

暑期是亲子游旺季,近期一到周末,东莞茶山南社明清古村落里的民宿就宾客如云,价格上千元一晚的“休闲庭院家庭套房”预订火热,吸引了来自深圳、广州等周边城市的客流。

南社古村前不久入选全国首批乡村旅游重点村。近年来,南社村委会通过大力发展旅游业。从2015年到2018年,旅游发展为南社村集体经济增收250余万元,打造出了一张乡村振兴的地方特色文化名片。

### 走访 暑期亲子大军成团出游

近日,记者走访了古村落中的一间民宿,只见客房大多由旧村屋装修而成,最大程度保留了老房子古朴的外观,使之与周围的古建筑融为一体。房檐上蜿蜒着青翠的爬山虎,青砖小路缀以潺潺流水,院子内鸟语花香,带给游客舒适感官体验。

晚上民宿管家还会为客人在房间里点上莞香,凝神静气以舒适入睡。

据民宿的王店长介绍,周六当天30多间客房已经客满,住客多以亲子、友聚、公司团建等为主,团建一般选择平日,周末多为亲子游。客房平日价格为288—2500元,周末价格从498—3000元不等。

民宿老板朱立强介绍,相比深圳,东莞生活节奏慢、自然环境优越,未来民宿还会扩大规模至100间。

这些旧村屋大多是村民闲置不住的,以租赁的方式活化使用,村民每年还有租金的分红。



民宿古朴风情 谢颖 摄影

# 南社古村民俗游带动民宿热 打造一张乡村振兴文化名片

文 / 羊城晚报记者 谢颖 实习生 谢雨婷 李玲枝  
图 / 羊城晚报记者 王俊伟(除署名外)

### 未来 打造岭南文化旅游体验地

就在7月底,茶山南社古村落成功入选首批全国乡村旅游重点村,也是东莞唯一入选的村落。

茶山镇宣教文体局文旅股提供的数据显示,2018年南社各项经济指标持续增长,年旅游综合收入达千万元,2018年门票收入对比2014年的19万元增长幅度达到了690%。

而今年暑期每周约5000人次前来古村落游玩观光。

南社村积极探索古村落保育的“南社模式”,既以文促旅,又以旅游促进地区经济发展,为当地村民增

收。从2015年到2018年,南社村委会通过大力发展旅游业,为村集体增加了250多万元的经济收入,直接带动就业。

南社村的乡村营建,既立足于历史文物保护,又着重于地方文化的培育与传承;既注重生态保护与经济造血,又尊重城市发展的现实需要。

下一步,南社村还将以“国家级岭南特色文化首席体验地”为远期目标,在当地独有的特色旅游资源中,力争打造别具特色的岭南文化旅游体验地。



房檐上蜿蜒着青翠的爬山虎,青砖小路缀以潺潺流水,院子内鸟语花香,带给游客舒适的感官体验



### 探由 800多年古村落闹中取静

民宿为啥这么有吸引力?记者走访看到,古村落交错的巷道中分布着大大小小的创意工作室、文创展览馆、书法工作室、当地小吃馆等。

游客刘先生带着妻儿正在古村闲逛,他直言,在古村落的民宿里听着流水潺潺,品尝古色古香的当地美食,品味当地特色文化,这种慢生活很适合度假。

事实上,这些年南社村委会大力发展旅游业,引入了本土民营企业家创办的南社创意文化发

展有限公司共同合作,该公司执行董事谢进球介绍,他去过全国很多古村落景区,但对本村情结很深,“我们南社有800多年历史,民居、祠堂、书院、楼阁、古榕俱全,全国重点文物就达19处,历史建筑94处,还有忠孝文化、非遗文化,都极具岭南风格”。

