

莞邑文脉

策划/统筹 唐波 余晓玲

大朗蔡边村：

保安墟古街传承百年商贸文明

古墟周边改造仿古步行街，再现当年繁华胜景

文/羊城晚报记者 文 聪
图/羊城晚报记者 王俊伟

夕阳下，老人们或三五成群地坐在街边惬意聊天，或悠然自得来回散步，这是记者近日在东莞市大朗镇保安墟古街看到的温馨一幕。这条百年古街的前身是始建于清朝的保安古城，如今不仅依然焕发着光彩，吸引众多市民到此怀念旧日时光，大朗镇蔡边村还投资2000余万元，将古墟附近的旧厂房改造成仿古步行街，再现了当年的商贸胜景。



位于蔡边村与水口村交界处的保安墟古街



保安墟古街建筑上留下的岁月痕迹



古街两旁的木阁楼建筑

“保安古城”也称“宝安古城”

大朗镇的保安墟古街位于蔡边村与水口村交界处，全长150米、宽3.3米。记者近日走访蔡边村，通过村里老人的口述以及两块现存的石碑了解到，“保安古城”正确的叫法应该是“宝安古城”，其原址是南北朝时期东官郡城所在地，距今已有一千多年历史。

古街两旁的建筑为木阁楼，门前出檐卷棚，用的是木栅栏和插板门，面貌保存尚好，古街道上仍见部分麻石路面。立着的两块石碑上，一块刻着“宝安古城，民国七年立”，另一块刻着“宝安古城，民国八年冬立”，两块石碑立石时间分别为1918年和1919年冬，这说明古城的立墟时间一定是比1918年和1919年早。

蔡边村的一位退休老干部告诉记者，宝安古城在清末民初时十分兴盛。当年墟边建有货运码头，从寒溪水弯弯曲曲的河涌直通宝安墟（河涌路径为现在的水常路至水口排站一段），东坑、常平等处的杉木、竹排、各种日常用品、农业用具和农产品源源不断运到此处，各地商贾云集。墟内两侧古商铺高度一致，木质架结构，青砖门面，内墙泥砖结构，设有木材

投资改造再现商贸胜景

1957年，古城停止集市。改革开放后，蔡边村大力发展工业，兴建厂房，以致古城昔日的繁华逐渐远去。2004年1月8日，“保安古城”被列为东莞市第八批文物保护单位之一。

任时光匆匆流逝，文物古迹愈久弥香。2009年年底，保安墟古街迎来了一个传承百年商贸文明的时机。当时，恰逢东莞市开展“三旧”改造，蔡边村投资2000多万元，另外选址，将保安古城旁边的旧厂房改造成了仿古步行街。步行街于2010年改造完工，再现了当年保安古城的繁华商贸胜景。

传承文明保存古城历史价值

谈及建仿古步行街的初衷，蔡边村有关人士称，“仿古步行街的构建，就要把保安古城的历史价值保存下来。步行街总占地23亩，该地原是改革开放初期建成的工业区，由于厂房逐渐老化，原工业区内的厂商纷纷搬到新的工业区发展。为了使空置的旧厂房适应现代工厂的发展需要，村委决定把整个工业区的旧厂房拆除，修建一条商业步行街。当时，改造前的旧厂房只能以6元一平方米的价格出租，步行街建成后，商铺的租金可达30元一平方米，租金涨了五倍，近百家商铺很快已有了七成的出租率。”

步行街上的一家糕点店店主坦言：“我们不仅看准了步行街对本村消费的聚集效应，还看到它对周边一些地区的辐射和带动作用，仿古步行街熙熙攘攘的人流物流是我们投资的最大动力。”

与此同时，蔡边村还用文化支撑仿古步行街的生命力。据蔡边村村委会工作人员钟伟强介绍，该村专门成立了文物保护巡查小组，经常组织消防人员对保安墟古街的住户进行消防培训和演练，督促每户住户配备灭火器。村委会也有一个应急小组，对房屋进行保护。如果有损坏的话，立即有人过来处理，并登记上报给村委会，由村委会上报给市，按照流程去处理相关问题。

