

# 莞邑乡村新动能

## 望牛墩筑巢引凤加大产业招引 开辟乡村发展新路径

策划/统筹 唐波 秦小辉  
文/图 羊城晚报记者 余宝珠

村集体的土地,由镇街出资建设产业中心,再交给有经验有资源的运营公司运作招商,吸引更多新兴产业落地发展,是望牛墩探索出的乡村振兴新路子。在该镇,由村镇共建的芙蓉产业中心通过活化乡村土地资源,在产业发展上走出创新之路。目前,芙蓉产业中心企业入驻率高达9成,致力打造高端制造产业中心,进一步推动产业革新,培育新的经济增长点,依靠新技术、新产业、新能量推动经济稳定健康发展。现在,随着产业园的发展壮大,望牛墩通过“筑巢引凤”的方式为乡村发展开辟了一条全新发展道路。

### 壮大村级集体经济,镇村共建产业中心

“芙蓉产业中心的土地资源是村集体所有,但建设方是东莞市望牛墩镇属企业。”11月11日,在东莞市望牛墩镇芙蓉产业园区内,园区运营方——委山关产业集团望牛墩园区总监张敏向记者介绍。除了芙蓉产业中心,委山关产业集团还是望牛墩另一个产业中心——金沙产业中心的运营合作方。据介绍,已于2019年12月竣工的金沙、芙蓉两大科技产业园,是望牛墩

镇新兴产业承接平台的重点项目,目前由深圳委山关产业投资管理集团全面承接运营管理。据张敏介绍,委山关公司跟望牛墩镇签订了长达15年的合作合同,在这期间负责这两个产业园的招商、运营和管理,每个月定期交纳一定的费用给望牛墩,借用自身产业园发展资源招引企业入驻望牛墩。据介绍,金沙、芙蓉两个产业园项目是对接水乡新城产业发展、提升产业承载力的重要载体,形成望牛墩镇一翼双园、产城融合的产业布局。望

牛墩镇芙蓉、金沙两大产业中心的业态布局定位打造高端制造产业中心,将集高端生产、研发、总部办公、创新科技展厅、高端生产体验、现代商务配套和生活配套于一体,借助东莞产业升级转型和水乡新城科技产业聚集的机遇,重点打造高端电子信息、智能装备、大数据为主的产业,以点带面,吸引更多高端智能制造产业落地。据悉,芙蓉科技产业园的园区总建筑面积达12万平方米,其中高标准生产厂房、研发及办公房共五栋8层厂房,占总

建筑面积的80%,宿舍及其他配套一栋共12层,占总建筑面积的20%。而金沙科技产业园的园区总建筑面积达10万平方米,其中高标准生产厂房、研发及办公房共三栋8层厂房,占总建筑面积的85%,宿舍及其他配套一栋共8层,占总建筑面积的15%。记者了解到,为稳步发力发展壮大村级集体经济,望牛墩镇构建起“党委政府主导、职能部门主扶、镇村两级主抓”的三位一体发展壮大村级集体经济工作体系。望牛墩通过稳步实施“工改工”三年行动,引导

村组集体统筹开发,加快推进工业集聚区改造升级。对“工改工”拆除重建项目,除可享受市的政策红利外,设立镇级奖补,村集体经济组织还可享受镇给予的改造期租金垫付和税收分成奖励,充分调动社会力量 and 村集体参与积极性。同时,望牛墩还创新镇村利益共享模式。按照“政府主导、村组入股、利益共享”的模式,村一级采取土地或资金投入,实行镇村联合共建产业中心。目前,芙蓉、金沙2个产业中心为望牛墩全镇优质项目提供良好的平台载体。

