

# 东莞首批30所品牌学校出炉

力争到2020年培育出100所高水平的品牌学校

羊城晚报讯 记者余晓玲报道：12月26日，东莞市第一批品牌学校发布会暨品牌培育中期推进会举行，揭晓首批30所品牌学校，其中包括东莞中学、东莞中学松山湖学校、东莞中学初中部、东华初级中学、莞城中心小学、莞城步步高小学、莞城实验小学等。会议同时发布了第二批品牌学校培育对象名单及品牌学校工作室名单。

教育扩容提质被列入今年东莞市人民政府工作报告和市政府年度十件民生实事。培育品牌学校正是东莞市扩充优质教育资源、提

升教育内涵品质、全力打造教育现代化强市的重点工作之一，也是优化基础教育资源均衡配置专项改革试点的重要抓手。

按照市委市政府对品牌学校的部署，东莞市加大本土教育品牌的培育力度，进一步发挥优质学校的带动牵引作用，选取一批办学基础好、办学成效突出、社会口碑好的学校，通过重点指导培育，通过内涵式发展，推动优质特色办学，树立学校教育品牌，力争到2020年培育出100所高水平的品牌学校。

据悉，从2018年11月，品牌学

校申报工作正式展开，东莞市教育部门收到了142所学校申报材料，经过专家周密的论证和筛选等程序，产生了首批30所培育对象。2019年，品牌学校培育和认定工作全部铺开。第一批品牌学校培育对象的校长和老师们，以教育的大视野大格局，不断突破自身发展舒适区，不断寻求跨越瓶颈和自我驱动的路径，不断激发教学管理和队伍建设的深层活力，为学校更高质量发展确立了新的起点。通过专家组的评估认定，东莞第一批品牌学校名单正式发布。

东莞市教育局相关负责人表示，希望首批品牌学校继续坚持不断地自我更新和自我重塑，不断提升品牌的思考力、领导力和引导力，继续扎实地、富有成效地开展各项工作，发挥示范辐射作用，通过合作共建等办学模式的创新，实现以强带弱，为整体提升东莞市教育质量，擦亮莞邑教育品牌积极贡献智慧和力量。

会议同时发布了第二批品牌学校培育对象名单。据悉，2019年8月，第二批品牌学校申报遴选工作开始，共收到120所学校申报材

料，经过专家周密的论证和筛选等程序，产生了第二批30所培育对象。公布的名单显示，第二批品牌学校培育对象包括东莞市第五高级中学、东莞市石龙中学、东莞市可园中学、东莞市横沥镇中心小学等。

在品牌学校的培育过程中，市教育局成立3个品牌学校工作室，分别由东莞一中、东莞中学初中部、莞城中小学承办，活动现场为品牌学校工作室进行了授牌。各个工作室将组织有关学校围绕品牌学校培育工作，开展读书活动、专题研讨等。

○ 创新松湖创业大赛机器人专场行业赛决赛  
16个创业项目进行激烈角逐



决赛现场

羊城晚报讯 记者余晓玲摄影

报道：12月26日，2019创新松湖创业大赛机器人专场行业赛复赛暨决赛在位于东莞松山湖的林润智谷举行，来自全国各地的16个机器人&智能硬件创业项目进行了激烈角逐。通过路演、答辩比拼，9个参赛项目进入下午的决赛，最终云鲸智能科技（东莞）有限公司获得一等奖，东莞品图视觉科技有限公司和睿魔智能科技（深圳）有限公司分别获得二等奖，同时获得入围2019创新松湖创业大赛总决赛资格，将和其他行业赛优胜项目一起，共同争夺5个特等奖名额。

