

本周日登高 这份登高小贴士请查收

本报记者 林小杰



本周日，2023 晋江产业集团芯华里·晋江经济报小记者毕业季登高活动将在紫帽山风景区举行。届时，将有上千名小记者及家长一同登高远眺，一路欣赏晋江最高峰的秀丽风光。那么，在登高过程中，我们应该注意些什么？昨日，记者采访了本次活动医疗志愿者负责人、晋江市第三医院康复科医生张亮科。

登高前应做足准备

据晋江气象部门预报，周日天气为阴转小雨，但由于近两天晋江将有强降水，所以登高过程中可能遇到路面湿滑的情况。因此，大家需要提前做好爬山攻略，备好雨具。当然，主办方也为参与者都准备了一次性雨衣，方便大家使用。

除了准备雨具外，张亮科提醒，小记者和家长应尽量成群上山。小记者切忌奔跑，以防滑倒。“登山对踝关节、趾关节、足底筋膜、软组织的磨损较大，应该穿舒适脚的鞋子，避免穿有跟的鞋或松糕鞋，减少足跟痛、足底筋膜炎等症状的发生，建议穿防滑运动鞋，并准备登山杖或者木棍用于支撑，提升登山过程中的稳定性，不易滑倒。”张亮科说。

此外，登高前应做好充分准备，特别是下肢的热身运动，如屈膝及活动脚踝等。刚开始要慢速，过一段时间后，可以逐步加快速度，但是不能过于剧烈，时间最好控制在半小时以内。

登高是一项消耗体力的活动。小记者和家长记得吃早餐，建议喝点热奶，再吃些面食。此外，还应该准备好含有碳水化合物、蛋白质、脂肪的食物，例如巧克力、能量棒等，预防出现体力不支、低血糖等情况。

登高时谨防中暑和受伤

目前正值夏季，天气炎热，爬山消耗大量体力，容易出现中暑、失水等情况。因此，张亮

科提醒家长朋友，衣着尽量透气舒适。此外，夏季蚊虫较多，为防止蚊虫叮咬，不要在潮湿的树荫下和草地上坐卧，要随身携带防蚊虫喷雾剂或穿长袖长裤。

夏季出汗多，需及时补充水分和电解质。登山时，主办方在沿途设置了多处补给点，补充水分时，建议少量多次，家长朋友也可以提前准备一些运动饮料，及时补充电解质。值得注意的是，不要饮用冰水和冷饮料，温度过低会刺激肠胃。

此外，登山时，身体要略向前倾；下山时，身体应稍后仰，放松下肢肌肉，以免腿酸痛。下山时不能走得太快，更不能奔跑，否则会突发摔倒、滚落等危险，膝关节也可能受伤或肌肉拉伤。

紧急情况请拨打急救电话

本次活动，主办方将在起终点和山顶分别设置一处医疗点。医疗点主要处置轻微伤情，并放置一辆救护车，随时等候活动指挥部调派，一旦发生紧急情况，将立即出动，将人员送至医院救治。

同时，为做好登高活动的医疗保障工作，主办方还招募了30多名医疗志愿者保驾护航。这些医疗志愿者都持有急救资质，他们将身穿统一制服，并印有急救标志，分布在山道一侧，便于参与者第一时间辨认。若出现擦伤、扭伤、中暑等轻微症状，可以第一时间联系附近的医疗志愿者。他们将根据实际情况，积极对症处理，同时进行风险评估。若有紧急情况发生，医疗志愿者将第一时间上报至活动指挥部，并由活动指挥部派救护车前往救治。

值得一提的是，主办方还开通了登高活动的医疗急救电话（18759562555），若出现中暑、摔伤骨折无法移动等紧急情况，且附近没有医疗志愿者，家长和小记者可以拨打医疗急救电话。

92岁老兵忆峥嵘岁月

吕宜：希望年轻人认真做人，努力做事

本报记者 朱艳



吕宜展示自己被炸伤的地方。

在晋江罗山街道福埔社区，有位老人在此生活了几十年，却仍旧说着一口陕西话。他耳朵背，所以不太爱说话。他每天自己洗漱做饭。很多村民知道他是一名退休教师，却不知道他是一名参加过抗美援朝的老兵。

近日，记者跟随晋江市退役军人局工作人员对他进行了采访。

老人叫吕宜，生于1931年，今年92岁。尽管耳朵不好，但一提起年轻时的事，他还是滔滔不绝地打开了话匣子。

吕宜出生在陕西安康。新中国成立前，他家庭条件较好，家中有一个哥哥、两个姐姐和一个妹妹。父母对孩子的教育颇为上心，他也一路读到了高中。1949年，他正在读高一时，却遇到国民党抓壮丁。好在仅过了半个月，解放军来了，随后，他加入了解放军。

由于读过书，吕宜在部队一开始就当上了教员，教官们学知识。1953年，在青海西宁某部的他，接到一纸调令。让他万万没想到的是，随后，他从步兵师调入了我国在朝鲜的6714部队54师的高射炮部队。原来，当时抗美援朝战争已经取得了胜利，但因某些原因部队尚未撤军回国，于是国家调了一些文化教员去部队，以提高队伍的文化水平。