### 企业入驻率超九成,筑巢引凤带来新发展

望牛墩镇通过镇村共建产业中心,吸引了不少企业相继入驻。张敏告诉记者,2020年年底,芙蓉、金沙产业中心企业入驻率仅为50%,经过近一年的努力,目前这两个产业中心的企业入驻率已高达90%。不少明星企业相继落户产业中心,为望牛墩镇未来产业发展助力。“随着入驻企业的增加,未来我们将选择更加优质的企业留下,让这里的产业更聚特色更明显。”张敏说,金沙产业园区更偏向数字化信息产业,而芙蓉产业园区则偏向高端智能制造企业的引入,在一些明星企业的助力下,将有更多上下游配套企业争相来到望牛墩镇。记者了解到,入驻的企业中不乏新兴产业的佼佼者,发展势头正猛。以东莞欧若凯科技有限公司为例,该企业主要生产、研发、销售汽车配件、塑料制品、日用和工业用五金制品、注塑模具、尼龙管道、厨房卫浴产品等。另一入驻企业东莞天太无人机技术有限公司主要研发、设计、生产无人机、无人艇及其配件,还有航空器及分系统的工业智能控制设备机械设备等。

近年来,望牛墩镇不断改善农村人居环境,加大基础设施建设,也为其乡村振兴发展开辟了新路径。以芙蓉产业中心门口的北环路为例,该道路经过建设改造将于今年年底完全实现贯通,不仅可以直通水乡大道等核心道路,还能实现5分钟直达金沙产业中心,让两个园区的发展互动更频繁。望牛墩镇立足实际,不断探索乡村治理新方式新方法,改善农村人居环境,建设美丽宜居乡村,助力乡村振兴。在人居环境改善上,望牛墩镇结合镇网格管理中心持续开展田间窝棚网格化排查及市暗访巡查反馈线索整改工作,严防田间窝棚反弹。目前,望牛墩全镇实现“干净整洁村”全覆盖,14个村达到“美丽宜居村”标准,力争2021年全域创建“美丽宜居村”达标。此外,望牛墩镇计划投入1000万元,在各村筛选一批农村人居环境清拆整治项目,深入开展清拆整治工作,目前初步筛选17个村、总面积92991平方米的清拆项目。

在美丽乡村建设上,望牛墩镇因地制宜建设“四小园”,目前各村“四小园”已建设46个。同时,望牛墩镇还启动“村组池塘”工程建设,大力整治一批农村“风水塘”,推进乡村风貌提升建设,沿线建设美丽乡村风貌带。此外,加快赤滘村、横沥村、芙蓉沙村、官洲村4个水乡特色示范村创建,目前横沥村、芙蓉沙村、官洲村已完成竣工验收,赤滘村正在准备验收工作。推进社屋村、朱平沙村2个特色精品村创建,力争今年年底前开工建设。

## “助眠神器”褪黑素 真的有那么神奇吗

### 立冬时节养生 应做足“冬藏”功夫

近段时间,“褪黑素”保健品走红网络,宣称可以“治疗失眠”,它被不少年轻人称为“助眠神器”。那么,“褪黑素”保健品真如网传的那么神奇吗?对身体有没有副作用?为此,笔者采访了东莞市人民医院神经内科主任医师肖卫民。

#### 失眠了,褪黑素一吃就好?

这两年,褪黑素产品在“失眠圈”名声响当当,比如某保健品企业的褪黑素片、善存褪黑素胶囊、修正褪黑素胶囊等保健品。只要出现失眠,它们大概率会登场,但效果却不尽如人意。家住万江的41岁杨女士一年前开始失眠,且症状较为严重,有时整宿不能入睡,第二天总是烦躁不安。深受失眠困扰的她为了改善睡眠,听从朋友建议,网上购买并服用褪黑素长达3个月,但失眠症状未得到有效缓解,反倒出现头痛、头晕等不适症状。近日,她到市人民医院求诊,经过合理的心理及药物治疗,失眠情况得到缓解。笔者在某网络购物平台上搜索“失眠”关键字,发现褪黑素相关产品刷屏。各种类型的褪黑素保健品介绍中,都将“助眠”“改

