

省卫健委“小满节气”发布会 开出“健康处方” 擦亮“各节气来海南养生”健康招牌

南国都市报5月21日讯(记者 王康景)5月21日上午,海南省卫生健康委员会组织召开了“小得盈满,营养相伴——小满节气健康科普”新闻发布会。整场发布会进行了线上多平台直播,现场多家媒体争相提问互动,一共提了10个热点问题。一场看似平常的节气养生发布会,为何热度不减?当节气养生落在海南,又有什么不一样的注脚?

看嘉宾阵容,此次发布会邀请了省内多家知名医疗机构和相关协会的重量级嘉宾,包括省疾控中心食品所营养科科长江苏娟、海南医科大学第二附属医院康复治疗科主管康复治疗师王兆伟、广东省中医院海南医院中医护理门诊主任护师廖宝珊、海口市人民医院临床营养科副主任医师徐超、海南省营养学会理事长徐云升现场科普。围绕养生保健、食品营养、健康睡眠、健康体重管理等主题,科普小满节气的养生知识,权威可靠、干货满满、实用性很强。

看具体内容,这一场发布会藏着海南“节气养生”的玄机,海南正在用心、用情、用智慧开出独属于自贸港的养生“处方”,总结起来有三味“药”。

俗话说病从口入,但是在海南,你可以“吃”出健康,海南美食正是独具特色的一味“健康药”。

江苏娟说,小满时节正是海南芒果、荔枝、莲雾等当季水果上市高峰期,芒果富含多种维生素和营养成分,有助维护视力和眼健康;莲雾口感清脆多汁,清甜爽口,维生素多,具有清热利尿、润肺止咳的功效,特别适合在小满时节食用。廖宝珊建议,人们可以煮冬瓜海带汤吃,清热解暑又利湿……不论是果蔬还是海产,海南资源丰富、品类繁多,是节气养生的宝地。

第二味“药”是运动。王兆伟推荐在清晨或傍晚进行散步、慢跑、太极拳等低强度运动,并针对不同人群提出运动建议。比如小孩子推荐跳绳、拍球、骑自行车等趣味活动;上班族晨起做一套广播体操或快走单位附近,下班后晚饭后散步20分钟等。海南是天然氧吧,在政府支持下构建了众多适合运动的场地。近年来,海南各市县充分利用边角地、闲置地等资源建设“口袋公园”,拓展城市绿色空间,仅2025年全省新建49个“口袋公园”,让居民“推窗见绿”,运动养生更便捷。

第三味“药”是中医。这是今年以来海南召开的第二场“节气养生”发布会,前一场“立夏”时节健康科普发布会上,邀请了海医一附院中医科主任钟华军现场科普中医养生诀窍。此次发布会也邀请中医专家科普,可见海南节气养生对中医瑰宝的青睐。廖宝珊现场教网友学习阴陵泉、足三里等穴位按摩,祛湿解乏。

近年来,海南在政策层面积极推动中医药产业发展,聚焦沉香、益智、胡椒、降香等南药及黎苗特色药材建设药园,扶持本地特色中医院发展,挖掘黎药黎医技术,推出中医药康养旅游线路,提升公立中医院中药处方比例,大力开展中医养生保健科普。实现县办中医院全覆盖;开展涵盖38个成员专科的8个中医优势专科集群建设,深化10个基层中医馆内涵建设,新建42个村卫生室中医阁。一系列举措为岛内外群众选择中医养生保健提供了更丰富的选择。

品海南美食、在“氧吧”运动、构建更全面的中医药健康产业格局让医疗消费回流,这就是海南“节气养生”的独特“处方”,也是建设健康海南的“底气”,海南正在用心用情擦亮“各节气来海南养生”的健康招牌。

五指山市代表团与意大利米兰戈尼学院达成多项合作共识 推动海南黎锦 亮相米兰时装周

南国都市报5月21日讯(记者 余育桑 通讯员 王友慧)意大利当地时间5月20日下午两点,海南省五指山市代表团与意大利米兰戈尼学院总部在米兰展开合作洽谈,就多项事宜深入交流并达成初步共识。

洽谈中,五指山市代表团介绍了海南黎锦的独特价值,以及海南热带雨林国家公园文化与生态融合发展战略。米兰戈尼学院总部业务发展和战略合作伙伴关系主管罗伯特·切萨罗对黎锦工艺与美学价值高度评价,称其不仅是中国文化瑰宝,更有成为国际时尚符号的潜力。学院将发挥在设计教育、品牌孵化及国际时尚资源整合方面的优势,助力“Miss黎”品牌提升全球辨识度,探索雨林人口社区时尚化表达,支持黎锦专场亮相米兰时装周。

