

# 生态优先做好山水文章 风景如画堪称“小西湖”

位于石龙镇南面的西湖村,是东莞市石龙镇历史最为久远的村,也是石龙镇经济实力雄厚的村之一。新时期,西湖村深入实施乡村振兴战略,坚持生态优先的发展理念,做好山水文章,全面推进人居环境整治,活化和利用历史文化资源,建设智慧型农贸市场,积极创建东莞市“特色精品示范村”。如今的西湖村,绕湖而建,绿树成荫,廊桥水榭,风景如画,堪称“小西湖”。



西湖村城市公园



居民在西湖城市公园亲子休闲

暖冬下的石龙西湖,湖水碧绿,草木叠翠,村民们三五成群,扶老携幼,颇为悠闲地在林荫下、绿道边散步、聊天。“以前的泥路变成了绿道,鱼塘变成了人工湖,现在的西湖村风景如画,让我们住得舒服惬意。”置身于优美的西湖城市公园里,对于西湖村的变化,村民张伯感触良深。

张伯说,十年前,西湖村南部有山,北部有水,不过当时村内的鱼塘、山岗荒废,其间烂泥路交错,少人光顾。此后,西湖在推进创建“省、市级宜居社区”“省级生态村”的过程中,因地制宜,逐步将烂泥路、荒废鱼塘和小山岗改造为占地34万平方米的城市公园。目前,这

## 沿东江地带建江畔公园

里已经变成石龙最大的公园,公园分为山景与水景两部分,山景部分进行了升级改造,山下还建成了火车主题公园,水景部分变成了现今的碧水绿道和廊台水榭。

西湖村位于东江江畔,为了更好地做好“水文章”,西湖村还将沿东江地带建成西湖江畔公园,全长约4公里,公园内设有篮球场、绿道服务驿站、水边栈道及亲水廊台。同时,结合石龙镇彩色森林建设,西湖村还在城市公园原有基础上进行了升级改造,打造出一条靓丽的“彩虹桥”。如今,从高空俯瞰,绿意盎然、晶莹夺目的西湖村城市公园片区宛如石龙镇的一颗绿色明珠。不少村民纷纷表示,城市公

园是就相当于西湖村的“绿肺”,不仅可以美化环境,改善生态,还给村民提供了休闲、娱乐、运动的好去处。

2020年初,西湖村入选东莞市50个“特色精品示范村”创建名单。西湖城市公园升级改造项目和西湖村村民活动中心(乡风文明类)项目由此被纳入莞版乡村振兴重点项目进行建设。据西湖村党工委书记介绍,接下来,西湖村将把生态宜居作为环境提升的导向,着力加强公共基础设施建设,打造具有乡村特色文体休闲景区。特别是结合创建东莞市“特色精品示范村”,对整个城市公园进行规划再升级,进一步扩大绿化面积,建设生态西湖。

## 祠堂变身文化活动阵地

除了优美的生态环境外,走进西湖村,抬眼可见青砖瓦、红石阶、雕梁画栋的老房子。原来,西湖村还是石龙镇历史最为悠久的村,建基于明初。村内现存多座公祠、祠堂,成为村民祭祀祖先、举行重大节庆活动的重要场所。

一直以来,西湖村十分重视村里的文物保护和利用。早在2009年,为了传承文化,留住历史文化之根,西湖村投资

400多万元按原样重修三座祠堂。其后又相继推进东沙公祠的活化,在祠内设立东莞图书馆石龙分馆西湖服务点,将最大的“竹溪公祠”建成老人活动中心,为老人们提供文娱聊天的活动场所;另一座则改造成西湖村博物馆。目前,西湖村的“东沙公祠”“春宇公祠”“飞卿公祠”“竹溪公祠”已变身为村民文化活动的主要阵地,成为村中景观的新亮点。

## 建设智慧市场发展商业

伴随着西湖村的人居环境的显著改善,经济实力不俗的西湖村以民生为导向,开始重塑商业魅力,建设宜居宜商宜业的品质西湖。其中,建设智慧型农贸市场成为西湖村实现产业振兴的重要抓手。2018年7月,西湖综合肉菜市场升级改造工程正式启动,改造面积达7000平方米,以打造全市样板市场为目标,建设成为智慧型农贸市场。

据了解,该市场参考超市运作模式,引入专业运营公司,按不同品类重新分区,扩大人行空间,更新排水系统、停车位等硬件设施,进一步提升村民生活品质。目前,该市场已转型升级为石龙中心农贸市场,成为颇具规模、功能完善、设备齐全的现代化农副产品生鲜市场,预计每年可为村集体增收一倍左右的租金。