“部队官兵中，从小学、初中、高中，直到大学的都有。我任教小学算术，现在叫数学。”吕宜回忆道，当时官兵都没事，学习起来很认真，热情特别高，“炊事员特别爱学习，一有空就学，在灶台炒菜的间隙也学，提升特别快。”

不过，由于大部分官兵的文化基础差，学起来很快，忘起来也快，吕宜不得不反复帮他

们巩固知识。为此，他还发明了速成识字法，根据读音归类，同音字一起教，反复复习巩固。这样，不少人的知识量在短期内得到了很大的提升。因为吕宜教得很好，贡献突出，还被授予三等功。

回忆起在朝鲜的生活，吕宜说，生活很苦，但也很好。苦的是生活枯燥，天寒地冻，吃得很简单；好的是大家精神状态都很好，打了胜仗，每个人天天都很开心。

“电影里的冻土豆是真实的，是我们经常吃的食物。每周能吃一次咸肉，是大家最开心的时候。”让吕宜至今难忘的是，由于朝鲜天气冷，睡觉时经常被冻醒，他们不得不在被子里塞稻草。

吕宜印象最深刻的是，朝鲜老百姓对中国军人的热情，他们将中国志愿军当作恩人。志愿军和老百姓关系特别好，不管志愿军走到哪里，老百姓都很欢迎。志愿军没地方住，他们就把自己的房子给志愿军住。

在朝鲜待了10个多月后，双方撤军，吕宜随着高射炮部队回国，随后驻扎在晋江。1958年炮击金门的某天，通讯员不在，部队领导让吕宜送信息，结果几个炮弹落在身边十余米外，其中一个炮弹炸掉了附近的石头，吕宜被飞溅的石头砸中手指，现在还留有疤痕。

1964年，吕宜转业到陕西安康，在当地中学当老师。1984年，他申请调回晋江，与分开15年的妻儿团聚。随后，他调入罗山中学任教，1991年在季延中学退休。

谈及对年轻人的期许，吕宜说了八个字：“认真做人，努力做事。”

天下

对外投资怎么样？出口前景怎么看？……

商务部回应近期经贸热点

新华社北京6月15日电 今年以来，我国对外投资合作情况怎么样？二季度消费态势怎么走？出口面临哪些挑战与机遇？商务部15日举行例行新闻发布会回应近期经贸热点。

前5个月我国对外非金融类直接投资同比增长24.2%

商务部新闻发言人束珏婷在发布会上介绍，今年1至5月，我国对外投资持续增长，对外非金融类直接投资3564.6亿元人民币，同比增长24.2%（折合517.8亿美元，同比增长16.1%）。

今年1至5月，我国企业在“一带一路”沿线国家非金融类直接投资630.6亿元人民币，同比增长19.6%（折合91.6亿美元，同比增长11.8%），占同期总额的17.7%。

今年1至5月，我国对外承包工程完成营业额3719.5亿元人民币，同比增长8%；新签合同额4938.7亿元人民币，同比下降2.6%。我国企业在“一带一路”沿线国家承包工程完成营业额2044.6亿元人民币，新签合同额2432.9亿元人民币，分别占同期总额的55%和49.3%。

二季度消费市场有望继续保持平稳增长态势

今年以来，国内消费市场加快恢复。一季度，最终消费支出对经济增长的贡献率达66.6%，重新成为经济增长第一拉动力。5月，社会消费品零售总额同比增长12.7%，今年1至5月同比增长9.3%，比1至4月加快0.8个百分点。

“二季度消费市场有望继续保持平稳增长态势。”束珏婷说，为进一步激发市场活力，恢复和扩大消费，商务部将重点做好以下工作：

一是继续完善消费政策。推动出台支持恢复和扩大消费的系列政策措施。同时，围绕促进汽车、家居、品牌消费和餐饮业高质量发展等，出台针对性的配套举措。

出口面临挑战和机遇并存

“整体看，今年中国出口面临的挑战和机遇并存。”束珏婷说。

从挑战看，出口面临较大外需压力。世贸组织预计今年全球货物贸易量增长1.7%，明显低于过去12年2.6%的平均水平。主要发达经济体通胀水平仍然较高，持续加息抑制了投资和消费需求，进口连续数月同比下降。受此影响，韩国、印度、越南、中国台湾地区近几个月出口都出现了明显降幅，对美欧等市场出口低迷。

从机遇看，中国出口市场更多元、产品更多样、业态更丰富，特别是广大外贸主体开拓创新，积极应对国际需求变化，努力培育竞争新优势，展现出较强韧性。

束珏婷介绍，商务部将全力落实好推动外贸稳规模优结构

的政策措施，重点做好以下四方面工作：

强化贸易促进：加大对外贸企业参加各类境外展会的支持，持续推动企业和商务人员往来畅通；办好第134届广交会、第六届进口博览会等重点展会。

优化营商环境：加大对外贸企业的融资、信保等金融支持；进一步提升通关便利化水平，打通堵点。

推进创新发展：积极发展“跨境电商+产业带”模式，带动跨境电商B2B出口。

用好自贸协定：推进高水平实施《区域全面经济伙伴关系协定》（RCEP）等自贸协定，提高公共服务水平，组织面向自贸伙伴的经贸活动，提升自贸协定综合利用率。此外，还将继续帮助企业降本增效，促进稳定发展。