本次机器人行业赛由松山湖机器人产业基地XBOT PARK和东莞万科承办，林润智谷协办，全面聚焦机器人核心零部件、机器人系统以及其他行业应用，包括建筑机器人、医疗机器人、工业4.0系统、农业应用系统、智能家居、智慧城市、车联网和自动驾驶等。此次入围机器人行业赛复赛的16个项目涵盖智能建筑、工业、农业、智能家居IoT&消费品等领域。每个项目都具备独特的技术着力点及行业应用潜力，其中包括智能搬运控制系统、基于物联网技术的母婴智能喂养系统及产业化、智能巡检机器人、砌砖机器人、3D激光加工系统、基于人工智能的产品外观瑕疵检测技术、智能家居控制中心、水族箱清洁机器人、混合动力农用无人车、基于AI的仿生玻璃幕墙清洁机器人、设计制造一体化平台、扫拖地一体自动清洗抹布/吸尘机器人、超市促销机器人等。

作为松山湖高新区全力打造的创新性综合赛事服务平台，2019创

新松湖创业大赛在中国创新创业大赛组委会的指导下，以聚焦产业、促成落户为主要目标，进一步创新办赛模式——加速链接和汇聚全球优质创新创业资源，由龙头企业牵头，大研发机构支撑，配合孵化器、创投、银行等资源要素，形成政府给引导资金、大企业给资源、孵化器给场地、金融机构给投资的产业闭环生态，推出聚焦专业领域的各类行业赛。此外，本届大赛与松山湖园区创业领军人才政策实现对接，大赛总决赛“以赛代评”，筛选5个特等奖项目，落户且符合政策条件的，并验收通过的项目，最高可获得300万元创业资金。

据悉，松山湖机器人产业基地XBOT PARK在广东省和东莞市人民政府及松山湖管委会的大力支持下，通过联结内地、香港及全球高校、研究所、企业、上下游供应商等资源，充分理解创业者需求，打造完整机器人及智能硬件生态体系，现已孵化了超过50家机器人&智能硬件创业团队和公司，覆盖工业、农业、IoT&智能家居&消费品以及教育、环保、大健康等领域。

基于松山湖机器人产业基地XBOT PARK的健康孵化生态及行业资源，机器人行业赛不仅为优质参赛项目或企业提供丰厚奖励，还专设赛后机器人&智能硬件创业培训课程，创业特训班采取集中授课、分组讨论、实施演练，行业专家针对性辅导相结合的方式，邀请资深创业导师为入围复赛和决赛的创业项目负责人开展专题创业培训。充分运用设计思维，贯通技术到产品全流程，助力智能硬件产品落地，关注项目的长期发展与成长。

## 社区顶楼变身 阳光农场

居民乐了

绿油油嫩的生菜、挺拔的葱、刚冒头的菜心苗，还有各种瓜果鲜花。这不是农家菜园子或蔬菜大棚，而是东莞石龙镇兴龙社区综合服务中心的“城市里的阳台农业”项目场地。12月26日，东莞石龙镇兴龙社区综合服务中心4周年庆典暨“城市里的阳台农业”项目启动仪式在社区顶楼举行。启动仪式还邀请了多名社区居民及幼儿园小朋友分享他们承包阳台农场的喜悦。

据了解，2019年以来，兴龙社区利用社区地域资源，在中心楼顶搭建花园，并以此为基础，联动社区资源，推动“城市里的阳台农业”兴龙社区自然科普推广计划，通过自然讲堂、自然乐园和友善农场三大活动，推动自然科普深入社区。其中，友善农场召集了11户有意愿参与种植的家庭和社区邻里团体，承包农场各个区域参与耕作。

