

桥头：生产车间赶工忙

门业企业逆市扩张，助力重大项目投资表现抢眼

文/图 羊城晚报记者 秦小辉

由东莞市委宣传部组织的“百日攻坚一线见闻”采访活动12月18日走进东莞桥头镇。记者走访发现，桥头镇企业生产车间快马加鞭，赶制订单，“工改工”项目工地热火朝天；环保包装企业深耕产业跨界融合，精心打造包装印刷博物馆、创客空间等公共服务平台，助力桥头镇重大项目投资表现抢眼，拉动全年GDP实现正增长。

据桥头镇党委委员温志均介绍，在落实市委“百日攻坚”行动中，桥头镇梳理形成10大项、210小项重点任务清单，并多次召开会议进行再强调再部署，确保顺利完成市下达的工作任务。数据显示，桥头镇前三季度全镇实现地区生产总值123.3亿元，1月-11月市重大项目已完成投资约6.33亿元，完成市下达年度任务5.2亿元的121.73%。

企业逆市扩张产值将翻倍

12月19日，在位于东莞桥头镇的广东蓝盾门业有限公司（下称蓝盾门业）的生产车间里，一架大型的激光切割机正在紧张作业。据蓝盾门业副总经理吴英才介绍，该机器由电脑控制，可以将钢板材料剪板、冲孔成各类配件。

蓝盾门业人力资源总监李宏惠接受羊城晚报记者采访时表示：“预计今年全年的产值同比增长10%。”记者采访时还看到，目前，蓝盾门业总投资3亿元的市重大项目，也是“工改工”项目正在热火朝天的施工当中。据介绍，该项目一期3、4、5栋办公、宿舍楼已经封顶，整个项目预计2021年5月可以全部完工，投产后预计年产值将翻倍，达到7.5亿元。

记者了解到，今年以来，桥头镇的市重大项目投资表现抢眼。数据显示，前11个月，桥头镇已完成投资约6.33亿元，完成市下达年度任务5.2亿元的121.73%。

环保包装企业跨界融合发展

众所周知，桥头镇是“中国环保包装名镇”。记者来到桥头镇环保包装龙头企业之一的力嘉国际集团。“我们公司的印刷精度已经达到了纳米级的还原水平。”在力嘉环保包装印刷产业园的工业展厅，力嘉集团董事长助理马松绵指着摆放整齐的名家高仿书法和绘画作品称，正因为此，有很多画家将画作委托其公司进行复制。

在力嘉国际集团的印刷车间里，记者看到，偌大的车间里，各台大型的印刷机械正在印刷海报。记者了解到，近年来，该公司还致力于印刷包装与文化创意、工业旅游跨界融合。目前，已经打造了印刷博物馆、大湾区3D科创实验基地、苹果树创客空间等公共服务平台，带动桥头镇乃至粤港澳大湾区印刷产业做大做强。

据桥头镇工信局相关负责人介绍，目前桥头镇包装类企业达382家，该行业总产值已占桥头镇GDP的35%左右。

“两门户”将成为新增长点

近年来，随着桥头镇“一河一路两门户”城市发展战略的提出和实施，桥头镇正在“东进”。据温志均介绍，今后，桥头镇将以莞番高速为辐射牵引，将东太湖科技产业园“创新门户”、荷花产业园“生态门户”作为未来发展的两大增长极，全力打造新发展格局的战略支点，推动桥头镇实现高质量发展。



力嘉国际集团桥头项目的模型

其中的“创新门户”指的是桥头镇东太湖科技产业园。该产业园位于莞惠交界区，毗邻东莞粤海银屏合作创新区、惠州潼湖生态智慧区，面积约10.06平方公里。温志均表示，目前，桥头镇已划定1280亩改造核心区作为突破口，开展连片“工改工”前期工作；还将以莞番高速为重要支撑，划定200亩熟地为先行区，积极培育发展生命健康