洽谈结束后,五指山代表团参观了中意时尚艺术之约项目成果展,观摩中意设计师在传统工艺与现代时尚融合方面的优秀案例,为后续合作提供重要参考。

海南省五指山市代表团相关负责人表示,此次交流是五指山推动黎锦文化国际化、传统非遗时尚化的坚实一步。双方将尽快组建联合工作小组,推进各项合作落地。未来将借助海南自贸港的政策优势,加强与国际设计师资源交流合作,进一步提高黎锦的产能、落地品牌形象店,对标国际标准体系、打通出海的商业渠道,推动黎锦文化走向世界,让更多人领略到海南非遗的独特魅力。

海口出台沙滩资源保护和利用 管理办法 任何单位和个人 禁止圈围沙滩

南国都市报5月21日讯(记者 王小畅)记者从海口市自然资源和规划局获悉,为科学保护与合理利用沙滩资源,维护沙滩生态环境,规范沙滩资源管理秩序,促进滨海旅游及相关经营活动的规范化与高质量发展,《海口市沙滩资源保护和利用管理办法》(以下简称《办法》)已经印发,将于2026年6月15日起施行。

《办法》明确海口市沙滩实施分类保护和利用,根据岸线自然资源条件和开发程度,分为严格保护、限制开发和优化利用三个类别。强调自然岸线占用补偿机制,强化生态保护红线管控;列明沙滩范围内的禁止性行为,明确生态修复责任。

《办法》明确,海岸线向海一侧沙滩区域的开发建设活动应依法办理海域使用手续。海岸线向陆一侧沙滩区域的开发建设活动按照《海南经济特区海岸带保护与利用管理实施细则》有关规定执行,除国防安全需要外,禁止在沙滩区域内构建永久性建筑物、构筑物等设施。

《办法》对损害沙滩资源的禁止性行为进行了列举式规定。

《办法》划定沙滩保护原则,列明禁止性行为清单,明确人为破坏与自然损毁沙滩的修复责任主体与修复要求,占用自然岸线的,按规定实施自然岸线占用补偿。以制度化、规范化管控守住沙滩生态底线,稳定滩面生态风貌,整体提升沙滩生态品质,筑牢海岸沙滩生态安全屏障,守护群众亲海休闲生态空间。

《办法》严格禁止任何单位和个人圈围沙滩、非法占用、限制正常通行,全力保障市民游客公共亲海权益。通过生态修复与环境整治持续优化公共休闲空间,推动完善沙滩便民设施与规范经营服务,全面提升亲海休闲体验与公共服务品质,让沙滩资源更好惠及全体市民与游客。

海南“百城千校万企”民企高校携手促就业行动校园专场招聘会举办

提供近5000个岗位



活动现场。(主办方供图)

南国都市报5月21日讯(记者 庄晓珊)5月20日,海南省2026年“百城千校万企”民企高校携手促就业行动校园专场招聘会在海口经济学院体育馆举办。来自广西、广东、海南三省区的180余家企业代表、7000余名高校学子参加活动。

本次招聘会带来近5000个优质岗位,涵盖金融证券、软件通信、新能源、人工智能、文化传媒、航空旅游等多个领域,精准对接2026届高校毕业生、离校未就业毕业生、大学生退役士兵、困难家庭毕业生及2027届暑期实践求职学生,覆盖海口经济学院、海南师范大学、琼台师范学院、海南经贸职业技术学院四所协办高校及周边院校学子。

“我是学旅游管理专业的,今天来就想找专业对口的岗位,比如讲解员或者景区销售这类工作。”海口经济学院旅游管理专业应届毕业生齐博远的求职目标清晰。他告诉记者,在校期间,学校对接了很多企业资源让学生去实习,他因此积累了丰富的实践经验,“今天

的面试很顺利,已经有两家企业通知我去总部进行下一轮面试。”

本次招聘会以“政企校协同、促就业赋能、助自贸发展”为核心,紧扣海南自贸港建设人才需求,助力“海南学子 就在海南”留才行动落地见效。活动现场还设置了一站式就业服务专区,提供AI智能简历诊断、岗位精准匹配、就业政策解读、简历精修等暖心服务,全力提升供需对接效率。

海口经济学院校长陈啸表示,校园招聘会汇聚了海量企业资源与求职信息,实现了各类就业信息的高效对接碰撞。通过政校企合作,搭建校园招聘优质平台,不仅拓宽了高校办学发展路径,也为应届毕业生打通了更广阔、更畅通的求职就业渠道。

本次活动由海南省工商业联合会、海南省教育厅、海南省人力资源和社会保障厅、海南省退役军人事务厅联合主办,海南省人力资源开发局、海口经济学院承办。