



果农采摘葡萄

莞邑葡萄飘香 采摘游玩正当时

政企双向发力，激活各大葡萄园观光休闲消费

文/图 羊城晚报记者 秦小辉 通讯员 叶雅贞

夏日炎炎，正是东莞本地葡萄硕果累累、香飘四溢的季节。记者走访东莞道滘、麻涌、大朗等镇街葡萄园了解到，目前，东莞本土种植的夏黑已进入成熟期，清甜肉脆而品质上佳的“阳光玫瑰”也将在本月内上市。目前，东莞各中小学校尚未全面开学，家长们还可抓住“超长假期”的尾巴，带孩子亲子采摘，品味莞邑葡萄，享受田园乐趣。



东莞
果园里的
“夏黑”葡
萄



阳光玫瑰品质上佳

A 创新栽培不同口味的“阳光玫瑰”

在道滘镇龙洲湾都市农业观光园内，记者来到一家葡萄园看到，一排排葡萄架上，枝繁叶茂，枝蔓上垂下一串串紫黑诱人的“夏黑”葡萄，让人垂涎三尺。受疫情影响，不少小朋友还没开学，一些家长专程带着小孩前来亲子采摘，享受田园乐趣。

“目前果园的‘夏黑’可以采摘了，接下来，品质上佳的阳光玫瑰也将于本月陆续上市。”据该葡萄园相关负责人介绍，目前，东莞本土种植的葡萄主要以阳光玫瑰和夏黑为主。近年来，随着葡萄种植市场

多元化格局的升级，人们对“阳光玫瑰”的要求不再满足于“甜”。今年，该果园创新栽培技术，采用多色果袋套袋技术，栽培出不同果色、口感及风味的“阳光玫瑰”，满足众人口味。

据果园技术员文师傅介绍，阳光玫瑰是青色葡萄，属淡色系品种，果色和品种都易受套袋颜色的影响。常规种植使用白色果袋，因透光率较高，葡萄成熟时果色呈黄绿色、口感偏软绵、风味香甜。而绿色果袋透光率为20%左右，与白袋相比成熟期约延迟1周，但成熟时果色青翠、口感脆爽、香味和甜度更为出众。

B 政企发力激活农业观光休闲消费

记者走访东莞市道滘、麻涌、大朗等镇街葡萄园了解到，今年，各大葡萄园的“夏黑”的采摘价格多在30-35元/斤左右，而阳光玫瑰采摘价则为60元/斤，价格与去年持平。

据东莞市农业农村局介绍，近日，“乐购东莞”2020年第二季度活动拉开帷幕。其中，以葡萄采摘为主题的“乐丰东莞”活动共评选出了5家葡萄种植园（农场），分别是企石镇“我的农场”，万

江街道葡萄园当家创意农场、厚街镇金谷现代生态农业观光园以及万江街道的东莞市香蕉蔬菜研究所，这些种植园（农场）通过满减优惠、预售折扣等形式，吸引市民前去采摘游玩。

政企双向发力进一步激活了东莞各大葡萄园观光休闲消费。据大朗镇凤山农业园葡萄园负责人钟先生介绍，刚刚过去的“五一”假期，“人很多的，一天（卖）几百斤左右”。

莞产葡萄进入成熟期

正确的姿势 告别颈椎腰椎痛

文/图 姚梓婷

东莞市初三、高三学子们在4月27日开始返校复课，但大学生们却依然宅在家里，家住寮步的大一学生小杨近日不仅没有回校，反而到医院“报到”了。原来他每天除了在家上网课，其他时间多用来玩手机、上网玩游戏、躺着看电视、锻炼身体，活动时间很少，最近一段时间他总是感觉腰疼，遂到东莞市中医院骨科就医。接诊的主任医师张斌山表示，小杨宅家过长的假期，然后出现了因久坐姿势不对而导致的腰肌劳损。防疫期间，不少市民在家休息或办公度过超长的假期，过程中出现了因久坐姿势不对而导致的腰肌劳损。防疫期间，不少市民在家休息或办公度过超长的假期，过程中出现了因久坐姿势不对而导致的腰肌劳损。防疫期间，不少市民在家休息或办公度过超长的假期，过程中出现了因久坐姿势不对而导致的腰肌劳损。