西湖村城市公园内游乐运动场

## 东莞生活·健康

# 天一冷就“进补” 小心胆结石发作

近日,“霸王级”寒潮来袭,气温持续走低,热腾腾的羊肉汤、红油翻滚的火锅等“烫嘴”美食备受大家的青睐,加之天气一冷大家就爱窝在室内、懒得运动等,最易引发胆结石发作。专家表示,高脂肪高嘌呤的食物易引发肥胖,而对于胆结石患者来说,进食高脂食品可引发急性胆囊炎甚至胰腺炎等并发症。

### 胆结石的主要成分是胆固醇

现年48岁的杨女士,是一位忙着天一冷就好好“滋补”,却不料忽视身体疾病的胆囊结石患者,“天气那么冷,就想着多吃点有营养的东西补补身体,哪里晓得结石突然就发作了。”近日,杨女士进食羊肉后,突发上腹部绞痛被送入医院医治,入院检查为胆结石诱发胆绞痛。

“幸好当时就医及时,没有引发更为严重的并发症。”据东莞市人民医院肝胆科主任医师林志强介绍,胆结石患者需格外注意饮食管理,如果为了所谓的“贴秋膘”“进补”而进食含较高脂肪、糖分、胆固醇等成分的食物,那么既往患有胆囊炎、胆结石等疾病的市民,过量食用就很可能致使旧病复发,甚至出现急性重症胆管炎进而引发胆源性胰腺炎等情况。

林志强表示,胆囊是位于右腹肝脏下方的一个梨状器官,负责存储胆汁,并在需要时将胆汁释放入肠内,帮助消化。胆结石则是胆囊里的一种固体物块,形成原因有多种因素,结石大小也有很大差别,大的可以与高尔夫球媲美,小的则似沙粒。但由于胆结石不发作时并无明显症状,所以很多结石病患者往往容易忽视。

胆结石是十分常见的胆囊

疾病,发病率随着年龄的增长而增加,该病发病的高峰年龄在40~50岁。大多数人是在体检中由超声检查发现病情。女性多于男性。值得注意的是,许多人体检查出胆结石时并不重视,没有很好地按医嘱定期复查,也不注意及时治疗。

林志强介绍,胆结石的主要成分是胆固醇。它是一种脂质,可溶于胆汁,但不溶于水。所以暴饮暴食、进食油腻食物是最常见的诱因。病人常在饱餐、进食油腻食物后或睡眠中体位改变时,由于胆囊收缩或结石移位加上迷走神经兴奋,结石嵌顿在胆囊腹部或颈部,胆囊排空受阻,胆囊内压力升高,胆囊强力收缩而引起绞痛。疼痛位于右上腹或上腹部,呈阵发性,或者持续疼痛阵发性加剧,可向右肩胛部和背部放射,可伴恶心、呕吐。

此外,胆结石发作也与精神



紧张、劳累、抵抗力低下等情况有关。

### 预防胆结石要从生活方式做起

预防胆结石,个人的饮食习惯需要注意,首先饭前便后都要先洗手,不吃生冷和不干净的食物,以防寄生虫感染。如果发现有肠道蛔虫,要及时彻底地进行驱虫治疗。

饮食宜清淡,以少渣、容易消化的饮食为主,避免大量高蛋白、高脂肪、高热量的食物摄入,如动物内脏、蛋黄、鱼子、巧克力、肥肉以及油炸类食品等。可多选择鱼类、瘦肉、奶类、豆制品

等含优质蛋白质且胆固醇含量相对不太高的食物;烹饪时宜采用蒸、煮、炖的方法;食用油应以植物油为主,因植物油有一定的利胆作用;肥胖患者要适量限制糖类和含糖量高的食物摄入;生活要有规律,注意劳逸结合,经常参加体育活动。

“此外,学会调节情绪也很重要,遇到事情需冷静处理,不要出现过激行为。由于胆汁分泌、胆囊的收缩和胆汁的排放都由大脑指挥协调,长期精神紧张抑郁可导致内脏机能紊乱,胆汁流通不畅,胆囊内胆汁淤积,胆汁成分之间比例失调,促使结石。”林志强补充道。

(文/图 姚梓婷)

