

莞邑乡村

东莞桥头：

携手生态和文化之手
激活文旅融合发展新动能文/图 羊城晚报记者 秦小辉
通讯员 桥头宣

金秋十月，漫步在东莞市桥头镇禾坑村道路上，多彩墙绘巷与水榭亭台廊道映入眼帘，崭新的村史馆与朱子文化广场、祠堂牌坊错落有致，优美宁静的乡村风光犹如一幅融合现代艺术和岭南建筑文化的水彩画，时常给慕名而来的游客带来别样的惊喜。置身禾坑村，目之所及皆是屋明路敞，心之所往皆是群众对更美好生活期许。

近年来，东莞市桥头镇依托东江、石马河、古村落等资源，狠抓乡村环境整治，系统谋划文旅资源，高标准实施荷花文旅产业园项目，推动全域旅游业发展，激活文旅融合发展的新动能。8月26日，桥头镇党委委员翟耀东在中共桥头镇第十五次代表大会报告中12次提到“文旅”一词。翟耀东表示，近年来，桥头大力实施“一河一路·两园区”建设，加快推进东太湖科技产业园和荷花文旅产业园“两园区”规划建设。目前，桥头荷花文旅产业园已铺开全域旅游策划，基本完成《桥头特色旅游目的地创建全案策划》和9大专题篇章方案，成功打造千亩“七彩花田”，现正在开展文旅产业项目招商工作。



挖掘文化资源，打造特色村落

近日，时隔一年半，记者重返于桥头镇南郊的禾坑村，远远就能看到一面高大镂空牌坊，上面写着“禾坑”两个大字。牌坊外形简约，内涵丰富，其外形取自岭南建筑元素——青瓦白墙，体现禾坑为岭南村落的生态本底，牌坊下方立有“朱子后裔”的大字，透露着禾坑村独特文化底蕴。

禾坑村位于桥头镇南部，其始祖为南宋著名理学家朱熹的后人。明建文元年（1399年），始祖由曹乐分支来到桥头禾坑定居，迄今已有620多

年。在抗日战争年代，禾坑村民还曾接济过东纵战士。据禾坑村党委书记朱兴稳介绍，2020年禾坑村入选东莞市特色精品示范村创建名单后，禾坑村以“家承朱子风，建设新禾坑”为建设目标，深入挖掘红色文化和朱熹文化，围绕“十个一”工程，精心打造一条核心游览路线，串连村口、禾坑文化广场、半亩方塘、仁义礼智信广场、朱子广场、丰水塘、红色文化广场等多个重要景观节点，并在核心游览线路上融入党建主题与村史主题宣传元素，打

造极具特色的文化旅游村落。如今，禾坑村这个优美宁静的“世外桃源”被越来越多的珠三角游客发现，每年春夏两季，桥头“一湖两花”（桥头镇油菜花节和荷花节）吸引许多自驾游的游客慕名前来。游客们在桥头城街村巷自由行时，不经意间就会进入别有古韵的禾坑村，他们会泊车停留，或游村游览，或拍照留影，或品尝特色小吃，体验别样风味。如今，禾坑正在成为桥头镇乡村旅游的新热点，古老的禾坑正重新绽放出勃勃生机。

禾坑村的重放光彩只是桥头镇推进文旅融合发展的缩影。近年来，桥头镇全面统筹荷花文旅产业园8000多亩用地，依托园区优质的生态本底、便利的路网交通、良好的区位条件、丰富的文化资源，聚焦大湾区高端消费需求，全力打造大湾区生态旅游高地。

桥头荷花文旅产业园位于东江之滨、石马河之畔，连环、禾坑、石水口等古村之间，园区以旧石马河和旧石马河堤为界限，划分为东部文旅项目片区和西部消费配套片区。一方面以东片区为核心，打造高端文旅项目。目前正统筹东片区4000多亩土地，按照“景区格局构建、景区初级打造、景区全面创建”的思路推进建设。在景区格局构建方面，通过引入综合运营商，统筹做好园区现状摸底、景区规划设计等相关工作，确保景区开发科学有序；在景区初级打造方面，以东江花月夜5A级景区创建为核心，串联东