产业。而“生态门户”则是位于石马河西岸的桥头镇荷花产业园，该产业园占地面积约7100亩，其中东部园区3200亩以农用地为主，西部园区3900亩以厂房、民房为主。下来，荷花产业园东部将打造“东江花月夜”5A级旅游景区，荷花产业园西部将打造深莞惠交界区域的金融服务中心、文化科教中心、医疗服务中心。

新车落地才俩月 被“熊孩子”划花

羊城晚报讯 记者王伟伟、通讯员黄艳敏摄影报道：近日，在东莞厚街下汴社区，两名二年级的学生放学途中一路嬉闹，其中一“熊孩子”划花了停在路边的一辆宝马，原因竟是贪图好玩。

车辆后尾门处被划花

16日20时许，东莞厚街下汴社区警务区接到群众王女士报案称，她的车辆停放在环莞快速下汴段天桥旁自家工厂门口时被划花了，怀疑有人故意损坏。接警后，辖区警务区警长方达康立即带领多名警员到现场了解情况，确认被划花的是一辆黑色宝马X5，划花的位置在车辆后尾门的牌照上方，共有两处。

通过现场取证和调取周边视频监控，方达康发现划花宝马车辆的嫌疑人疑似两名学生。通过视频监控可以看到，当天下午4时30分左右，两名学生背着书包从某学校门口出来后，沿着汴康路一路嬉闹到环莞快速下汴段天桥旁，在停在这里的宝马后尾门处逗留了一会，期间弯下腰捡起地上的石头继续回到后尾门处，疑似在划花车辆。直到晚上王女士下班回家时，才发现车辆后尾门处被划花了。

因好玩在宝马车上涂鸦

经过进一步调查，方达康确

认这两名学生就读下汴某学校。17日上午，他召集该校相关负责人，一起向这两名学生的家长了解情况。“经了解，他们正读二年级，是同班同学，其中一人承认了错误，但另一人拒不承认，称自己当时只是站在旁边观看。”方达康说，承认划花车辆那两名同学的动机令人惊讶，竟然是因为贪图好玩。方达康当即联合学校相关负责人对学生进行批评教育，并通知其家长到警务区调解室与车主协商解决。

经协商，学生家长对车主进行道歉，并答应赔付车主所有维修费用。王女士表示，得知是学生的“恶作剧”时很气愤，因为车辆才刚买2个月，非常心疼，“不过好在社区警务区反应迅速，及时调查处理，同时这样的调解方式很便民，省心不少。”22日下午，她还送了一幅“尽心尽职，为民服务”的锦旗给下汴社区警务区，以表感谢和对警员办事服务的认可。

方达康表示，根据相关法律法规，划花车辆是属故意毁坏财物罪，要追究刑事责任，但考虑到学生还是未成年人，才让监护人协商解决。他在此提醒各位家长，平时要教育孩子不要随意破坏公物、财物，引导孩子树立正确价值观，做个文明守规矩的人。



被划花的宝马车

石龙博物馆带你穿越古今



石龙博物馆

羊城晚报讯 记者秦小辉、通讯员宜居石龙摄影报道：近日，中国博物馆协会发布了《关于第四批国家一、二、三级博物馆名单的公告》。东莞全市共7家博物馆入选第四批国家一级博物馆、三级博物馆。其中，石龙博物馆入选国家三级博物馆名单。据了解，石龙博物馆自免费开放以来，引进、主办、承

办各类展览百余个，举办专题讲座和宣讲过百场，接待观众年均达四万多人次。可以说，想要穿越时空，了解石龙的过去，体验多元文化，石龙博物馆一定是不错的选择。石龙博物馆于2009年5月30日正式开馆，位于石龙镇人民广场内，占地面积800平方米，建筑面积2600平方米，展

览面积2000余平方米，是集历史、收藏、展览、研究、公共服务、文化交流于一体的综合性博物馆，是“东莞市科普教育基地”“东莞市未成年人素质拓展基地”。作为一间纯公益性文化宣传场所，石龙博物馆全年免费开放300天以上，是石龙镇委、镇政府打造石龙文化新城的一