当天，在启动仪式上，承包家庭及团体在各自区域忙着翻地、施肥、播种、浇水，专家则在一旁忙着指导，家长也和专家一起指导小朋友的种植。参与活动的领导嘉宾每人手



专家和家长一起指导小朋友种植

文/图 羊城晚报记者 秦小辉  
通讯员 徐晓盈

## “要风度不要温度”？ 注意预防寒冷性荨麻疹

专家提醒：除了腿，常露在外面的脸、手也是寒冷性荨麻疹多发部位

过敏这个词，大家可能都不陌生，最常见的是食物过敏。但你知道吗，还有人对“冷”过敏。

### 不慎中招 生活被扰

入冬以来，黄小姐被皮肤问题折腾得够呛。原来，前段时间降温，黄小姐在洗澡时发现腰部出现了不少红斑，一抓一大片疙瘩。一开始，她以为是降温后天气干燥所致，既然是什么大问题，也就没太在意，洗完澡之后，她在腰部涂抹了一些润肤霜。不过，让黄小姐没想到的是，此后的十余天，腰部的瘙痒感一直没有消失，尤其是在晚上临睡前，症状更加明显，令她难以入睡。实在扛不住的黄小姐只好前往康华医院皮肤门诊部就诊。经过皮肤科医师陈宏的仔细检查，黄小姐被确诊患上了寒冷性荨麻疹。

陈宏介绍，生活中，不少女性因为爱美，“要风度不要温度”，即使在寒冷的冬季也穿得很单薄，一遇冷风，就容易诱发寒冷性荨麻疹。除了腿，常露在外面的脸、手也是多发部位。此外，过敏体质的人皮肤忽遇冷水、接触凉物等，都有可能导致病发。

### 此病一般可治愈

寒冷性荨麻疹，发病快，一般可自行缓解。“部分寒冷性荨麻疹患者不需要特殊治疗，只要找到病因对症改善，例如注意保暖，就能起到很好的效果。”陈宏介绍。

如果症状一直不见好转应就医，以免变成慢性荨麻疹。也有少数症状严重的患者，比如红肿无法在24个小时内消退，或



还伴有腹泻、腹痛，或者胸闷时，需要及时就医治疗，可内服抗组胺药物、皮质激素类药物，或外涂止痒药膏。

### 保暖是预防的首要

寒冷性荨麻疹发病主要跟寒冷相关，那么身体的保暖工作一定要做好。陈宏提了四点建议：

1. 寒冷季节要注意防寒保暖，早晨起床时要多穿些衣服，严冬及刮大风时，要戴好口罩、帽子与手套。身体其他部位也应注意保暖，洗脸用温水而不用冷水，不要让冷水、冷风直接刺激皮肤。

2. 平时要经常参加户外活动，以增强皮肤对寒冷环境的适应能力。

3. 注意洗澡时不要使用碱性强的肥皂，也不要用手或毛巾使劲搓揉皮肤，以免皮脂丢失过多，降低身体御寒功能。

4. 冬季是呼吸道感染的高发季，要注意药物诱发的荨麻疹。

### 保暖不足还可能冻出这种皮肤病

笔者了解到，除了寒冷性荨麻疹，寒冷容易引起的类似皮肤病还有寒冷性脂膜炎。

打底裤和丝袜可以说是导致寒冷性脂膜炎的“祸首”。寒冷性脂膜炎常发生在年轻女性身上。有些女性末梢循环不良、体质肥胖、皮下脂肪丰满又不爱运动，更容易患上寒冷性脂膜炎。主要症状是大腿外侧和臀部，出现皮下结节或斑块，表面温度降低，颜色为青红色或青紫色，触之质地较硬。“症状轻的伴有皮肤轻度痒感和疼痛感，严重的出现皮损破溃。”

寒冷性脂膜炎症状较轻的，可用热毛巾在局部外敷。如果对冻伤部位保温保暖，皮下斑块和结节可缓慢变软，数周内可自愈。若是症状较重，特别是皮肤发生了破溃，就应及时到医院皮肤科诊治。（姚梓婷）

专家为你解答这8个可能你正在犯的跑步错误

## 避免跑步的那些坑

从“吃了吗”到“走了多少步”，见面问候语的变化，折射出新时代下人们生活方式的转变。马拉松长跑，也随之从“遥不可及”迅速蔓延为身边事。

12月23日莞马开跑，3万余跑友在赛道上挥洒激情，不管你是跑步新手，还是跑圈老司机，你真的了解跑步吗？真的会跑步吗？专家为你解答关于跑步的8个热点问题，让你避开跑步训练雷区。

