



乡村振兴
莞邑镇村行 29
茶山镇
策划:田恩祥
文/图 羊城晚报记者 文聪 通讯员 茶山宣



▲东莞首个以水稻为主题的公园



▲不少市民沿着田埂走进稻田



▲改善优化村内人居环境

东莞市茶山镇上元村: 昔日菜地今朝“变身”稻田公园

提升村民生活环境质量,增强城市品质和综合承载力

夏日傍晚,暑气渐消,金灿灿的水稻随风摇曳。在田间栈道上漫步的有卸下一天疲惫的上班族,也有嬉戏打闹的天真孩童……这样一幅充满诗意的生活画面,近来时常出现在东莞市茶山镇的上元稻田公园。

记者近日实地走访获悉,该公园的“前身”乃是一片杂乱无章的菜地,上元村通过实施乡村振兴战略,不仅提升了村民生活环境质量,还在推进城市更新过程中,着力增强城市品质和综合承载力。

A 稻田公园每日吸引数百游客

南国七月,稻熟果甜。7月22日是二十四节气中的大暑,也是一年中最热的节气,东莞市首个以水稻为主题的公园——上元稻田公园内的250亩早稻迎来了丰收时刻。

7月23日17时,“庆丰收,迎小康”——2020年茶山镇早稻丰收收割仪式正式启动。机器轰鸣,稻浪翻滚,金色稻田里一台收割机来往穿梭。现场的群众、学生纷纷拿起镰刀体验收割稻谷,还有不少市民和游客沿着田埂走进稻田里,选景拍照,捡拾落在稻田里的稻穗,感受丰收的喜悦。

带着女儿前来的市民杨莎莎表示,平时经常带小朋友来稻田公园玩,今年的早稻是女儿看着它们长成的。“这个活动挺好的,因为小朋友对稻田收割没有概念,问她家里面煮饭的米从哪里来,她只会说从超市来,并不知道关于稻谷的常识。随着她看着稻苗长成金灿灿的稻谷,知道了不少农作知识。”

茶山中学的学生们也来到现场体验割稻谷。学生黄坤蓝坦

言,自己只弯腰割了几分钟,就感觉很累了,通过体验收割,更懂“盘中餐皆辛苦”的道理了。“粮食来之不易,如果可以的话,我希望我以后能够设计出更先进的农业器械。”

据统计,自从今年3月下旬插上秧苗开始,稻田公园每天都会吸引数百名市民和游客前来休闲观光。此次早稻收割完成后,将进行晚造水稻的插秧,让稻田公园生机持续,让更多市民游客了解我国历史悠久的稻作文化,体会农耕文明。



▲上元村城市更新项目效果图



每天吸引数百名市民前来观光

B 插秧披绿筑水稻文化公园

如今,上元稻田公园已经是上元村的一张靓丽“名片”,但很多人都想象不到,其实在一年多前,这个美丽的公园还是一片杂乱无章的菜地和田间窝棚。

在上元村居住了十几年的唐英告诉记者,稻田公园在改造之前,主要是租给农户们种菜。由于缺乏统一管理,田内违规搭建了大量窝棚,周边的环

境又脏又臭。“我每天买菜都会经过稻田公园,看着这里修好了路、新增了路灯、建起了公厕,变化实在是太大了。”

据上元村党委书记袁锡祥介绍,去年在茶山镇政府的大力支持下,上元村对农田进行回收,拆除窝棚,完善道路、停车场、栈道、公厕等设施配套,以及种植水稻和观赏花卉等一系列措施,把250亩的农

田打造成了集生态保护、休闲观光、科普教育于一体的稻田公园。为进一步丰富稻田公园的文化内涵,公园里还建有水稻科普文化长廊、农耕文化雕塑等。其中,文化长廊以图文并茂的形式展示了我国农业政策、水稻种植分布、水稻品种、水稻种植历史、农业科技发展成效、二十四节气与农耕的关系等农耕文化知识。

