

莞邑乡村 新功能

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、新能源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，村镇共建产业中心

“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——泰山关产业集团望牛墩园区总监张敏向记者介绍称。除了芙蓉产业中心，泰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、产城融合的产业发展布局。望

牛墩镇芙蓉、金沙两大产业园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5栋8层厂房，占总



企业入驻率超九成，筑巢引凤带来新发展

望牛墩镇通过村镇共建产业中心，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，让这里的产业更聚集特色更明显。”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密。

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，望牛墩镇结合网格化管理，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“千村碧塘”工程建设，大力整治一批农村“风水塘”，推进乡村风貌提升带建设，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、官洲村已完成工程验收，赤滘村正在准备验收工作。推进杜屋村、朱平沙村2个特色精品村创建，力争今年年底前开工建设。

东莞生活·健康

2021年11月12日/星期五/湾区新闻部主编
责编 张德钢/美编 夏学群/校对 周勇

A14

“助眠神器”褪黑素 真的有那么神奇吗？

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产品。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霸屏。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？

每个人都具有正常生活节律，节律出问题会致机体生物钟混乱，人体会处于慢性应激状况，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



别让情绪影响睡眠

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，临幊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，因为松果体是受日光调节的，所以它就像生物钟一样影响生物节律。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。”

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、胰垂体、性激素等人体内分泌系统。肖卫民称：“焦虑抑郁会导致入睡困难，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，可以从以下几个方面尝试调节：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，让身体放松为入睡准备，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松。

(文/图 姚梓婷)

立冬时节养生 应做足“冬藏”功夫

11月7日起，影响我国多地的“立冬冷空气”携风雨进入广东，当天晚上，东莞市已体验到“立冬效果”。气象部门统计，“立冻”效果将在广东持续一段时间，东莞市区最低气温12℃或以下的日子，预计将持续至11月12日。

立冬拉开自然界内万物闭藏的大幕，人体阳气也相应开始潜藏于体内。冬藏顺应了大自然的运转，此时万物蛰藏，人体也应当顺应时节才能更健康。俗话说“冬不藏则春必温”，也就是说冬季养生不当，则春季必然会感受温邪甚至生病，“冬藏”到底应如何“藏”呢？东莞市中医院养生专家何金木解答了相关问题。

“冬天是闭藏的季节，‘闭’指住‘阳气’，‘藏’指藏‘精’和‘神’。”何金木表示，夏天养生提倡经常打开门窗，保持空气通风。立冬后，除必要的通风换气外，大部分时间则应关闭门窗，以有效抵御寒邪入侵。

最近门诊经常遇到一些患者反映，出现腰疼、大便不成形、睡眠浅等问题。对此，何金木分析指出，冬天自立冬开始，如果因为受寒而出现肾不藏气、肾不藏精的现象，就会出现前述这些问题。

“不仅如此，受寒还会诱发心脑血管疾病、中风、心梗、高血压等。此外，年轻女性可能会出现痛经，老年人可能发生关节肿痛。”何金木介绍，脖子后的大椎穴、肚脐处的神厥穴、脚踝周围，这些都是人体的重要“门窗”，一定要注意做好保暖措施。

立冬时节该如何养生？何金木总结了三句口诀。

早睡晚起“睡懒觉”。立冬过后，睡眠可遵循早睡晚起的原则——晚上早点睡觉，早上睡会懒觉，等太阳初升后再起床，有利于阳气潜藏。此后，早晨气温逐渐降低，如果过早参加晨练等，易引发心肌梗死或脑溢血等意外情况。立冬后，老年人体弱人群易发感冒，建议每天睡前用热水泡一次脚。

养肾吃“黑”常搓腰。立冬之后，天气会越来越寒冷，而寒邪最易伤害肾的阳气。因此，冬季养生应以调摄肾之阳阴为重点。中医提倡“黑色入肾”，因此可以适当多吃点黑色食物，如黑米、黑豆、黑芝麻、黑枣等。按摩也是养肾的有效方法，平时没事的时候可以搓擦腰眼。具体方法是：两手搓热后紧按腰眼（腰部凹陷处），围绕腰眼处上来回搓30次。

运动锻炼悠着点。立冬过后，运动锻炼不宜再像春夏锻炼一样大汗淋漓了，因为大汗过多，冷风一吹，就可能会埋下受凉、感冒的隐患。此时，运动要注意防寒保暖，把握好度，像太极拳、游泳等中轻强度运动更适合此时节，但要注意的是，游泳上岸后要当心吹风受凉。

(文/姚梓婷)