

擦亮人居环境底色 促进村组经济腾飞

B 有偿流转集体土地实现共赢

熟悉东莞市凤岗镇竹塘村的人，都知道竹塘麒麟舞历史悠久，传承至今。殊不知，现在的竹塘村正搭乘实施乡村振兴战略的东风，统筹做好历史文化传承、人居环境整治和经济社会发展等方面的工作，村居环境日新月异，村集体经济逐步壮大，村民的获得感和幸福感稳步提升。

今年以来，凤岗镇竹塘村在做好新冠疫情防控工作的同时，紧扣“稳增长、促改革、惠民生、提效能”工作主线，坚持实干担当、奋发有为，推进全村经济运行缓中趋稳、稳中向好发展，扎实推动全村各项事业高质量发展取得成效。数据显示，2020年1月-6月竹塘村组两级总资产4.7846亿元，增长0.7%；村组总收入3210万元，同比持平；纯收入2260万元，同比增长4.2%。

A 整治人居环境让村民望山见水

走进竹塘村，村内房屋整齐，道路整洁。夏日阳光下，村（居）民三三两两闲坐在小广场，或散步闲逛，或健身聊天，一派安静祥和的景象。这些变化得益于竹塘村开展的农村人居环境整治工作。据了解，作为凤岗镇人居环境整治示范点——竹塘村浸校塘村小组整治项目计划投资约400万元，由镇财政补贴80%的资金，村组投入20%的资金建设。该项目已完成图纸设计和预算，预计今年9月份动工建设。

“整治范围包括建筑物的立面翻新、传统泥砖房的整修、三线整治、停车位规划、休闲小广场建设等内容。”竹塘村党委副书记刘振光介绍，要进一步提升村居环境，给村民打造一个良好的居住环境。从农村实际出发，不搞大拆大建。竹塘村在实施项目过程中，以保障村民基本生活条件为基本目标，尊重村民发展诉求，保护和传承乡村历史文化，改善农村风



↑竹塘村航拍图
←竹塘村企合作项目(效果图)
↓凤岗镇竹塘村的街道

栽下梧桐树，引得凤凰来。随着竹塘村交通基础设施的不断完善，村组空间规划的日益优化，聚集能力的日益增强，不少企业更加坚定了扎根竹塘的信心。近日，东莞市净诺环境科技有限公司增资扩产项目推进会在村委会举行。竹塘村将位于上下围工业区21500平方米地块中15500平方米的工业用地，以磋商交易的方式有偿流转出让给净诺公司兴建厂房。净诺公司计划投资1.55亿元，项目全部投产后，年产值将达6.5亿元以上，年纳税总额达4050万元以上。

“我们现在正在办理这些流转手续，为了同步抢时间，在做一些前期的准备工作，包括一些设计。”东莞市净诺环境科技有限公司董事长吴天文希望项目进度越快越好，争取今年第四季度就开工，明年就要开始启用新的厂房。

“为了保障我们村集体的利益，我们流转一部分的土地给净诺公司去发展，留一部分土地自己新建物业意向出租给净诺公司去发展，这样一来也帮助到企业去发展，也保证了村集体的经济收入。”刘振光表示，这是一件大好事，实现了共赢的效果。据了解，得益于村集体的订单式租赁方式，目前，竹塘上围村小组投资4000多万元兴建厂房，意向出租给净诺公司使用，村集体预计每年增收约400万元收入。而下围村小组将与都市智谷公司合作开发凤清路旁“工改工”项目，该项目投资约12.4亿元，总占地约6万平方米，总建筑面积约25万平方米，计划建设总部产业楼、产业大厦、商务配套等。项目将