超长假期宅出颈椎病腰椎病

“人们常说坐下来休息，认为久坐就是一种休息，但对于腰椎来说却是一个例外。”张斌山解释，人在平躺时，腰椎负荷最小，站着时次之；上身前倾坐时，头、躯干和上肢的重量会集中在腰椎这一个支撑点上，腰椎间盘承受的压力达到最大。半卧位时，腰椎也会因缺乏足够支撑导致原有弧度被改变，使腰椎间盘所受重力不断增大，诱发腰椎间盘突出。

若长时间保持不正确的姿势，腰椎经常受压或拉伸，腰椎之间的“弹簧片”椎间盘的外部纤维环就可能破裂，里面的东西就会膨出，碰到神经，引起腰部及下肢疼痛、麻木，甚至间歇性跛行，即腰椎间盘突出症。

杨老师是一名教育机构的英语老师，她在就诊时就因颈部疼痛严重，不得不用手托着头部。据了解，她每天都要给学生上上网课，连续上了大半个月后，头就动不了了。经过一番检查，张斌山诊断杨老师是颈椎病引起的局部肌肉痉挛。

据介绍，正常情况下人站立时，颈椎只需承担头部压力，大约4-5公斤，比较轻松。当低头时，颈部弯曲角度越大，颈椎承受压力就越大，这是由于地球引力的缘故。那么当我们的头低于60度的时候，我们的脖子上相当于压上了一袋四五十斤的大米。长时间地保持同一姿势，容易导致颈椎的生理曲度变直，甚至反弓，轻则出现颈部肌肉的酸痛

不适，重则出现颈椎间盘突出压迫脊髓神经，出现手麻手痛，甚至肢体无力。

张斌山表示，宅家时间长，睡眠时间也会增加，枕头高度不当，使颈部处于屈曲状态，其影响与低头姿势相同。长时间不良的睡眠体位，如果不能及时调整，则必然造成椎旁肌肉、韧带及关节的平衡失调，引发颈椎病。

受疫情影响，大家都减少出门，只能靠玩手机、打游戏、看电视来消遣时间，并且为了舒适度，一般都是躺在床上或者沙发上玩，长时间保持低头、坐着、躺着等同一姿势，就容易导致肌肉、韧带等软组织长期处于挛缩或拉伸状态，最终导致肩颈和腰腿酸痛。

掌握正确的宅家方式

宅在家，怎样才能预防颈椎病和腰椎病呢？张斌山一言以蔽之：姿势很重要。首先，要保持正确的坐姿、站姿及工作姿势。不要长时间保持同一个姿势，1小时左右改变一下体位，改变不良的工作和生活习惯，如躺在床上或躺在沙发上玩手机、看电视、看书等。坐着和半卧位时应在腰部垫一个靠垫，减轻腰部负担。电脑一族则需要将桌椅高度调至与身高比例合适的状态，使目光平视电脑屏幕，避免头部过度前屈或过度后仰，减轻长时间端坐引起的颈部和腰部疲劳。坐得适宜，也要起得适当，要不时站起来走动，活动一下身体，使肌肉关节得到放松。其次，睡觉选择应多平卧、少侧卧、不俯卧。枕头高度要合适，颈部垫高约10厘米较好，

侧卧时，枕头要加高至头部不出现侧屈的高度。最好购买适合颈椎生理曲度的颈椎枕。

运动可以使紧张的肌肉和韧带得到放松，预防和治疗颈腰椎疾病。“即使宅家不能出门，我们也要进行体育锻炼，颈椎操、瑜伽、太极拳、五禽戏、八段锦等室内运动都是很好的选择。”张斌山表示，除了运动，还要注意颈部和腰部保暖。如果家里开了空调和暖气，热得出汗时千万不可开窗吹冷风，也不可直接用冷水冲洗颈部。

张斌山提醒大家，当出现明显的颈椎病、腰椎病症状，经过2-3个月的休息和理疗仍不能缓解，就一定要到专科门诊就诊，长时间的拖延有可能导致神经不可逆损伤，造成永久的神经功能障碍。