立足于古村的历史文化资源,近年来南社九大簋为基础,该公司统筹推出了南社人家农家私房菜馆;以民居改造为亮点,推出古村民宿。通过公司化的运作,对

景区范围内的民居进行整体租赁迁出,保证了文保单位不受村民的日常生活影响。

下个月,南社创意还将推出4条旅游线路吸引客流,既有“亲子怀旧”“华为+南社”,又有“茶山美食+非遗”,希望借力松山湖片区优势,辐射周边游客群。

此外,游客可亲手制作体验茶山绸衣灯公、品尝南社九大簋、体验莞香文化,还可品尝鲤鱼烧饭、蒲米、松糕等本土传统特色食品。

## 东莞生活·健康

2019年8月23日/星期五 / 区域新闻全媒体编辑部主编  
责编 田恩祥 / 美编 杜卉 / 校对 郑伊莎

A14

### 月饼超市抢“头条” 嘉荣 SPAR 优惠多

购物卡:集齐“月满中秋”或“带爱回嘉”任意一组可获得50元购物卡。

此外,嘉荣SPAR超市还推出“满98送50元券”优惠活动,即日起至8月25日,在嘉荣SPAR超市买满98元(会员满88元)即送50元套餐券,50元套餐券包含2张20元月饼券及1张10元全场优惠券。喜伴生活超市也推出买满68元(会员满58元)即送30元套餐券。凭券于8月26日至9月13日购买盒装月饼满168元可使用一张20元月饼券,购买全场商品满98元以上即享9折。

(陶进进 杨文 李蓉)

嘉荣SPAR超市相关负责人表示,一线品牌月饼的团购优惠力度较去年更大。如购买荣华、美心、广州酒家、好时、大班品牌月饼,满2000元以上即享9.8折,满5000元以上即享9.6折;购买美琪月饼,满1000元以上即享9.8折,满3000元以上即享9.5折;购买华美月饼,满3000元以上即享9.9折,满5000元以上即享9.8折;购买广华、龙华、粤华品牌月饼,满1000元以上即享9.5折,满3000元以上即享9.3折,满5000元以上即享9.0折。

(陶进进 杨文 李蓉)



# 炎夏不仅要防暑 还要防“眼中风”

### 案例:男程序员突发“眼中风”

今年27岁的王先生是一名软件程序员,新入职的他拼劲十足,每当有工作任务,常常工作到凌晨一二点才睡觉。前段时间为了项目进度,他除了吃饭睡觉一直在电脑前工作。前段时间,王先生发现眼睛出现不舒服的症状,有看东西朦胧的情况,因为长期用眼,他以为是眼疲劳

所致,休息一下没事,不料症状越来越严重。

在东莞市人民医院,他被诊断为左眼视网膜中央静脉阻塞,俗称“眼中风”。眼科主任医生张敏介绍,视网膜静脉阻塞一般高发于高血压、高血脂、动脉硬化等人群,过度疲劳、情绪激动也可能诱发此病。

### 爱美容的年轻人也会中招

“眼中风”是眼科急症,来势汹汹,一旦发病,黄金救治时间是90分钟,由于很多患者对这种疾病不了解,时常掉以轻心,等去到医院时,已经错过了黄金救治时间。“已经死亡的视网膜神经细胞不能复活,也不能再生,一旦黄斑中心受到伤害,视力损害是永久性的。”眼科主任医生张敏表示。

“眼中风”是眼部动脉堵塞的疾病,当血管堵塞造成缺血缺氧时,患者会出现症状,如果是发生在视网膜中央动脉,几乎整个眼底供血没有了,那么眼睛会完全看不见;如果发生在分支动脉,会形成某个相应象限范围看不见或者视力局部受影响,由于是无痛症状,时常让患者轻视疏忽大意,致使细胞坏死,这时候再去医院,也难以挽救受损的视力。

### 年轻人也要每年查眼底 预防“眼中风”

导致“眼中风”的原发疾病,主要是动脉硬化、高血压、高血脂、糖尿病等,因此,一般来说,“眼中风”多发于中老年人,尤其是患有这些疾病的中老年人。但是,随着动脉硬化人群的日趋老龄化,目前“眼中风”的发作在青年人中也不少见。季节交替、气温变化较大的时候,往往是“眼中风”的高发时节,而凌晨时段,更是“眼中风”的高发时间段。所以,一觉醒来之后,如果发现自己视

