

# 乡村振兴 莞邑镇村行

策划：田恩祥

文/图 羊城晚报记者 秦小辉

东莞全方位、多维度、高效能推动乡村振兴各项工作深入开展

## 前三季度农村常住居民 人均可支配收入超3万

11月28日上午,东莞市政府在会议大厦举行了东莞市推进实施乡村振兴战略新闻发布会。发布会上,东莞市农业农村局局长、市委农办、市扶贫办主任张永忠表示,党的十九大以来,东莞结合本地实际搭建起“1+1+N”乡村振兴战略体系,全方位、多维度、高效能推动乡村振兴各项工作深入开展,乡村面貌正在全面地、积极地、有序地发生历史性变化;农村居民收入稳步增长,今年前三季度农村常住居民人均可支配收入30034元,同比增长11.4%,比全省平均水平高15146元,绝对值位居全省第一。



东莞全面推进“五个美丽”行动

### B 重点帮扶次发达村(社区)

东莞脱贫攻坚方面的情况也备受外界关注。“虽然我市没有省标准下的相对贫困村和相对贫困人口,但市委市政府仍然高度重视市内帮扶工作。”市委农办常务副主任吴美良在回答提问时表示,2016年,东莞市出台了相关政策,通过综合排名对靠后的8个次发达镇、70个次发达村(社区)进行重点帮扶。

数据显示,2016-2018年帮扶期,落实市财政6.12亿元创收项目补助资金,帮扶70个市级次发达村发展26个创收项目,每年为次发达村带来增收约4300万元,平均每村增收61万元。

在帮扶次发达村(社区)方面,吴美良表示,东莞通过资金扶持、结对帮扶、就业激励、减轻次发达村公共服务负担等措施,有效促进了次发达村经济发展,改善了农村环境,增加了村民收

入。据吴美良介绍,通过综合施策,2018年底实现50%以上次发达镇GDP突破100亿元中期目标基础上,2019年1-9月,8个次发达镇生产总值共654亿元,同比增长8.1%。2018年,全市70个次发达村(社区)村组两级经营纯收入5.6亿元,平均每个次发达村纯收入达800万元,其中纯收入300万元以上次发村65个,占92.8%。

### A 发展壮大农村集体经济

今年以来,东莞全面实施乡村振兴。在“五大振兴”中,产业振兴排在首位。东莞将发展壮大农村集体经济作为实现乡村振兴的主要抓手来抓。

数据显示,全市农村集体资产的规模总量与发展水平位居全省前列。截至今年10月底,全市村组集体总资产1815.1亿元,村均3.26亿元,同比增长7.8%;经营纯收入138.6亿元,同比增长16.1%。村组两级总资产约占全省的30%、全国的5%。2018年农村集体经济组织成员人均分红约5600元,同比

增长13.9%,农民获得感进一步提高。

记者了解到,作为制造业名城,东莞传统意义上的农业产值并不高,目前主要以做强做大农业龙头企业,发展现代都市农业为主。据了解,目前,东莞市农业龙头企业达39家,带动全国各地农户近13.8万户,帮助农户增收5.35亿元。截至2019年10月底,全市30亩以上休闲农业场所120多个,创造就业岗位3000多个,2018年全年接待游客550多万人次,经营主体实现经营收入达2.2亿元。

### C 新建620座乡村公厕

2019年,东莞将农村人居环境整治作为实施乡村振兴战略的重大任务和第一场硬仗,全面推进“美丽家园”“美丽田园”“美丽河湖”“美丽园区”“美丽廊道”建设。在发布会上,张永忠强调,东莞通过“五个美丽”行动统揽全市农村人居环境整治决不搞面子工程,而是通过环境提升带动产业提升,高标准、高质量全域推动美丽乡村建设。

据张永忠介绍,目前,东莞全市生活垃圾“村(社区)收集、镇街转运、市处

理”的三级管理网络基本建成,城乡生活垃圾无害化处理率基本达到100%;累计建成截污管网5549公里,微支管网1836公里,完成35座污水处理厂提标改造和41座分散式污水处理设施建设,基本实现全市污水处理设施全覆盖;完成620座乡村公厕所的新改建,全年全市计划打造“星级厕所”不少于50座;完成拆除7231个田间窝棚,拆除率为73%。