大举措，是展示石龙形象、开展爱国主义教育、传承传统文化、促进文化交流的文化建设阵地和重要平台。石龙博物馆现有登记的各类馆藏品一千多件，具有先进的展览软、硬件设施，拥有严密视频监控系统的安保系统。据统计，在2017年至2019年期间，石龙博物馆共展出56场临时展览，总参观人数达125061人次。

睡姿不对，当心睡出颈椎病

市民陈先生今年38岁，从事程序员工作。早在几年前，他就患有颈椎病，一到长时间加班熬夜、伏案工作，脖子就会酸胀，严重时甚至头昏目眩。为此陈先生很注重颈部保养，不仅改变了自己的工作习惯，还特意去学了游泳。最近几年，颈椎病没再犯过。

可是，前不久的一天清晨，陈先生起床后发现脖子酸胀得很厉害，还有些疼。他以为是落枕了，不料情况越来越严重。经东莞市人民医院中医科主任李健美诊断，陈先生的颈椎病发作了。

怎么会突然发作？一个多月前，陈先生的朋友送了他一个保健枕头，说是符合人体生理曲线，对颈部保养有好处。陈先生当晚就用了新枕头，高起的部分应该是垫在颈部的而他却垫在了头部。李健美说，这类有高低比较明显曲度的枕头，应该将最高处枕在颈部而非头部。枕法不对就会导致颈椎曲度消失，使得本来颈椎就不好的人发病。

李健美告诉记者：“选对枕头，垫对位置，对颈椎病的防治有很重要的作用。”人的颈椎状态“千人千面”，每个人的颈椎适用的枕头高度、软硬程度都是不一样的。市面上各类型的枕头五花八门，形态各异，怎样才能选择到适合自己的枕头呢？专家指出，选择枕头时应综合考虑睡姿、身材、年龄、颈椎状态、病况等方面的因素进行考虑。

什么样的枕头，能帮助睡出健康颈椎？

枕头的高低要适合人体生理曲线。由于每个人身高、肩宽、偏好睡姿不尽相同，可以带回家躺在床上边试睡、一边自由调节高度的枕头更科学合理。

高度的选择：枕头的高度一般以10厘米—15厘米较为合适，个人具体的高度还要因每个人颈椎的生理弧度而具体情况而定。过高过低的枕头都会引起颈椎的不适，时间长了可能患上颈椎病。

硬度的选择：过于坚硬的枕头与头的接触面小，头部受到的压强太大，头皮会感觉不舒服。反之，如果枕头太软，难以保持一定高度，颈肌就容易疲劳，不利于睡眠，并且头陷其间，影响血液循环，人就会感觉腰酸脖子痛。

长度的选择：枕头的长度一般在情况下最好比人的肩膀略宽一些。睡太小的枕头，翻身时无法支撑颈部，还会影响睡眠时的安全感，人不容易睡踏实，会影响包括颈椎在内的全身健康。

养护颈椎，生活细节勿忽视

李健美表示，人们在日常生活中要注意颈椎的养护。首先要改变不良的工作及生活习惯，避免颈椎长时间维持在一个姿势，避免颈椎过度疲劳，尤其是不宜长时间伏案学习、玩手机、玩电脑等。“同一个姿势最多持续时间不超过60分钟，否则会造成颈椎压力过大，神经受到压迫。”他建议大家在休息时起身向远方眺望片刻，也可双手交替揉捏颈椎及周围肌肉，或双手交叉按压肩部和颈椎进行左旋、右旋动作数次，既有利于缓解颈椎的压力和负荷，又可消除疲劳感。

“即使是午休也一定要为颈椎找到支撑点。”李健美提到，午休最好是采取躺卧的方式。如果在办公室午休或在车上睡觉时，不提倡向前趴着睡觉，可采取向后仰躺的姿势稍作休息，颈部后面垫卷裹的衣服或是U型颈舒枕。

