



策划:田恩祥

文/图 羊城晚报记者 秦小辉 通讯员 周正吉

竹塘村

擦亮人居环境底色 促进村组经济腾飞



↑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



B 有偿流转集体土地实现共赢

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,村集体预计每年可增收约 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,规划建设总部产业楼、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,通过拆旧建新的方式,拆除旧厂房 1.14 万平方米,拟新建厂房 11.19 万平方米,总建筑面积达到 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。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

每天喝多少水暗藏个人体质信息

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;有人觉得口干,却一点也不想喝水;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。

“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

好对应的身体状态。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,但是体内总的水量是足够的,甚至是有盈余的,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

“多喝热水身体好。”“热水可以逼出体内寒气。”不少“养生党”偏爱热水就是因为认同这些道理。他们正常口干、饮水量也可以,但不爱喝凉的,只爱喝温热饮品。还有的人喜欢有点味道的茶饮,而不喜欢喝白开水。

傅医生表示,这类人脾胃运输能力还可以,所以饮水量正常,但是脾胃存在虚寒的情况。这类人群通常还伴有腹部不能受凉,受凉就腹泻的特点,长期的虚寒体质较容易引起胃肠息肉。那么,这类人群要注意调理脾

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,觉得水没喝够,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,另一种情况比较复杂,就是身体已经有虚损,但又因各种原因导致体内有实热,所以也有口干喜冷饮的表现。但是因为身体对水液运输的能力下降,所以怎么喝水都不解渴。这种人通常还会伴随有易疲劳、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,但多饮又口渴,傅医生推荐一款制作简单的茶饮:陈皮柠檬水。用开水冲泡 1~2 片陈皮,放凉后,放入柠檬切片即可。此茶饮配方可感良好,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。脐上 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任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

时,家长用水时,要让幼儿远离。家中的马桶要盖好,家中、家周围的水缸、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。如果房屋周围有开放性水域,应在院子或通向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(如水库、水果、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,也是下半年大型送福利活动之一。

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,与各行业、金融机构响应国家政策号召,积极开展促消费、惠民生的系列举措有关。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。

美好生活节,不止 5 折饭票。还有周五超级广发日助力:逢周五,刷广发卡消费满 10 元笔笔中奖,最高赢 18888 元刷卡金;美团随机立减,最高减免 68 元;星巴克全天候买一赠一,尊旅系列卡买一赠二。同时,广发卡×银联超市购物节活动正紧张筹备中,届时广发信用卡客户通过“发现精彩”APP 或云闪付 APP 银联二维码支付,即可享受指定商超购物满减优惠,更多惊喜,敬请期待。

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、场景化消费生态闭环,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)