升级打造荷花文旅产业园



桥头升级打造荷花文旅产业园

深供水工程博物馆、朱熹“半亩方塘”、邓屋名人陈列馆、连环古村、国家级非遗莫家拳等历史文化资源，打造集旅游、生态旅游、文化休闲、美食体验、户外运动、养生度假等功能于一体的“一站式”全域旅游项目，为高端旅游项目全面构建良好基础；在景区全面创建方面，面向全球招引具有特色文化品牌、专业运营能力、高品质消费体验的大型文旅产业项目，将本地资源禀赋与大型文旅产业项目深度融合，共同创建具有全国影响力的优质文

另一方面以西片区为核心，搭建全方位消费场景。统筹西片区约4000亩土地，聚焦景区消费需求，通过城市更新、乡村振兴等途径，对园区进行升级改造，其中着力抓好园区空间拓展、环境整治、路网提升等基础设施平台搭建工作，引导社会资本参与园区高端服务平台搭建，大力培育金融、康养、医疗、教育、楼宇、住宅等高端产业，有效承载景区高端消费需求，提升城市整体品质和发展效益。

蓝图已绘就，赋能全面乡村振兴



桥头镇成功打造千亩“七彩花田”

历史研学点及莫家拳武术馆等项目的建设工作，促进桥头镇文化旅游业发展。

在生态、文化、旅游融合发展的新理念下，桥头镇正在呈现出成为大湾区旅游新高地的新气象。新旧动能转换、交融，桥头全面乡村振兴伴随着文旅的赋能也将焕发出不一样的光彩。

记者了解到，《东莞桥头镇全域旅游发展总体规划（初稿）》已经撰写完成。初稿提出了“1312”的实施路径，核心景区规划范围扩展到2070亩、研究范围14638亩，测算达到9.75平方公里。就在今年桥头镇党委会议上，作为“两园区”建设之一，桥头荷花文旅产业园的建设更被提升到桥头经济社会发展的战略高度给予重视，成为桥头镇今后五年发展的头等大事。

桥头镇党委会勾画了桥头荷花文旅产业园发展的宏伟蓝图，即推动荷花文旅产业园“生态引擎”建成运营，文旅项目亮点纷呈，生态本底全面改善，配套服务显著提高，消费承载力全面提升，全域旅游建设卓有成效，新城品牌享誉湾区。具体来说就是以荷花文旅产业园为依托，打造粤港澳大湾区生态旅游新高地。要按照“分区谋划、协同推进”的工作思路，聚焦深莞惠和大湾区高端消费需求，招引优质文旅产业项目，搭建“食、游、购、娱、体、展、演”等全方位消费场景，积极培育消费型经济，加快释放经济发展新动能。

随着桥头荷花文旅产业园建设的提速，桥头镇生态优势、发展机遇和前景预期日益凸显。接下来，桥头将继续推进“全域项目化”，围绕“产业兴旺、生态宜居、乡风文明、治理有效、生活富裕”总要求，全力谱写桥头乡村振兴新篇章。根据计划，桥头镇将于2022年底前完成3个特色精品村（石水口村、桥头社区、田头角村）的建设。同时，继续整合区域旅游资源，做好华南教育历史名人陈列馆、石水口村红色遗址保护及开发、邓屋村华南教育

羊城晚报

东莞生活·健康

泡温泉的这些“讲究”

你知道吗？



塘厦三正半山温泉

性，有助于确定其保健治疗的适应症、禁忌症以及具体的应用方法。根据矿泉的成分特点，我国将医疗矿泉分为氡泉、碳酸泉、碘泉、溴泉、硫化氢泉等12种。在广东地区，南昆山温泉度假村、塘厦三正半山酒店、惠州市南昆山云顶温泉度假村、江门市古兜温泉度假村、珠海市海泉湾度假区等均有名气。

那么，泡温泉有哪些讲究呢？以下几点应该注意。

1. 入池有序，先从低温池开始泡。进入温泉池，要循序渐进，以便让身体慢慢适应。事先将身体弄湿：将手伸进水中30至40厘米的深度试温，再将泉水淋在腿、臂及躯干上。泡温泉不要从水温高的池开始，而是应该从较温和的池水开始。在温度高的池水中每次浸泡时间不要超过10分钟，要与较温和的池水及时交替浸泡或让身体及时露出水面歇息。