### ●空腹跑步更容易减肥？

这种行为是错误的。空腹跑步可能导致热量不足，引发低血糖，从而使跑姿不协调，损伤肌肉，甚至摔跤受伤；另外，如果在饭点不吃东西去跑步，胃酸很可能侵蚀胃黏膜，导致胃溃疡。

### ●运动后可以马上洗澡吗？

运动后不建议马上洗澡，此时心脏功能还没有调整到安静状态，浴室环境又较封闭，容易导致大脑或心脏供血不足，出现头晕等不适。建议运动结束后15-30分钟再洗澡。

运动后身体尚未恢复正常状态，如果立即洗澡，很可能导致身体更加疲劳，并引发多种疾病。因为在剧烈运动时，血液循环和心率都会加快，当运动停止后，血液的流动和心率虽有所缓解，但仍需要一段时间让其恢复到平常水平，这时如果马上洗澡，就会继续增加血液循环和心率的速度，促使肌肉、心脏继续处于紧张状态，身体就会更加疲劳。因此个人宜在剧烈运动后10-15分钟后再去洗澡。

### ●跑步中岔气怎么办？

运动时如果出现岔气的情况，应立即停止锻炼，同时可把手放在肋下疼痛处，尽量深呼吸。岔气后48小时内，可用冷水或冰块在疼痛部位冷敷20-30分钟，应减少活动，宜静养，不要按摩、热敷、理疗、针灸等。岔气48小时



后，如果拉伤处仍有肿胀、淤血，可进行局部按摩或理疗等治疗，使新陈代谢加快，促进组织修复。

### ●跑步后小腿会变粗吗？

慢跑一般不会使小腿变粗，但如果长期在上下坡跑步，肌肉力量加强，可能让小腿变粗。因此，最好选择在平地上进行中低强度的跑步。

此外，注意保持正确的跑姿，小步幅、高步频最合适；跑后一定要拉伸，如果跑后没有进行拉伸，肌纤维会越来越缩短，肌肉也会变得僵硬而失去弹性。

一旦弹性与延展性变差，就会在小腿生成更多的肌肉供应跑步所需；平时还可锻炼核心肌肉群，来缓解下肢负担，使腿部肌肉线条更加自然修长。

### ●跑完下肢水肿怎么办？

跑步后出现下肢水肿，可能有以下两方面原因。

心功能受损：患者血液无法很好地回到心脏中，造成水肿；下肢肌肉力量不足，导致跑步时血液循环不能给血管足够的压力，使血液回流。

跑步时间过长：引起腿部出现短暂水肿。若出现水肿，跑完步首先要做好及时地放松、拉伸，还可以用热水泡脚，促进血液循环，消除肿胀。若有严重水肿者应及时就医。

### ●跑步久了为什么想吐？

跑步完会恶心、头晕、想吐，一般是脑部暂时性供血不足，主要是因为缺乏锻炼。如果突然运动的强度非常大，就会出现头晕、恶心、气喘、呕吐、脸色苍白等症状，这是由于身体不能适应剧烈运动而出现的供氧不足现象。还可能是体内热量不足，如果在锻炼身体的时候温度过高或者过低，就会导致身体的热量供应不足，这样在结束运动以后就会出现头晕恶心想吐的症状。出现这种状态建议深呼吸，这时身体会从运动后的极端状态，慢慢恢复正常。含一块薄荷糖会很好地稳定肠胃功能，也可以含一块姜糖，缓解运动出现的恶心症状。

### ●晚上跑步会失眠吗？

跑步时间过晚容易引起失眠。一般建议，晚上9点之前完成锻炼，因为人体入睡的最佳时间是晚上10-12点。

如果在这段时间之后跑步，会使神经兴奋，导致无法安然入睡。另外，晚上运动量不宜过大，时间也要控制在1小时之内，以中等强度、心率控制在130次/分钟左右最佳。

### ●经常跑步要多吃什么？

多吃主食，特别是面食；多吃优质蛋白，如牛奶、鸡肉、鱼肉等；多吃含铁的食物，如红肉等；多吃蔬菜、水果，补充维生素；要多喝水。

（文/图 姚梓婷）