C 全镇城市更新首个试点项目

上元稻田公园的建成,是茶山镇打造“美丽田园”、推进乡村振兴战略的一个范本。近年来,上元村完成了上元第一村组荔枝山休闲路建设、五有广场绿化停车位等项目,大大改善优化了村内的人居环境,提升了村民的幸福感和获得感。接下来,上元村还将加快上下周塘综合文化楼的建设,推进秋源路内涝整治及路面修葺、路灯提升工程等一系列工程,切实促进农村人居环境的提升。

“今年我们的发展规划主要是打造上元村的城市更新的项目,去年已经顺利招到服务商了,正在积极向市里申报单元划定的工作。”上元村有关负责人表示,该村城市更新项目占地面积312亩,更新单元范围主要为旧村和部分旧厂房,是茶山镇城市更新的首个试点项目。上元村将大力配合茶山镇圆头山片区连片整治项目,凝聚镇、村、企三方的力量,推动旧改和城市更新工作提速,在上元打造一个环境优美、生态宜居、配套设施完善的高品质新型社区。

此外,上元村还将逐步推动旧工业区升级改造,提升功能,把茶山国际生态食品城打造成一坐配套完善、交通便利的综合性现代贸易商城,助力本村经济实现腾飞。

东莞生活·健康

荔枝怎样吃不会添“热气”

王晓晴医生介绍,荔枝味甘、酸,性温,入心、脾、肝经,果肉具有补脾益肝、理气补血、温中止痛、补心安神的功效,荔枝肉特别适合脾虚、阳气不足、肝血不足的人群,寒咳患者也适宜吃荔枝。

荔枝气味纯阳,新鲜荔枝食入过多,常常会出现牙龈肿痛、口痛或鼻出血等症状,也就是俗话常说的“热气”,那么,怎么吃荔枝才能不热气呢?

普通人每次食用荔枝不宜超过10颗,儿童每次最多吃3~4颗。剥荔枝壳的时候,果肉上有一层薄薄的白膜,口感微涩,一般人们吃荔枝会剥掉这层薄膜,但若若要防止上火,则建议将薄膜也一起吃掉,荔枝蒂部凹进去的果肉附近白色蒂状部分也一起吃掉,同样可以防止热气。

还有一个办法,将剥掉外皮的荔枝冲洗干净之后,浸泡进30%的盐水中一个小时后再吃,能很大程度“降火”。在吃荔枝之前可以适量的喝点盐水或者夏枯草凉茶、冬瓜汤、绿豆汤,或者用20~30克的生地煲瘦肉或猪骨汤喝,可以有效预防荔枝病。



应季水果花多眼乱,挑选有门道

饥食荔枝 饱食黄皮

说到东莞市夏天的水果,离不开满街红色的荔枝,黄色的黄皮。这两种水果色泽饱满滋味甘甜,令人垂涎欲滴。而这些当季水果有什么功效?适合哪些人群?为此,笔者采访了东莞市中医院治未病科医生王晓晴。



D 阴虚湿热体质不宜食用荔枝

荔枝性温,吃多易上火,不适合阴虚和湿热体质人群食用。糖尿病患者、阴虚火旺者、长青春痘、生疮、伤风感冒者、急性炎症患者、孕妇、儿童等人群,均不宜多吃荔枝。荔枝核钾含量高,肾病患者也应尽量少吃或不吃荔枝。

此外,荔枝糖分高,荔枝吃得太多,体内转化酶不足以转化分解果糖,会导致血液内葡萄糖不足,出现头晕、心慌、脸色苍白、眩晕、晕厥类近低血糖症状,医学上称之为荔枝急性中毒,也称“荔枝病”。建议尽量避免空腹过量食用荔枝。

C 黄皮的功效作用不可小觑

炎热夏日,作为岭南地区特有的黄皮在东莞异常畅销,当地人或生吃、或盐渍、或糖渍,甚至入菜,都别有一番风味。

黄皮在民间被称为“正气”水果,不像荔枝、龙眼等水果吃多容易上火。在饭后吃黄皮,更可消食化痰、生津止渴,如《广东通志》所叙:“食荔枝太多,以黄皮解之”,正应了俗话所说的“饥食荔枝,饱食黄皮”。