2. 掌握好时间。由于温泉的水温多在38至42℃，略高于体温，所以浸泡时间不宜超过15分钟，每天不超过3次，以免加重心脏负荷。

3. 老人：不要单独泡温泉。对老人来说，泡温泉应该选择与人体体温相近温度的泉池，先低温、后高温。每次浸泡的时间不应太长，根据个人体质，以8分钟左右为宜。此外，老人最好不要单独泡温泉，以免体力不支发生意外。

4. 儿童：抵抗力较差的宝宝尽量不要泡温泉。宝宝究竟多大才能泡温泉在医学上没有一定的结论，如果宝宝本身没有其他疾病或溃疡性皮肤病，而且皮肤表面没有任何伤口、免疫力正常的情况下，是可以泡温泉的。

5. 体质较弱的宝宝：宝宝体质较弱，抵抗力较差的宝宝，泡温泉时，动作也要慢。先缓缓站起，等身体慢慢适应后，再离开温泉。

6. 了解温泉所具有的理化成分和特

不同人群泡温泉注意事项

1. 男性：酒后不宜泡温泉。对男性来说，工作应酬喝完酒以及饭后一小时内不应泡温泉，因为温泉水的热度会抑制消化系统工作，导致消化不良。此外，饮酒和温泉水的双重作用会使心跳加快、血压升高、加重心脏负荷，使大脑供血减少，易引起头晕摔倒。

2. 女性：怀孕初期不宜泡温泉。不宜在生理期及生理期前后几天泡温泉，此时女性身体抵抗力较弱，泡温泉容易造成感染或受到风寒。对准妈妈来说，在怀孕初期或末期都不能泡温泉，否则容易导致早产甚至流产。

3. 老人：不要单独泡温泉。对老人来说，泡温泉应该选择与人体体温相近温度的泉池，先低温、后高温。每次浸泡的时间不应太长，根据个人体质，以8分钟左右为宜。此外，老人最好不要单独泡温泉，以免体力不支发生意外。

4. 儿童：抵抗力较差的宝宝尽量不要泡温泉。宝宝究竟多大才能泡温泉在医学上没有一定的结论，如果宝宝本身没有其他疾病或溃疡性皮肤病，而且皮肤表面没有任何伤口、免疫力正常的情况下，是可以泡温泉的。

5. 体质较弱的宝宝：宝宝体质较弱，抵抗力较差的宝宝，泡温泉时，动作也要慢。先缓缓站起，等身体慢慢适应后，再离开温泉。

6. 了解温泉所具有的理化成分和特

秋冬到 鼻炎闹

勿把过敏性鼻炎当感冒

如今正值换季，气温多变，很多市民出现打喷嚏、流鼻涕等症。医生在日常诊疗工作中发现，深秋季节门诊中这类过敏性鼻炎患者明显增多，但很多市民容易误把过敏性鼻炎当作感冒，延误了治疗。

那么，如何准确判断究竟是过敏性鼻炎还是感冒？过敏性鼻炎到底是怎么一回事，又该如何治疗？东莞市人民医院中医科医生李建美给出了解读。

过敏性鼻炎和感冒不一样

如何判断是否患上了过敏性鼻炎？李建美介绍，过敏性鼻炎每年春秋两季高发，有明显的季节性特点，典型表现为持续不断打喷嚏，鼻塞、鼻痒、流清水样鼻涕，甚至伴有眼部瘙痒流泪、灼热感、膜充血等眼部不适表现。在儿童患者中部分会出现不时用手掌或手指向上揉鼻子，目的是减轻鼻痒感，使鼻腔通畅。

同时，过敏性鼻炎分为常年性过敏性鼻炎和季节性过敏性鼻炎。

如何判断是否患上了过敏性鼻炎？李建美介绍，过敏性鼻炎每年春秋两季高发，有明显的季节性特点，典型表现为持续不断打喷嚏，鼻塞、鼻痒、流清水样鼻涕，甚至伴有眼部瘙痒流泪、灼热感、膜充血等眼部不适表现。在儿童患者中部分会出现不时用手掌或手指向上揉鼻子，目的是减轻鼻痒感