广发信用卡投入千万补贴 发放消费券助力消费复苏

随着复工复产的持续推进，越来越多城市和企业通过发放消费券等方式，促进各行各业全面复苏，推动消费市场逐步回暖。

日前，广发信用卡在全国范围内推进商圈“饭票”惠民活动，累计投入超千万元为消费者提供餐饮类消费券，旨在提振消费信心、拉动消费增长。自新冠肺炎疫情发生以来，该行大力发展B端客户，以消费金融助力商旅、餐饮、电商等多领域的消费活力，帮助数千家商户复工复产，助力社会经济活动重回正轨。

在国家积极“派券”的同时，各行各业也推出了促进消费的优惠券。各种消费券中，餐饮类消费券最受欢迎。据广发信用卡相关负责人介绍，该行联合上万个品牌餐饮商户，为持卡人带来周五五折“饭票”优惠券及日常消费抵用券。在东莞，活动覆盖盖里、国贸城、第一国际、东城万达广场、星河城、莱蒙商业中心、厚街万达广场、时代城等

核心商圈，包括海底捞、必胜客、肯德基、汉拿山、水墨田塬、小四川等数百个品牌餐饮商户。值得一提的是，除了广发信用卡持卡人可以参与外，部分活动也支持他行卡客户参与，消费者登录发现精彩APP“饭票”专区即可享受优惠。目前，广发信用卡商圈“饭票”活动已在全国近百个城市的350多个商圈开展，合作商户过万家。

业内专家指出，消费券满足了民众补偿的心理，提升了边际消费倾向，带动了相关领域的复苏，对于提振消费市场的作用是立竿见影的。从浙江、江苏、广东等地来看，已经显现出明显的“乘数效应”，在扩大当地居民消费、培育市场上起到了比较好的作用。

“市民的消费热情逐步释放，形成了明显的短期刺激。三月以来广发信用卡刷卡金额和刷卡频率都在增加，消费额较一、二月有了明显提升。”广发信用卡相关负责人表示。（周晓玲 杨广）

东莞康华医院 LDR一体化产房投入使用

柔和的灯光、暖色调的装潢、一应俱全的家电设备、亲人的时时陪伴，这里不是酒店旅馆，这里是东莞康华医院LDR一体化家庭式产房。据悉，康华医院LDR一体化家庭式产房已投入使用。LDR一体化家庭式产房将有效满足更高层次的分娩需求，提高孕妇产前、分娩以及产后康复的舒适度、满意度和安全性，让生宝宝不再是准妈妈“一个人的战斗”，准爸爸也可走进产房，在温馨的私人房间一起迎接宝宝的降生。

LDR一体化家庭式产房是集待产、分娩、产后康复等功能于一体的综合性产房，适用于从待产到产后康复以及新生儿护理的分娩全过程。康华医院

LDR一体化家庭式产房硬件设施齐全，环境温馨、舒适，同时各科医师、护士、助产士组成的医疗团队，将提供及时专业的医疗服务，使产妇可在同一独立房间完成待产、分娩、康复及产后休养等各个环节，无需辗转于病房和产房之间。

传统意义上，准妈妈在分娩的时候，需要待产房转移到分娩室，分娩后再从分娩室或手术室回到休息室，整个周转过程十分劳累，同时周转过程中孕妇接触到的医护人员随着需要不时更换，也会增加孕妇及其家属的心理负担。康华医院正式投入使用的LDR一体化家庭式产房将有效解决上述问题。（姚梓婷）

精选 AH 优质龙头 华夏见龙精选混合正在发行

今年以来，市场持续震荡，龙头类企业相对坚挺的表现成为市场关注的焦点。近期已披露2020年一季度业绩预告上市公司中，多数行业龙头预告业绩稳

健增长。在当前货币宽松、产业刺激加码的政策支撑下，中国核心资产有望迎来长期布局机会。正在发行的华夏见龙精选混合型基金（008308）就是关注中国

核心资产投资机遇，挖掘在A股和港股市场上具有长期竞争优势、可持续发展的中国优质龙头企业，帮助投资者把握低位布局机遇。（陶丽蓉 杨广）