道滘镇

提升农田景观建设美丽田园 掌洲河碧道美景醉人变网红

策划：田恩祥

文/图 羊城晚报记者 余晓玲
通讯员 刘应林 叶瑞力 叶月琼

初秋的东莞水乡，蓝天白云，绿草茵茵。在东莞市道滘镇掌洲岛河岸两边，一条红色碧道在翠绿的树木中蜿蜒而过，成为附近居民钟爱的“网红”打卡胜地……今年，道滘镇积极打造乡村农田景观提升工程，掌洲河碧道建设项目是其中之一。最近，这里的碧道景观得以明显提升，市民在闲暇之余到此散步、跑步、骑行，既能放松心情，又能锻炼身体。

三三两两的白鹭

打卡胜地

A 改善掌洲河一河两岸水环境

据悉，掌洲河碧道位于道滘镇南丫村滨涌，是当地一期碧道建设项目，总长2.5公里。包括观景台、亲水栈道、炫彩花海等景点。当地通过清拆沿河违建、控源截污以及实施河岸修复，对河涌两侧面积约130亩的地块环境进行综合整治和提升，改善了掌洲河一河两岸的水环境。

据介绍，道滘镇按照“一年起好步，三年基本完成，五年完善提高”的思路，分三期实施碧道建设：一期碧道建设30.3公里，计划2020年完成；二期提升碧道56.8公里、新建碧道31.8公里，计划2022年完成；三期新建碧道49公里，计划2025年完成，形成总长160余公里的“百里碧道”。届时，美丽的碧道将成为乡村的一道靓丽风景线，为市民提供近在咫尺的休闲好去处。

碧道蜿蜒

市民在碧道上散步、骑行

亲水栈道

B 推进美丽田园建设攻坚行动

据悉，今年，道滘镇全面开展“七大攻坚行动”建设品质道滘，美丽田园建设是其中之一。该镇坚持以推进农业供给侧结构性改革为主线，研究制定美丽田园建设资金扶持政策，加大农业用地连片统筹开发力度，打造美丽田园“道滘样板”。聚焦田园景观提升，加快田间窝棚清拆、农具房规划重建、农田垃圾清理和机耕路建设；聚焦特色田园建设，高标准打造掌洲农业公园、北岛三期湿地公园、沉洲农业产业园以及老虎围乡村休闲旅游基地等；聚焦“旅游+农业”，大力培育发展农家乐、家庭农场，打造以“农业种植、休闲观光、农耕科普、农产品采摘”为主题的精品农业旅游线路。

田间窝棚既不安全又非常影响田园景观。道滘镇自去年起推进田间窝棚整治，累计清理田间窝棚以及形态差、乱搭建的工具房和集装箱房2009个，清理农田面积达13000多亩。

记者从近日召开的东莞市道滘镇乡村振兴工程工作推进会上获悉，2020年，道滘镇乡村振兴环境整治项目共有24项，包含村级奖补项目18项以及特色示范村创建项目6项，全面提升乡村人居环境。其中，厚德村将提升农耕地景观，建设党建主题公园，升级改造农耕文化区、长廊、排水设备等；大鱼沙村计划对大众洲机耕路进行改造，包括增设雨水井、排水渠和平整路面等。

C 深入开展水乡特色示范村建设

道滘镇还把美丽乡村建设作为落实乡村振兴的重要抓手，立足水乡特色，科学规划、整体推进。全力推进第一批水乡特色示范村创建工作，大岭丫水乡特色示范村建设预计今年底完成全部建设工作，九曲水乡特色示范村建设预计2021年底完工。同时，积极推动永庆、蔡白、南丫、南城创建第二批水乡特色示范村。

永庆、蔡白、南丫、南城四村将依据水乡特色示范村建设标准指引，以干净整治、满足功能、打造亮点、突出特色为目标，实施整治一批基础工程，修缮完善一批便民设施，新增建设一批小品景观，打造优化一批展示窗口。设计方案上，这四个村都结合各自实际，因地制宜，改管结合，在提升环境，打造景观亮点的同时，注重保护特色历史文化，积极塑造水乡独特自然人文风情，全面提升和优化乡村风貌，打造水乡生态宜居美丽乡村。

其中，永庆村拟定位为“行舟绿水 静幽水乡”；南城村拟定位为“毓秀水岸 活力南城”；南丫村将建设成生态宜居、乡韵浓厚、古风长存、活力发展的美丽乡村；蔡白村则着眼东莞本地市场需求，抓住生态乡村、娱乐旅游趋势的契机，计划打造为集田园休闲、滨水度假、山麓养生等于一体的岭南现代化生态美丽乡村。

为减肥而不吃饭？代餐不可以乱吃

文/图 姚梓婷

“人是铁，饭是钢，一餐不吃饿得慌”，可如今，不少年轻人为减肥而不吃饭，转吃代餐。代餐的主要成分是什么？吃代餐对健康有什么影响？营养专家认为，吃代餐需要在专业营养师指导下进行，否则可能会出现营养不良的问题，长期吃会对身体健康造成影响。