东莞乡村村容村貌明显改善

## 东莞生活·健康

# 东莞居民痛风高发 老火靚汤别多喝

痛风是一种古老的疾病,曾经因多发生在帝王将相等富贵阶层,被称为“帝王病”。那么痛风到底是什么样的一种病?我们该如何预防和治疗?东莞市中医院内科主治医师叶雪英带你认识痛风的真面目。

### 什么是痛风?

痛风是一种体内尿酸代谢紊乱,导致关节沉积尿酸结晶的一种疾病。具有多并发症、病程长、发作剧烈等特点。且痛风目前无法治愈。

痛风是一种体内尿酸代谢紊乱,导致关节沉积尿酸结晶的一种疾病。具有多并发症、病程长、发作剧烈等特点。且痛风目前无法治愈。

### 高尿酸血症与痛风是什么关系?

痛风和高尿酸血症严格来说是两个病。我们去医院抽血化验,其中有一项指标是尿酸,标准参考值范围:89.2—416,只要你的尿酸高于416,旁边就会显示一个向上指的小箭头,这是提醒你这个数值不对了。数值高于416,是高尿酸血症,但不一定是痛风。什么是痛

风呢?单纯的尿酸高不是痛风,只是高尿酸血症,如果出现疼痛的症状才叫痛风。痛风是人体嘌呤代谢异常所致的一组综合征。你如果有疼痛感,就不是痛风,而是高尿酸血症。而长期的高尿酸血症又会导致痛风,所以,不一定哪一天,你又变成痛风。

### 痛风易发于哪些人群?

痛风的患病率随年龄增长而增高,男性高于女性,城市高于农村,沿海高于内陆。40岁以上的中年男性、脑力劳动者、肥胖者,患病率较高。东莞是沿海地区,海产品丰富,居民高发痛风。

50多岁的陈伯受痛风折磨已经三年,如今手指已经变形,行走也不方便。三年前,当他刚一发病时,血尿酸高达900微摩尔/升。

“一喝完老火汤或者劳累时,都会突然痛起来。”家住虎门的陈伯说,今年已经严重发作五六回,令他饱受折磨。叶雪英表示,东莞人爱喝的老火汤尤其是肉汤,嘌呤含量高,易被吸收,也是推高痛风发病率的一大原因。

还有相当部分患者发病原因与饮食关系不大,由于存在基因缺陷,他们的体内出现过量尿酸,肾脏又无法及时排出。



### 怎么预防和治疗痛风?

少喝啤酒多饮水。酒是痛风急性发作的重要诱因。特别是啤酒,含有大量的嘌呤成分。所以,尿酸高及痛风的患者切莫开怀畅饮!天气炎热时,人体大量出汗,水分补充不足或不及,血液就会浓缩,尿酸容易沉积析出,诱发痛风。因此,建议痛风患者每天至少喝2升以上的水,而且最好选择白开水,远离咖啡、浓茶等刺激性饮品。

鲜、肉类摄入,完全避免动物内脏、浓肉汤等食物,老火靚汤更不能多喝。别贪凉莫劳累。受寒、过度劳累都有可能使人体的神经调节紊乱、体表及内脏血管收缩,包括肾脏血管收缩,从而引起尿酸排泄减少。因此,痛风患者应避免受寒、注意劳逸结合,才利于预防发作。不发作也需治疗。如果因痛风不发作而停药,血尿酸水平会再度升高,从而诱发痛风。因此,长期规范的治疗很重要。

(文/图 姚婷婷)

人们在健康状态下,通常为饥饿时比吃饱时怕冷,运动前比运动后怕冷。而且,由于基础代谢率与年龄等有关,因此,女性多数比男性怕冷,老年人相对于年轻人怕冷。但是,气温骤降的季节里,有人早早地穿上了厚衣服,端起了保温杯,却还是冻得手脚冰凉;而有人却火力十足,丝毫不怕冷。同样的温度下,为什么不同人对寒冷的感知不同?有些人怕冷是衣服穿少了,而有些人怕冷,可能预示着内分泌或心脏等方面的问题。另外,快速减肥、阳虚等原因,也易造成手脚冰冷。