### 抢救“眼中风” 要抓住黄金90分钟

“眼中风”预后的关键是在第一时间进行及时正确的抢救,视网膜中央血管阻塞的时间越长,视力恢复的可能性就越小。因此,“眼中风”的抢救和心梗、脑中风一样,必须争分夺秒。

“眼中风”其实是全身血管硬化的一个信号,由于其来势凶猛,后果严重,所以重点是加强预防。以下几点是预防“眼中风”的关键:

一、积极治疗原发病,控制血压达标。“眼中风”与脑中风一样,多发于中老年人,高血压、糖尿病、高血脂等疾病是重要的基础病变,病因是高血压所导致的血管硬化,控制血压达标可减轻或延缓血管硬化。

二、心态平和,调节情绪,保持乐观心情。生气、发怒、情绪激动,是引起高血压的重要原因之一。因此,控制情绪,保持心情舒畅能起到良好的降压作用,有时甚至比服药更重要。

三、3/4的“眼中风”引发因素为夜间血压过低,这与睡前服用降压药或降压药用量过大有关。因此,高血压患者要按照医嘱服药,不要一下子把血压降得过低,降压药尽量不要放在晚上睡前服用。

四、适度运动,保证睡眠。中老年人应加强锻炼,以维持身体各种功能的正常运转。高血压病人锻炼时间要适量,强度要适中,不宜剧烈运动。要注意休息,不要过度劳累,保持充足睡眠。

五、定期检查,提早就干预。中老年人尤其是有高血压、高血脂、糖尿病等慢性疾病的患者应定期检查眼底,以便及早发现视网膜中央动脉的早期病变,及早采取干预措施,减轻延缓病变,避免“眼中风”。

六、日常生活中,没有因为体位的改变却突然出现眼前黑雾或波纹、视物模糊时,就要警惕可能是“眼中风”的先兆,要及时到医院检查诊治,以防延误病情。

(文 / 姚梓婷)

### 中银基金荣获济安信三项大奖

第二届济安信五星基金“群星汇”颁奖典礼近日举行。中银基金斩获五星奖和指数型基金管理奖两项公司大奖,旗下中银稳健添利债券基金(A)荣膺二级债基金奖项。

凭借持续优异的业绩,中银基金荣获此次评选中的重

量级大奖——五星奖。至2019年上半年,中银基金旗下17只产品(A/C份额分开统计)获得济安信五星评级,成为五星基金数量最多的三家基金公司之一。

据悉,今年以来中银基金跻身十大基金基金管理公司之列,荣膺2018年度十大明

星基金公司,并获颁金基金TOP公司大奖,成就三大权威奖项大满贯,并成为唯一一家揽获以上三项大奖的银行系基金公司。据统计,中银基金及旗下产品、基金经理已在行业重量级评选中揽获80多项大奖。

(陶丽蓉 杨广)

东莞市石排任祥肉食商店遗失营业执照正副本,执照正本,注册号:441900603821935,编号:0283226,特此声明作废。

东莞市虎门佳日用品店遗失营业执照正副本,执照正本,注册号:441900606229198,编号:0477801,特此声明作废。

东莞市麻涌顺庭材购销部遗失公章正副本,社会信用代码:91440708MA512L512G,特此声明作废。

东莞市常平雅润饮食服务有限公司遗失营业执照正副本,执照正本,注册号:441900602473946,编号:0536657,特此声明作废。

东莞市常平吉祥肉食商店遗失营业执照正副本,执照正本,注册号:441900604081033,编号:1036657,特此声明作废。

东莞市常平小唐副食商行遗失营业执照正副本,执照正本,注册号:44190060409440,编号:0694363,特此声明作废。

东莞市常平小唐副食商行遗失营业执照正副本,执照正本,注册号:441900604453014,编号:0516363,特此声明作废。

东莞市常平小唐副食商行遗失营业执照正副本,执照正本,注册