黄皮具有促进消化、顺气

镇咳、消暑生津等功效。苦味较重的黄皮促进消化效果更好,可以刺激胆汁分泌,又能松弛胸腹肌肉紧张,减少乃至消除胀满状况。黄皮果还含有大量的酸性物质,如抗坏血酸、多种氨基酸等,能提高人体胃液的酸度,调畅人体气机,减轻因气滞而导致的胀满疼痛。也是因为具有松弛胸腹肌肉紧张作用,可缓解咳嗽症状。食用黄皮还可以消暑生津,预防中暑。

D 黄皮食用方法多样

生吃黄皮是最常见的食用方法,黄皮洗净后可直接食用,饭后食用能促进消化。还可将黄皮连肉带皮制作成果脯、蜜饯,经常食用能消食化痰,还能快速消除烟、喝酒导致的口气。

喜欢喝酒的市民还可以用黄皮酿酒。将黄皮果洗净挤出籽核,撒放到坛内,根据5:1的比例加入冰糖,然后封盖盖口,使它自然发酵。黄皮果富含果酸,与冰糖产生反应,就会生 outcome 果香浓郁的酒浆,能除暑热。

制作黄皮果酱也是一个不错的选择。将果肉挤出,扔掉皮

和果核,然后加入油盐等调味料一同做成蘸酱。天然的果酸味道清香,在吃烤羊肉、烤鸭、烧鹅一类食品时蘸食黄皮果酱,能提升食物鲜香度。黄皮亦可入菜,一般最常见的是和肉类相搭配,如黄皮焖排骨、黄皮碌鸭、黄皮蒸鸡等,也可以将果核一同炒熟,十分开胃。

王晓晴提醒,由于黄皮果性凉,所以脾胃虚寒或患有胃炎者不可多食,否则容易造成腹泻。血糖偏高者亦不建议食用。小儿消化系统没有发育完善的也不宜多食。

(文/图 姚梓婷)

暑期到来,包皮环切术增多

医生称手术的最佳年龄并无统一论,但一般建议在青春期发育之前完成

临近暑期,东莞市人民医院小儿外科(小儿普外科、小儿泌尿外科)的门诊量逐渐增加,其中很多家长是为了宝宝的包皮问题而来。东莞市人民医院小儿普外科医生王立勇表示,暑假是儿童做包皮手术的高峰期,他提醒,尽管是门诊小手术,但家长还是要早做安排,尽早预约。

如何辨别包皮过长和包茎

“我儿子今年小学一年级,包皮过长,打算暑假带他去医院咨询一下,是否需要做手术。”一提到男孩包皮的问题,很多家长都有不少疑问。王立勇建议,家长要先学会辨别孩子是否有包皮过长和包茎。他介绍,包茎是指包皮外口狭小,包皮与龟头粘连,不能上翻显露;包皮过长是包皮能够上翻显露龟头,但放松状态又完全包裹阴茎头的情况。

必要时须做包皮环切术

“儿童包皮过长、包茎不及及时处理会造成一些危害。”王立勇说,先天性包茎见于每一个正常的婴幼儿,随着小朋友生长发育,包皮与龟头之间的粘连会逐渐分离,形成白色乳膏状的“包皮垢”,有时候会刺激阴茎头和包皮内板,造成发炎甚至化脓,反复的炎症,日后发生阴茎癌的概率将明显增加;严重的包茎可能造成排尿困难,甚至影响日后阴

几岁适合做包皮环切术

目前进行包皮环切术的方法有很多,传统的手工缝合已经逐渐减少。笔者了解到,目前东莞市人民医院引进了先进的手术方式和器械,其中包皮吻合器手术是目前最先、最高效快捷的方法。只需要10分钟,在门诊局部麻醉下即可完成。那么,需要进行包皮手术的男孩几岁进行手术最合适呢?王立勇表示,手术的最佳年龄并无统一论,但一般建议在青春期发育之前完成。如果有反复发炎,局部疼痛痒痒者更应早做。6~8岁之前的小朋友心智发育相对成熟,清醒局麻下就可完成手术;但是6岁之前,小朋友可能难以配合,如果强行按压控制,可能会对小朋友造成心理创伤,所以要全麻。

(姚梓婷)