## 2020粤港澳大湾区社会责任影响力企业榜发布

# 广东光大荣获“年度社会责任杰出贡献企业”称号

1月5日,“新征程·‘善’担当”2020粤港澳大湾区社会责任影响力暨广州公益慈善盛典颁奖典礼在广州国际媒体港隆重举行。典礼上发布了“2020粤港澳大湾区社会责任影响力企业榜”,广东光大企业集团成为东莞市唯一荣获“年度社会责任杰出贡献企业”荣誉称号的企业。

本次盛典由广州市民政局、广州日报报业集团、广州市慈

善会联合广东省慈善会、粤港澳大湾区城市慈善会共同举办,邀请粤港澳大湾区多个城市及重量级专家学者,呈现粤港澳大湾区公益慈善力量的新变化和新趋势。

广东光大企业集团创始于1983年,总部位于粤港澳大湾区重点城市——东莞,历经三十多载的积极探索与实践,逐步形成“泛地产板块、科技板块”两核驱

动,业务覆盖至北京、深圳、广州、杭州、惠州、肇庆、云浮、清远、南宁、钦州、梧州、贺州、桂林等城市,旗下拥有多家全资及控股子公司,员工逾万人。广东光大集团一直以来秉承“润泽社会、兴邦惠民”的企业使命,以“值得市场尊重的永续企业”为愿景,积极投身社会公益事业,在扶贫赈灾、助学圆梦、基金捐赠、公共基建等方面奉献爱心,

赢得社会广泛赞誉。在2020年新冠疫情期间积极承担社会责任、捐款捐物,并因此获得东莞市慈善会的提名,最终成为东莞市唯一一家荣获“年度社会责任杰出贡献企业”荣誉称号的企业。

据了解,2020年新冠疫情暴发以来,广东光大集团及旗下子公司参加广东扶贫济困日、社区慰问、五保户慰问等活动捐款捐

物;向中山大学、河源上莞中学捐赠助学基金、学习用品等;向东莞市慈善会、东莞市东城街道疫情防控指挥部、广西钦州、梧州、广东惠州、河源等多地捐赠抗疫物资及善款;为钦州捐建城区口袋公园。据不完全统计,广东光大集团自成立以来已累计向社会公益事业捐赠款物逾6.2亿元。

(周晓玲 杨文)

## 流感不是普通感冒 做好预防很重要

从冬至之日起,东莞市即进入数九寒冬。当你还在回味秋天第一杯奶茶的时候,冬天已如期而至。天气忽然转冷,感冒患者激增。笔者近日在市区各大医院看到,感冒患者把候诊室都挤满了。很多病患并不知道自己是得了普通感冒还是流感,而流感与感冒只是一字之差,杀伤力却差别很大。

### 普通感冒和流感有区别

家住万江的王先生前晚去打羽毛球,结束时一身汗,他也没换衣服,吹着凉风就一路走回家。第二天中午他感觉阵阵发冷,自己量了一下体温,38.2℃,发烧了。“感冒是常见病,尤其是冬季,寒风一吹人很容易就感冒了。”东莞市人民医院呼吸与危重症医学科主任医师张平介绍,这是季节变化引起的感冒,并不是流感。

普通感冒是上呼吸道感染的一型。其主要病原体是鼻病毒,常易合并细菌感染。起病较急,早期症状有咽部干痒或灼热感、喷嚏、鼻塞、流涕,开始为清水样鼻涕,2~3天后变稠;可伴有咽痛;一般无发热及全身症状,或仅有低热、头痛。一般经5~7天痊愈。

流感则是由流感病毒引起的

### 做好预防措施 接种流感疫苗

根据东莞市近年流感监测情况,秋冬季是流感的高发季节,学校等人群聚集场所易发生聚集性疫情。在此,张平提醒广大市民做好以下预防措施:

1.保持良好的个人卫生习惯,咳嗽或打喷嚏时,用纸巾或肘内侧遮住口鼻,打喷嚏后洗手,尽量避免触摸眼睛、鼻和口。

2.勤洗手,掌握正确的洗手方法。

3.饮食均衡,适量运动,充足休息,增强身体抵抗力。

4.室内房间要常通风换气,保持新鲜空气流通。

5.避免近距离接触流感样症

状患者,尽量避免到人群聚集的场所;公共场所要佩戴口罩。

6.出现流感样症状后,应及时就诊,不带病上班、上学。

7.接种流感疫苗是预防流感最有效的手段,可以显著降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风险。建议医务人员、养老机构、福利院等人群聚集场所脆弱人群及员工,托幼机构、中小学校的教师和学生等重点场所人群,60岁及以上的老年人、6月龄至5岁儿童、6月龄以上婴儿等优先接种流感疫苗。(文/姚梓婷)