类似保安古城这样的古迹，大朗镇还有不少。据统计，目前该镇共发现并登记近现代重要史迹及代表性建筑近20处，主要以金融商贸建筑、典型风格建筑、名人烈士墓等为主。

冰雪运动专业性强 专家提醒做好安全防护

冰场飞驰、雪道畅滑、雪地碰碰车……伴随着北京冬奥会的举行，在终年难见雪景的广东，冰雪运动也成了市民的新风尚。不过，最近医院里因为冰雪运动而受伤的人群也在增加。东莞市中医院骨科医生杜松柏提醒，冰雪运动专业性强，初学者易受伤，应掌握一些基本技巧保护自己。

近期滑冰滑雪摔伤患者增加

家住莞城的中学教师杨阿姨最近放寒假，闲来无事迷上了一项时尚运动——滑雪。

一开始，杨阿姨还只是陪儿子去广州融创雪世界体验：“电视新闻经常提到冬奥，孩子耳濡目染，对滑雪的兴趣大增，吵着说身边的同学们都准备滑雪，他也要学。”后来在孩子们的带动下，她也慢慢开始小心翼翼地体验一些基础的滑雪项目，加入了“滑雪大军”。

可是，滑雪毕竟是一项危险性较高的运动，专业性较强，杨阿姨初学乍练，一不小心就弄伤了自己，摔了个“大跟头”。受伤

后，杨阿姨自觉左肩关节越来越疼，伴有明显肿胀，而且左边胳膊也开始抬不起来，着急地来到医院急诊就诊。

杜松柏表示，最近医院接诊滑冰、滑雪摔伤导致骨折的患者增多。滑雪和快走、慢跑以及游泳一样，都属于有氧运动，能够增强心肺功能，但滑雪对身体的平衡及肌肉力量有着较高的要求，不规范滑行和一些失误极易造成安全事故的发生。尤其对于初学者来说，如果身体不能保持很好的平衡和很好的协调性，很容易摔跤受伤。

初学者应寻求专业人士指导

“在北京冬奥会影响下，孩

子们如今滑冰的热情太高了，人数也比往年多了很多，今年寒假我们冰场每天几乎场场爆满，许多孩子一上冰就是三四个小时。”东莞市汇一城冰星真冰滑冰场工作人员在接受采访时兴奋地说。笔者看到，这家冰场内有许多孩子正在快乐地滑冰，其中既有初学者，也有具备一定基础的滑冰爱好者。

无论是滑冰还是滑雪，最容易受伤的部位就是膝关节和踝关节。那么，如何在进行冰雪运动的同时保护好上述两个部位？该滑冰场教练王闯建议，运动前应进行充分的热身活动，在遇到危险时，才能够最大程度通过肌肉的反应保护自己。此外，还要保持良好的精神状态，不要在身体疲劳时参与冰雪运动。运动的强度和难度不要超过自己的

限度，不急于求成。要选择正规场地，在专业人员指导下进行冰雪运动。

“掌握滑雪、滑冰的基本技术，初学者最好有专业人士的指导培训。”据东莞市中医院骨科门诊医生介绍，每年冬天都有一些因为冰雪运动而导致关节韧带损伤及骨折的病人，像半月板损伤、膝关节韧带损伤、髌骨脱位、踝关节扭伤等情况比较常见。杜松柏提醒，一旦在运动中发生关节韧带损伤，应遵循制动保护、冷敷、抬高患肢等基本原则，并及时到医院相关专业科室寻求诊断治疗。

这些安全防护知识应掌握

不少家长也会趁着假期带孩子走进滑雪场，体验冰雪运动的

乐趣。需要了解的是，冰雪运动作为竞技类体育项目，对于孩子，如果没有掌握一定的运动基础知识和防护意识，相对容易受伤。

青少年在学习冰雪运动时，家长需要注意哪些方面？广州融创雪世界滑雪教练陈明在采访中表示，运动时，需要注意以下意外情况的发生：肌肉痉挛和关节韧带等软组织损伤；四肢、骨盆骨折及关节脱位；脊柱、颅脑损伤及冻伤。在室外一旦发生骨折或关节脱位，应立即平卧，在没有专业医护人员在场的情况下，需立即呼叫救援，但千万不要盲目搀扶，更不能进行按摩或拉扯。因为骨折处很有可能损伤到周围的血管，盲目按摩可能加重病情，增加后续医治难度。此外，孩子皮肤比较娇嫩，也应防止冻伤或者感冒。