于今年下半年开工建设，待项目建成后，下围村小组将分得2.2万平方米物业，预计村集体可年增收约450万-500万元收入，从而壮大集体经济，带动竹塘周边的经济发展。

同样，位于浸校塘工业区的宇宙机械科技（东莞）有限公司二期改建项目，通过拆除旧建的方式，拆除旧厂房1.14万平方米，拟新建厂房11.19万平方米，总建筑面积达19.1万平方米（含已经建成面积7.91万平方米），该项目计划投资4.2亿元人民币，目前已开工建设。项目建成后，主要用于生产、研发和销售电路板设备、太阳能设备、光电设备及其配件和控制软件，致力打造全球领先的电路板设备制造企业。项目计划2021年9月竣工，全部投产后，预计年产值新增10亿元以上，纳税额新增1亿元，达到2.5亿元。该项目通过拆除旧建新模式，提高竹塘村土地开发强度，进一步扩大生产规模，推进“倍增计划”实施，不断带动竹塘村经济腾飞。



竹塘村浸校塘村小组

从喝水习惯可判断个人体质

医生分析不同饮水喜好对应的身体状态，推荐正确的饮水方法

文/图
姚梓婷

天气炎热，有人明显觉得饮水需求增多了，总是抱着水杯喝个不停；有人会觉得口干，却一点也不渴；有人觉得口干，但喝多少水都不解渴；有人喜欢喝冷饮，越冷越觉得爽；有的人却只能喝温水，甚至越热的水喝起来越舒服……人体对水的摄入需求，为什么会表现出那么多差异呢？东莞市人民医院中医科主任医师傅晓芸告诉笔者，在传统中医问诊中，了解一个人的饮水量、喜冷喜热等，是判断其身体状况必不可少的重要环节。对水的不同需求，也是自身体质的外在表现。

每天喝多少水暗藏个人体质信息

“人体内水液代谢正常，需要一个前提。”傅医生进一步解释，人体所喝的水是原材料，需要经过身体各部位的加工及正常的配送（肺脾肾的气化运输），才可以及时地在准确的地方（周身及脏腑）起到正常的作用（濡润滋养）。而一旦其中一个部门怠工，所喝的水就会形成废水存储在体内，引起各种异常的情况。

傅医生分析了不同的饮水喜

好对应的身體状态。第一种情况，口干但不想喝水，即使喝水，就只是一两口，不愿多饮水。“这通常是因为人体脾胃运输能力虚损，不能输送津液到口润泽，自然会觉得口干，但是体内的水量是足够的，甚至是有多余的，所以虽然口干，但并不想喝水。”

傅医生表示，这类人群需要调整脾胃功能，脾胃对水液的代谢正常了，才不会让体内存在的废水

形成其他的变证。这种体质的人群要注意的是，不要刻板地以一天八杯水来作为饮水的标准，因为喝进去的水不能被正常利用，反而成为一种负担，甚至成为一些疾病的诱因。

还有一种特别的饮水情况，有些重病患者饮用滚烫的开水才舒服。通常这类人伴有极度疲倦感，甚至伴随喘促症状。这种情况比较复杂，需要医生指导及治疗。

偏爱热水或冷饮

胃，适当补充一些健脾祛湿的食物，如山药、白萝卜、薏米、扁豆等。不要一次喝大量水，而应该分次慢慢喝，或用薏米汤、茶水等代替白开水。

与之相反，有些人常常口干，觉得水没够喝，大冷天也想喝凉水甚至冰水。中医认为这类人一般属于阴虚体质，多由热证、燥证引起，或汗、吐、下利太过伤及津液所致。睡眠不足、出汗太多、常吃烧烤白酒等燥热食物，都会耗损体内津液导致阴虚。因此，这类人群一方面要及时补充水分，运动别太猛、衣服

别太厚，以避免汗液过多流失。另一方面，饮食上要以清淡为主，不要过多食用辛辣食物，按时作息，“锁住体内津液”。

傅医生指出，另一种情况稍复杂，就是身体已经有虚损，但又因各种原因导致体内有实热，所以也有口干舌炎的表现。但是因为身体对水液运输的能力下降，所以怎么喝水都不得解渴。这种人通常还会伴随着易疲劳、火气大的特点，需要在医生的指导下，改变不良生活习惯，以及通过恰当的饮食和药物进行调整。