我国成功发射吉林一号高分06A星等4颗卫星

新华社太原6月15日电 15日13时30分，我国在太原卫星发射中心使用长征二号丁运载火箭，成功将吉林一号高分06A星等4颗卫星发射升空，卫星顺利进入预定轨道，发射任务获得圆满成功。

这批卫星主要用于提供商业遥感服务及相关技术验证。这次任务是长征系列运载火箭的第476次飞行。

杭州亚运会奖牌和推广歌曲发布

新华社杭州6月15日电 15日，在中国杭州电竞中心举行的杭州第19届亚运会倒计时100天主题活动中，杭州亚运会奖牌和推广歌曲正式发布。

奖牌取名为“湖山”，它的设计灵感源自五千年良渚文明，展示中国江南文化，呈现杭州山水景观。在亚运会奖牌设计中首次将方形玉琮和圆形奖章融为一体，其中奖牌正面用凸出的线条勾勒出“三面云山一面城”的杭城画卷，湖水涟漪，山峦起伏，奖牌背面，形似方形印章，寓意运动员们在杭州亚运会上留下美好的印记。

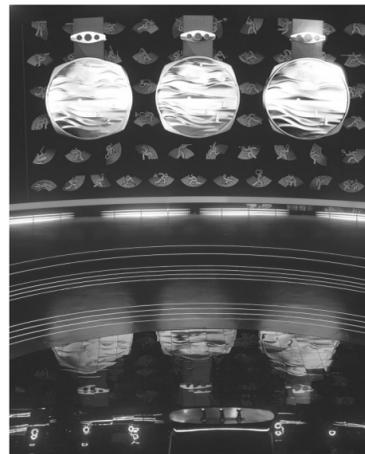
同时，奖牌造型也表达了杭州生态文明之都的气质，湖光山色，绿水青山，造就了金山银山，也铸就了金牌银牌；更展现了勇攀高峰的体育精神，在层峦叠嶂中，运动健儿顽强拼搏，挑战自我，攀登一个又一个高峰。

据悉，奖牌采用压印成型、修整抛光、镀金镀银、表面防护等工艺。绶带采用织锦提花工艺，环保印花技术，以双面手工缝合而成，迎合了本届杭州亚运会的绿色办赛理念。

本次亚运会奖牌设计由中国美术学院工业设计系主任章俊杰带领姜雨沁等设计团队完成，历时近两年反复修改论证后创作完成。章俊杰表示：“奖牌设计意象汇聚了杭州三大世界文化遗产——西湖、大运河、良渚古城遗址，打破了亚运会标志放在奖牌中心的常规版式，将标志置于开阔的画卷之上，体现开放包容的东方审美。”

此次发布的《同爱同在》《亚洲心跳》《东方色彩》《爱达未来》《亚洲之光》《To Win》《美丽亚细亚 好大一个家》七首杭州亚运会推广歌曲彰显了不同的音乐风格，传递对亚运盛会的祝福和期待。

活动当天，杭州亚运会倒计时100天总指挥部誓师动员大会召开，主会场设置在杭州黄龙体育中心，通过视频连线的方式，串联起设置在各协办城市和各竞赛场馆的分会场，各场馆运行团队全体工作人员参会。



分类广告	2023年6月16日 星期五 广告热线: 13305077599 微信同号	<p>【贵州省六盘水市钟山区那罗村五组60号王加香，不慎遗失身份证原件，编号：520201197707034425，现声明作废。】</p> <p>【福建省晋江市东石镇大房村石楼区II号王加香，不慎遗失身份证原件，编号：520201197707034425，现声明作废。】</p>
	遗失声明	<p>晋江市青阳爱尚娜兰化妆品店不慎遗失晋江市市场监督管理局核发的营业执照正本原件，统一社会信用代码：92350582MA316JWXXR，现声明作废。</p> <p style="text-align: right;">晋江市青阳爱尚娜兰化妆品店 2023年6月16日</p>
	遗失声明	<p>晋江灵源福银川味腊肉网店遗失食品经营许可证正本，许可证编号：JY13505820068855，现声明作废。</p> <p style="text-align: right;">晋江灵源福银川味腊肉网店 2023年6月16日</p>
	遗失声明	<p>晋江市青阳福银食品店遗失食品经营许可证副本，许可证编号：JY13505820092606，现声明作废。</p> <p style="text-align: right;">晋江市青阳福银食品店 2023年6月16日</p>
	声明	<p>朱贻泽（港澳居民来往内地通行证号码：M06679295），与晋江市公安局内坑派出所于2023年3月24日出具的户籍证明朱维泽为同一个人，特此证明“朱贻泽”与“朱维泽”系同一个人，特此声明。</p> <p style="text-align: right;">声明人：朱贻泽 2023年6月16日</p>