陈明表示，运动前热身准备工作很重要。“许多人常常忽视热



游客在广州融创雪世界体验滑雪

身运动，就直接进行高强度运动，这种情况下极易造成软组织损伤，如肌腱拉伤、韧带损伤等”。人体体温升高会提升肌肉和韧带的弹性，使神经肌肉之间更为协调，关节活动能力增加，有效提高身体的控制力和躯干的稳定性，从而降低运动损伤的风险。

滑雪滑冰虽然刺激好玩，但并不是人人都适合。陈明表示，

总体来说，传统的娱乐性冰雪运动强度并不是很大，对体质没有太严格的要求，普通人都是可以学习。但是如果有先天性脏器、肢体疾患或者对寒冷空气过敏，就需要在运动前听取专业医生的建议。“不允许去的场地不贸然尝试，不做自己没有把握的危险动作、不盲目参与……都是保护自己的表现。”（文/姚梓婷）

关于金融许可证信息变更的公告

尊敬的客户：

经中国银行保险监督管理委员会东莞监管分局批准，招商银行股份有限公司东莞北区支行进行迁址，更新后的《金融许可证》信息公告如下：

机构名称：招商银行股份有限公司东莞北区支行
住 所：广东省东莞市石龙镇东江大道石龙段中111号1001室
机构编码：B0011S344190009
邮政编码：523000
联系电话：0769-81388101
发证日期：2022年1月19日
特此公告。

招商银行股份有限公司东莞分行
2022年2月18日

节后天气开启“随机”模式

春节过后，东莞气温骤寒骤暖，“回南天”温差变化甚大，呼吸道感染、心脑血管疾病患者增加。专家提醒：天气突变，市民要注意保暖和健康饮食，科学锻炼身体，做好预防工作。

近日，笔者在东莞市人民医院了解到，近段时间前来就诊的呼吸系统和心脑血管疾病患者明显增加。据介绍，潮湿温暖的“回南天”有利于微生物的滋生，让病菌四处传播。特别是抵抗力相对较弱的老年人、小朋友，呼吸道感染能力明显降低，病原微生物容易侵入，造成上呼吸道感染，还容易诱发其他疾病。

王大爷已退休好几年，一直在忙着帮子女带孩子。上周末，王大爷送

警惕病毒“乘虚”而入

孙子去参加围棋培训，当天上午温度还算正常，没想到下午下起小雨，衣着单薄的王大爷直打寒颤。将孙子接回家后，王大爷的鼻涕就流个不停，而且还伴有剧烈的咳嗽。王大爷在家中吃了点感冒药，但是病情不见好转。

去东莞市人民医院急诊就诊后，医生断定王大爷的急性支气管炎犯了，并嘱咐他做好保暖工作，此外，要积极用药治疗，不能太轻视。“注意保暖，避免劳累，多喝水。出现咳嗽、咳痰时以止咳、化痰为主。出现发热时以解热镇痛药物为主。有细菌感染时选用抗生素进行治疗。但是具体的治疗方法要根据医生的具体诊断进行选择，切不可盲目自行用药。”东莞市人民医

生表示。

专家建议，广大市民要注意根据天气变化，及时增添衣物，以防受凉。有哮喘病史的患者出现感冒症状，应及时休息，适当使用治疗感冒的药物，防止病情加重，诱发哮喘；患有腰椎、颈椎疾病和关节炎的中老年人要特别注意做好膝关节的保暖工作，必要时可佩戴护膝；“回南天”室内比室外寒冷，尤其是朝北的房间，中老年人如长时间静坐，可在膝盖上盖一张薄毯；在外出时一定要戴口罩，减少吸入冷空气、雾霾等，避免刺激气道。同时，市民应因地制宜进行适当的体育锻炼，跑步、健身操、跳绳等运动有助于增强体质，预防疾病。（文/姚梓婷）