怎么样才能正确喝水

况，是否可以通过饮食调节解决，或者需要医生的帮助。

在炎热的天气，口干想多喝水，但多饮又口淡，傅医生推荐一款制作简单的茶饮：陈皮柠檬茶。用开水冲泡1-2片陈皮，放凉后，放入柠檬切片即可。此茶饮配方口感良好，芳香酸爽、健脾生津，适用于暑天口干欲饮伴

有口中寡淡的人群保健使用，如无糖尿病，可以加入适量蜂蜜，口感更佳。

针对不想喝水或多饮就胃中震水，甚至多喝水会出现下肢水肿的情况，傅医生建议艾灸。胫上1寸的水分穴是任脉上的重要穴位，有分流水湿的功能。以纯艾条对准穴位处，每日艾灸15-20分钟，艾灸后2小时内避免接触凉水。

暑假将至，别让“意外”伤了孩子

高温天气加上暑期将至，儿童意外伤害事故频发。“溺水是我国儿童意外伤害中排第一位致死原因，儿童溺水可以预防。”东莞市妇幼保健院儿科主治医师吕兴提醒广大家长，儿童溺水预防的首要行动是时刻有效看护，当你的孩子在水中时，无论是在泳池中、澡盆里，还是在开放性的水域中，不要自己看书或玩手机，因为溺水随时可能发生，并且溺水的过程很快。

吕兴表示，如果家长带孩子去海滩玩水或游泳，若多人一起到海边游泳，必须指派人员轮流看管孩子，一定要让孩子穿上安全、合格并且适合孩子体型大小的救生衣，并扣好所有的扣带。

“家中也存在儿童溺水风险。”吕兴提醒各位家长，家中的水盆、水缸用完后要立即清空；同

2020年7月10日/星期五/区域新闻全媒体编辑部主编
责编 田恩祥/美编 李金宝/校对 周勇 A14

时，家长用水时，要让幼儿远离。

家中的马桶要盖好，家中、家周围水缸、水井等蓄水容器要加盖。保证浴室、洗衣房门关闭，避免儿童进入。如果房间周围有开放性水域，应在院子或通往室外的房门安装护栏，以避免幼儿自行外出。

“家长要教育孩子关于溺水预防的知识，告知孩子应在家长或成年监护人的看管下参加水上活动，切忌单独或与其他伙伴一起去水边玩耍或游泳。”吕兴说，家长要明确告知孩子哪里可以游泳（比如正规的游泳场所），哪里不可以游泳（如水塘、水渠、江河）。告知孩子如果发现同伴溺水了，应该大声呼喊，但不要下水；可以将周围的救生圈等扔给溺水者。

（文/姚梓婷）

广发卡美好生活节精彩上线

近期，广发信用卡携手海量餐饮商家，积极响应国家号召，迅速开启“美好生活节”消费提振计划。“美好生活节”消费提振计划已经在全国百余座城市火热开展，覆盖全国，集结众多星级商户，活动持续长达7个月，优惠补贴力度空前，是2020年下半年最值得期待的“大手笔”消费提振项目之一，也是下半年大型福利活动之一。

随着新冠疫情得到有效缓解，餐饮行业开始逐步回暖。餐饮消费的复苏，与各银行、金融机构响应国家政策号召，积极开展促消费、惠民生的一系列举措有关。

以广发信用卡为例，其携手合作商户开展美好生活节，活动包含大牌周五5折、超市购物节、超级广发日等。在餐饮上，大牌周五5折活动覆盖了汉堡王、绿茶、百果园线下门店、苏宁小店、全家等全国性品牌商户。活动期间，持卡人登录“发现精彩”APP-首页“饭票”或“本地生活”专区，每逢周五11:00可抢5折饭票。此次广发美好生活节，是继国寿616客户节之后，再次推出的大型送福利活动，助力持卡人畅享精彩生活。广发信用卡一直以来致力于打造移动化、场景化的消费生态圈，聚焦线下核心商圈，发放半价吃喝玩乐福利。截至2019年底，广发信用卡的线下精彩商圈版图，已覆盖全国近百个城市的上千个大型商圈，有超过一万家线下商户成为广发信用卡的合作伙伴，为消费者提供更加优质的场景化的金融服务和消费体验。（周晓玲 杨广）