吃代餐前应看清楚主要成分

26岁的女白领小丽个子中等，体重60公斤，为了追求A4腰和骨感身材，她下决心要暴瘦二十斤，于是网购了各式代餐粉、代餐饼干，当做一日三餐，吃了两个多月，不仅没瘦成“小腰精”，身体还亮起了“红灯”：总感觉乏力不适、例假也不来了，到医院检查，发现肌酐增高，出现了急性肾功能损伤，在临床营养科经医生的饮食指导调整后，才逐渐恢复正常。对此，东莞市人民医院营养科医生祁志云提醒，选择代餐要提前咨询专业医生，才能避免营养不良。“营养不良对身体的影响要在相当一段时间后才会表现出来，比如慢慢出现内分泌紊乱，影响女性例假周期，甚至造成不育不孕。”因此，代餐一定要在专家指导下才好食用。

代餐是什么东西呢？代餐，顾名思义，就是代替部分或全部正餐的食物，细分的话，常见的形式有代餐粉、代餐棒、代餐奶昔等。代餐粉，通常是由谷类、豆类、薯类食材为主，其他组成成分还有可食用的植物根、茎、果实，一堆东西，调成粉剂，目标是具有高纤维、低热量、易产生饱腹感。这些基本成分，加入奶昔，就成了代餐奶昔；弄成棒状，就是代餐棒。

目前，人们选择吃代餐的主要目的多是为控制体重，吃代餐的减重速度确实比较快，看上去立竿见影，但祁志云认为，人的身体对食物有慢慢适应的过程，吃代餐减重减得快，但如果不吃代餐食品，恢复正常饮食，体重就会反弹。

祁志云建议，想要通过食用代餐减肥的人，在选择吃代餐前一定要看清楚其主要成分是什么，因为有的代餐营养含量比较全面，含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质、膳食纤维等，能较全面满足人体的需要。但有的代餐食品营养不均衡，甚至比较单一，例如只含有蛋白质的蛋白粉。

滥用代餐可能导致健康问题

祁志云强调，滥用代餐导致的健康问题并不罕见，主要表现是营养不均衡，有的人会因为某些代餐产品蛋白质过高，长期摄入这类产品导致血尿酸水平增高、钙流失增多而带来身体健康问题，过量蛋白质会增加肝脏肾脏的负担，减弱肝肾的功能。《中国居民膳食指南》要求我们，每日应吃尽可能多种类的食物，每日12种食物以上，每周25种食物以上，才能够摄入我们身体需求的各种宏量和微量营养素。

“代餐产品不能完全代替正常进食，绝不能全天使用。”祁志云告诉笔者，不建议减肥人士通过食用代餐产品进行减肥，长期食用可能会导致营养缺乏出现营养不良等问题。为了维持人体基础代谢和正常活动，通常60kg的人一天需要1800千卡的热量，但是代餐产品不能达到这个标准。“安全减重推荐在此基础上减低500–600千卡的热量，并且要保证各种营养素配比合理”。

除了热量低，饱腹感强也是代餐产品的另一大卖点。祁志云告诉笔者，大部分代餐产品使用了膳食纤维，少部分有高蛋白。而代餐中膳食纤维具有吸水膨胀的作用，在不被人体吸收利用的同时还具有饱腹效果。膳食纤维在通过肠道排出时，还能黏附一些脂肪类的东西，从而减少能量摄入。祁志云强调，膳食纤维食用过量会影响维生素等营养素的吸收，尤其是脂溶性维生素。一定程度上，吃代餐产品相当于节食。

“减掉的不是脂肪而可能是肌肉。”对于市面上的代餐产品，祁志云表示有顾虑，减肥不能只看体重，如果长期使用代餐产品很容易造成蛋白质和碳水化合物摄入不足，引起人体肌肉流失。建议选择正规的机构做减重计划，比如医院的营养科，这样才能保证安全健康。市面上的代餐产品并不适合所有人，如有需要的人群应征询营养师的意见，在专业指导下进行食用。

“建议健身人群不食用代餐产品。”东莞一健身中心教练向先生告诉笔者，长期食用代餐产品会容易破坏身体基础代谢，导致代谢速度变慢，这样更容易变胖。而基础代谢一旦被打乱就很难恢复。他建议，减肥或健身人群应该合理调整饮食结构，保证一日三餐都要摄入健康比例的营养。此外，每日要有一定的运动量，做到健康减肥。

“开学季焦虑”这样缓解

“开学焦虑症”是学生一种常见的心理现象，从父母温暖的怀抱迈入一个小集体，从慵懒的暑假转入忙碌的学习生活，对许多学生来说都是一种挑战。如何缓解开学焦虑症，笔者采访了东莞市人民医院临床心理医学科医生王廷玉。