天气寒冷要注意颈部保暖。“冬季要特别注意颈部的保暖防护，特别是风大的时候。外出时最好穿上高领毛衣或者戴上围巾，也可以将手搓热之后，护住脖子轻轻按摩。”李健美提到，冬季是颈椎病高发的季节，颈部受凉后导致局部血液循环变差，局部炎症因子不能在血液循环中被带走，从而造成局部慢性炎症，致使酸痛，增加颈椎病发病危险。“夏天不能对着空调的冷风吹，冬天也一样，不能让脖子对着空调的暖风吹。因为从中医上来说，不管是寒风、暖风，都属于风邪，侵入人体造成伤害。”如果出现眩晕、上肢无力、走路不稳、手指发麻等不适症状，应及时到正规医院就诊。

另外，要加强颈肩部肌肉力量的锻炼，像游泳、打羽毛球都是对颈椎十分好的运动方式。平时大家也可以试试“懒人颈椎操”，每隔半个小时或者一个小时，用下巴尖一笔一画、缓慢地写正楷字，如“大”字、“米”字等。

(姚梓婷)

冬日吃火锅 需警惕大肠菌群超标

寒冷的冬天，约上三五好友吃上一顿热腾腾的火锅，是幸福的事情。然而今年以来，小龙×、上上×等多家网红火锅店被检出大肠菌群超标。新闻一出，迅速登上微博热搜，引起公众广泛关注和热议。

什么是大肠菌群？它主要来源于人畜粪便，故以此作为粪便污染指标来评价食品的卫生质量，推断食品中是否有污染肠道致病菌的可能。

大肠菌群有什么危害？其实不是所有的大肠菌群都对人类有害，大肠菌群与人终身相伴，其代谢活动能抑制肠道内分解蛋白质的微生物生长，减少蛋白质分解产物对人体的危害，还能合成维生素B和维生素K，正常居住条件下不致病。

致病性大肠杆菌会引起疾病，感染肠产毒性大肠菌群会造成肠道外感染，可引起尿道炎、膀胱炎、肾盂肾炎等，若侵入血液，可引起败血症；此外，产毒性大肠菌群可引起婴幼儿急慢性腹泻，而且肠致病性大肠菌群是婴幼儿腹泻的主要病原菌，具有高传染性，严重可致死。

那在外吃饭如何预防大肠杆菌找上门呢？1.提前了解商家相关情况，选择卫生条件好的火锅店；2.就餐时如厕后应该用肥皂或洗手液洗手；3.使用公筷，食物生熟要分开，避免交叉污染；4.保持手部清洁，剪短指甲，特别是婴幼儿；5.万一中招感染了大肠菌群，出现腹泻、呕吐等症乃至便血等症状，不要贸然使用止泻药，应及时就医。

(文/图 姚梓婷)



吃火锅是幸福的事情

东莞平安财险开展2020年度合规风险培训

为进一步加强合规内控工作，防止发生系统性金融风险，提高机构合规管理水平，近日，平安财险东莞分公司组织召开合规风险培训。来自公司各部门负责人及关键岗位员工参加了本次培训。

本次培训共开展了方案宣导、制度规范、风险防范、风险案例提示等四个方面宣导，从合规方案要点、制度规范排查及整改、风险防范体系建设及重点风险领域案例分析等角度，全面介绍了工作中的风险及注意事项，并结合行业发现的风险案例，给予相应的工作启示及合规管理建议，持续巩固员工对风险的识别和分析能力，提高合规风险监测工作水平。

据了解，平安财险东莞分公司一直以来将合规工作视为重中之重。2020年，平安财险东莞分公司以“风险为本”为原则，通过多种合规管理方式，持续对公司风险开展排查，避免出现重大风险隐患，有利维护了消费者相关权益。同时，平安财险东莞分公司也十分重视员工的合规意识教育，进行了一系列线上、线下的员工培训活动，强化员工合规操作技能，增强风险防范能力。通过开展“合规100”“消费者权益保障”“清廉金融文化建设”等活动，获得了监管及客户的好评，并于2020年期间获得“消费者权益保护优秀单位”“综合及平安金融优秀单位”等荣誉称号。

接下来，平安财险东莞分公司将继续加大合规风险管控力度，实时开展合规预警及整改，深入分析这些风险和风险存在的深层次原因，并通过完善管理制度及流程，全面做好风险防范工作，促进公司经营健康发展。

(周晓玲 张琳琳 杨广)