善睡眠”作为噱头,价位从数十元到上百元不等。一些热卖款褪黑素保健品月销超4万瓶,不少知名品牌的褪黑素片月销量都在1万瓶以上。针对“双11”,各商家亦推出满减、买送、第二件半价等优惠促销。但在平台查阅评价发现,褪黑素并非对所有“失眠党”都适用,一些消费者在购买褪黑素之后表示:“吃了十几天一点效果也没有”,甚至有网友反映“第二次吃了以后,一个钟头还没睡着,而且还头疼恶心……”。肖卫民指出,褪黑素可以辅助入睡,所以它的保健功能就是用于改善睡眠。但是要知道,褪黑素不是营养素,长期、过量服用褪黑素,可能会影响机体正常分泌褪黑素,从而引起睡眠功能紊乱。

#### 褪黑素到底是什么?

据统计,在我国,超过3亿人存在睡眠障碍,越来越多的人陷入失眠泥潭。那么,药物治疗失眠有用吗?据介绍,目前,临床上治疗失眠的药物主要有苯二氮卓类、巴比妥类以及中成药等,而褪黑素成为近年来的“网红产品”。肖卫民表示:“褪黑素是松果体细胞合成或分泌的一种激素,因为它有调节作用,对失眠有一定的治疗作用。但是目前市面上销售保健产品的褪黑素剂量不一,不建议长期大量服用。”

每个人都有正常生活节律,节律出问题会导致机体生物钟混乱,人体处于慢性应激状况,长此以往会导致机体功能改变、内分泌失衡。肖卫民提醒,任何助眠药物都是为了让生活节律恢复正常,严重失眠可以尝试抗失眠药物来恢复睡眠,但切忌依赖药物。失眠按照临床表现主要分为入睡难、睡眠持续时间不够、早醒,肖卫民指出,褪黑素并非万能“神药”,针对不同的失眠类型要对症下药。“褪黑素每天分泌的时间在21:00,凌晨2:00-4:00到

达高峰,上午10:00左右就不分泌了。褪黑素对光敏感,有光就不分泌了,所以有些人熬夜通宵,白天补觉但仍觉得困乏,就是这个原因。”褪黑素有镇定安神作用,被称为“生理催眠剂”,但并不适用于所有失眠类型,其适用情况主要包括工作原因导致作息紊乱、时差调整、老年人褪黑素减少等。值得注意的是,褪黑素是经过肝脏代谢的,肝病患者不能使用褪黑素,否则会增加肝脏负担加重病情。

事实上,情绪和健康息息相关,尤其会影响包括甲状腺、肾上腺、腺垂体、性激素等人体内分泌系统。肖卫民称:“焦虑抑郁会导致入睡难,情绪问题还会引起呼吸急促、出汗心慌甚至女性月经不规律。情绪问题还会对胃产生影响,胃是情绪脏器,比如吵架生气会吃不下饭或者消化不良,情绪问题还会导致血压血糖上升、浑身酸痛,出现类似更年期症状、体重上升代谢变慢等情况。”肖卫民提醒,身体不适的情况下,如果在做了各项体检后指标都是正常查不出原因时,需要考虑是否是心理问题导致的,“比如感到胸闷,做了

#### 别让情绪影响睡眠

心电图检查都没问题,比如月经不调,做了化验无器质性问题,那么就需要考虑到心理科就诊。”肖卫民建议,面对负面情绪,可以从几个方面尝试调节:1.将遇到的烦心事情列出清单,针对问题寻找解决的方法。积极解决继续前进,或带着问题向前,避免钻牛角尖。2.运动聊天聚餐,暂时从烦心事中抽离。3.睡前2小时别做会让自己兴奋的事情,可以听舒缓的轻音乐,让身体放松入睡做准备,睡个好觉有利于情绪好转。4.“冥想”,抛开一切烦恼让自己大脑放空。(文/图 姚梓婷)



(资料图)