王廷玉介绍，连日来，到东莞市人民医院临床心理医学科门诊咨询情绪问题的中小学生不断增加，有的孩子一到学校就发现心慌、肚子痛、头痛，到医院检查身体一切正常，回学校又出现此情况，如此反复，家长心疼，让孩子回家休养，结果在家又是一切正常。“每年开学前这类患儿都不在少数。”王廷玉说，经历了一个宽松假期，一下子要面临紧张的学校生活，造成一些孩子对开学存在心理阴影，常常表现为情绪低落或烦躁，对平时有兴趣的事失去兴趣，胃口变差，对学习排斥。严重的甚至出现不明原因的发烧、呕吐，学习注意力不集中，难以完成作业、失眠等。

值得关注的是，不少家长对开学同样感到紧张。孩子喜欢自己的老师和同学吗？上学、放学路上安全吗？在学校会有什么样的表现呢？孩子的一点变动，都牵动着父母的心。

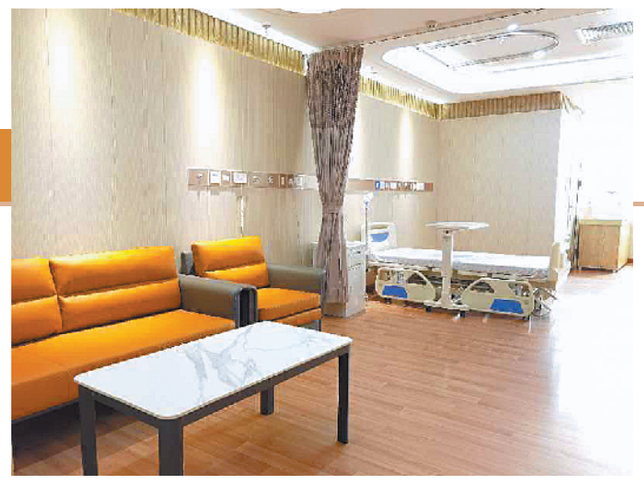
王廷玉提醒，家长的焦虑，特别是对孩子学业的高期望值，往往会加深孩子对新学期的抵触和恐惧。家长要相信孩子的适应能力和学习能力，由假期到开学有一些不适应是正常现象。

孩子们开学前产生焦虑烦躁情绪，与成年人在长假过后表现出的“长假综合征”是一个道理，都是正常的现象。家长和老师可以采取积极的措施来进行应对，低年级学生可在家长的指导下制订新的“作息时间表”，而部分中学在开学前进行军训，能在锻炼孩子意志的同时，给学生一个逐步适应学校环境的缓冲期。

王廷玉还建议，家长和老师切忌操之过急，应该留给孩子至少一周的时间，好让他们渐渐改变假期生活作息时间。此外，王廷玉还表示，家长的负面情绪很容易影响孩子，所以千万不要在孩子面前表现出焦虑、烦躁的情绪，而是要加强沟通，给孩子以正面的情绪暗示。

“很多父母将自己的经历、梦想投射到孩子身上，特别紧张孩子的学业和各方面的表现。”王廷玉说，家长要将孩子看作独立的个体，放手让孩子成长，是“陪伴”不是“决定”，是“保护”不是“包住”，家长摆正位置，找准自身角色，孩子自然也能走出不必要的焦虑、更健康地成长。 （姚梓婷）

东莞寮步医院产科搬“新家”



近日，东莞市寮步医院产科新住院部经过全面升级，已正式投入使用。看到焕然一新的产科住院部，孕妇们纷纷竖起大拇指点赞：“新住院部环境靓丽，真的太温馨舒适了”。为了进一步造福广大孕妇，寮步医院产科还开展了床位预订优惠活动，惠民措施受到了准妈妈们的广泛好评。

该院的产科新住院部宽敞明亮、整洁靓丽、高端大气，为产妇营造了家庭般的温馨居家氛围。值得一提的是，温馨产房能让产妇在舒适的环境里分娩；特色一对一“导乐分娩”服务，让产妇在无创伤减痛母婴安全的状态下度过分娩全过程；VIP套房提供家庭陪护服务；病房里电视、冰箱、微波炉、热水壶等设施一应俱全，淋浴间干湿分离，配备淋浴冷热水，还安装安全人性化的马桶。

据悉，东莞市寮步医院是东莞首批挂牌的“爱婴医院”，产科是医院的重点发展科室，近年来被评为中华全国总工会“模范职工小家”、广东省总工会“工人先锋号”、东莞市“女职工创新工作室”。产科专科技术力量雄厚，有广东医科大学兼职教授2人，兼职副教授2人，有高级职称9人（正高4人），中级职称17人，产科技术达到东莞地区先进水平。科室设普通产科门诊、高危产科门诊、围生育期营养咨询门诊、胎心监护室及盆底康复中心，为广大孕产妇提供全方位孕期保健、优生优育和遗传咨询、产后功能恢复等服务。

（邓窕玲、杨文）