### 怕冷嗜睡犯懒,小心甲减

不知道为啥,37岁的杨女士今年特别怕冷,早就穿上了毛衣,还裹上了外套。尽管如此,她还是感觉手脚冰凉,冷得厉害,而且整天提不起精神,嗜睡。体检结果显示,赵女士的甲状腺激素水平明显低于正常,最终确诊是甲状腺功能减退(甲减)。甲减似乎特别“偏爱”女性,尤其是青春期、妊娠期、分娩后和更年期女性更易患此病。东莞市人民医院内分泌科主任张秀微介绍,甲减患者由于基础代谢率降低,临床表现为怕冷、少汗、便秘、皮肤干燥、毛发脱落、乏力、嗜睡、反应迟钝、精神不振或抑郁、月经不调等。由于机体产热能力下降,甲减患者会比普通人更怕冷。

### 阳虚体质多怕冷

有的人年纪轻轻,却总是怕冷,常年手脚冰凉,这在中医看来多属于阳虚体质。阳虚的人,除了手脚冰冷以外,有的人还会

## 总是畏寒怕冷? 也许和这些原因有关

感觉到胸腔、小腹也是冰冷的。并且即使穿很多衣服、盖几床被子,依然难以回温。这类人群可以在冬季适当地温补阳气,以抵御寒冷天气,食补方面推荐枸杞子、核桃,有条件的可以适当吃一些红参。“东莞市中医院治未病科医师何金木认为,阳虚怕冷人群,还可通过按摩合谷、神阙、足三里、涌泉、肾俞等穴位来调节畏寒。同时,在关元穴、足三里和大椎等穴位上做艾灸治疗,可缓解畏寒怕冷的症状。手脚冰凉,体型较瘦、虚寒体质的女性冬季更应多注意温补,还应注意补铁补血。“血气充足,就会增强抵抗力,不惧寒冷。可多吃红枣阿胶,还可以选择一些安全的补铁剂。”

### 或是心功能减退

手脚冰冷和心脏功能也有很大关系。“因为血液是由心脏发出,携带氧气到全身各部位,糖经过氧化后,才能产生热能,手脚才会温暖。一旦心功能减退,就会影响血液运行输送,造成手脚冰冷的情形。”东莞市人民医院心血管内科医师叶健峰解释,比如心脏衰弱会导致身体末梢部位血液供应大幅减少,使末梢温度降低。这些原因也会让你怕冷

### 脂肪是很好的防散热组织,有些年轻女性快速减肥后常会出现怕冷症状。此外,厌食症患者出现

体重下降、怕冷的问题也很常见。不好好吃饭、不吃早饭、喜欢吃生冷食物等原因,都可能造成手脚冰冷。偶尔一两次没关系,不规律的生活长此以往,会从根本上损害健康,造成体质上的改变。心情压抑也会造成手脚冰冷,这是很多人容易忽视的。心情不好是气郁的一个表现,肝气不舒会导致身体气机不畅通,可能引起手脚冰冷。

### 特别提醒

#### 如何改善?

如何改善手脚冰凉的问题呢?专家表示,首先要对症,即根据自身的情况,找到导致手脚冰凉的原因,对症下药。对于多数畏寒人群来说,注意保暖、适当增加运动、调节好心情、多晒太阳,是普遍有效的。运动有助于气血流畅、阳气外达,从而改善手脚冰凉的情况,跑步、瑜伽、太极等都是不错的选择。

睡前温水泡脚有运行气血、补阳气之功效,对改善手脚冰凉也有一定的帮助。为了提升功效,可以加一些艾叶、桂枝之类的药材。

低血压、贫血、血管性疾病等可引起局部血液循环障碍,引起肢体末梢血液循环不良而手脚冰凉。如果是因为这些疾病导致的,就要注重治疗原发病,才可改善手脚冰凉的症状。(文/姚婷婷)

## 攻防兼备 ESG 主题投资或迎风口

传统投资往往选择行业、公司、价格俱佳的标的。如今,获批待发的南方ESG主题股票型基金又将环境、社会和治理作为筛选投资标的的考量标准,在“三好

的基础上变成“六好”,遵循经济、环境与社会三重底线原则,在筛选长期业绩更强劲的公司的同时大大降低投资风险。据了解,南方ESG主题股票

基金拟由金牛基金经理章晖担任。利用ESG框架的“盾牌”加上基金经理章晖的主动管理能力,南方ESG主题有望实现攻守兼备,不断进取。(尚雨蓉 杨广)