

露营、集市、音乐……这个“森林露营节”给你充充电

东莞观音山森林露营节即将开幕

七大王牌活动,玩转“森林露营节”

文图 胡蝶

作为一种新的生活美学,“露营”无疑是2022年最火爆出圈的出游方式。为带领广大市民游客寻找向往的生活,这个夏天,东莞樟木头观音山风景区将于7月9日到10日举办“森林露营节”。周末之夜,萤灯初上,让我们齐聚观音山,融入大自然,来一场说走就走的夏日露营,感受夏夜呼吸,卸掉学习和工作的疲惫,暂时忘记生活中的烦恼,放松心情。

森林露营,拉满夏夜“氛围感”

据了解,2022年观音山森林露营节将在为期一天一夜的活动时间内,安排7种类别的多彩内容。其中,拟计划在7月9日下午,市民可在工作人员的带领下进行森林漫步、参加森林集市还有精彩有趣的飞盘体验。在黄昏,主办方将邀请一位健康达人,带领大家举办一场“日落健身派对”,跟着网红跳“本草纲目”,一起成为“刘畊宏男孩/女孩”。夜幕落下后,市民还可以进入林间放映厅,看一场意蕴悠长的电影……活动期间正值周末,市民可约上朋友、带上家人,在离家不

远处享受难得的假日悠闲。

“今年旅游行业最出圈的活动,莫过于‘露营’,也许每个人参与露营的出发点不同,但都是为了追求一份安静与纯粹,如果您想体验野外露营,又不想走太远,这次的森林露营节将是一个不错的选择。”景区负责人陈景玉介绍说,与往年的露营节形式不同,今年的森林露营节的沉浸式体验将进一步升级,市民能在绿意盎然的静谧森林空间体验更具“氛围感”的露营场景。“露营+集市”“露营+电影”“露营+美食”“露营+本草纲目”……畅玩潮趣,悠闲惬意。

活动新颖,中高考生免费畅游

除了本届“森林露营节”之外,在观音山,市民游客可以看到古树博物馆、古钱币博物馆等富含历史古韵的藏品,也可以看到观瀑、门楼、吉祥大道等美丽的古风遗址,更可以踏上天梯,走一遍“多彩人生路”。

据了解,随着中考和高考落下帷幕,为了给广大学子提供一段更好的毕业旅行,东莞观音山景区还特别放送“毕业生专享福利”,面向学生群体推出优惠活动,学子们只需在今年8月31日前,凭借今年本人的准考证、身份证即可免费畅游观音山。

此外,观音山感恩广场更是新增了福山金榜、状元笔、魁星书卷等寓意美好的网红打卡点,为考生们的毕业季打造出一道独特的风景线。

“天然氧吧”观音山国家森林公园



森林漫步

看点:再见“996”,拜拜“007”,在没有工作烦恼和生活压力的森林漫步。森林漫步环节将会设置专属漫步路线,由观音山工作人员带队,沿途可以欣赏观音山的秀美风景,工作人员还会为您讲解观音山的景点、历史文化以及神奇的传说。在森林中漫步,呼吸着“天然氧吧”的清新空气,感受景色带给人内心最深处的震撼。

森林集市

看点:网红主题市集,多品种、多互动、多有趣。在童话般的环境中开启一段市集之旅。在这里,有夏日饮品小站,有精美手作摊位,有用原生态的场景设备,点缀生机盎然而又充满神秘色彩的集市,光影婆娑与绿意成林的童话世界共同组成一幅生动的市集繁华图。

林间放映厅

看点:没有固定的座椅束缚,三两好友席地而坐,看一场氛围特别的电影。以森林为幕布,以天地为房间,与好友席地而坐,观看一部电影。科技与自然的结合,宁静而又温柔。没有束缚,没有限制,闻着树木绿草的香气,看着意蕴悠长的电影,与朋友一起谈天说地,在林间放映厅尽享美好。

森林好声音

看点:星光点缀,让大自然伴随天籁之音,抚慰心灵。大自然是一个天然的舞台,观光累了就席地而坐,在空旷的森林中与风声、鸟声、树叶摇曳声一起合唱,天地万物的声音皆是伴奏。主办方将会邀请一位专业歌手,带领大家一起去放歌,大家可以放声歌唱,让大自然与歌声一起缓解疲惫,抚慰心灵。

日落派对

看点:跟着网红“刘畊宏”一起“本草纲目”。今年夏天,不少人成为“刘畊宏男孩/女孩”,露营放松的同时也不能忘了锻炼身体。主办方将邀请一位健康达人,在黄昏带领大家举办一场“日落健身派对”。“本草纲目”跳得不好没关系,最重要的是开心,还有可能在“百草”环绕的森林中遇到那个TA。

日出瑜伽

看点:在森林中度过一个特别的夜晚,趁日出,来一次晨间瑜伽。迎着日出,盼来朝阳。在森林度过了一个特别的夜晚后,清晨之际来一次日出瑜伽,在老师的带领下放松身体,感受身体拉伸的舒畅。在阳光沐浴中运动,促进血液循环,为一整天的活动攒蓄精力。

飞盘体验

看点:盘不落地,永不放弃,年轻人的新潮流。飞盘运动,是一项非常强调“运动精神”的运动项目,森林露营节将设置专属飞盘的活动区域,不管你是彪形大汉还是软萌妹子,都可以传递飞盘,解锁快乐,来一场全新概念的时尚运动新社交。

活动详情——

时间:2022年7月9日下午至10日上午。
地点:东莞樟木头观音山风景区。
费用:1、拎包入住:由观音山提供帐篷,398元/顶。2、自带帐篷:自行携带帐篷,298元/顶。
上述两种形式,观音山均提供2份晚餐、2份早餐、2份门票。每项帐篷露营人数不得超过2人。



观音山往年“露营节”活动现场

东莞爱尔眼科医院院长刘斐:

三十余载医者仁心不变 潜心为患者“光明”奋战

名 医 系列报道 ⑥

文/姚梓婷 图/受访者供

作为一名眼科医生,东莞爱尔眼科医院院长、主任医师刘斐,深知光明对于生命的重要意义。从医三十余载,他没有惊天动地的事迹,始终勤勤恳恳,在平凡的岗位上践行着一名眼科医生的使命和担当。他秉承着“使所有人,无论贫穷与富裕,都享有眼健康的权利”的信念,用一双巧手让众多眼疾患者重见“光明”。他时刻以党员标准严格要求自己,用一颗朴实的心温暖着每一位患者,成为患者交口称赞的好医生。

A 潜心钻研,推动眼科手术革新

为什么选择眼科?1987年大学实习期间,刘斐目睹了高中好朋友患了青光眼到处求医问药的心酸,被眼病折磨得惶恐与不安,矢志要成为一名优秀的眼科医生。“现在国内眼科医疗水平很低,技术匮乏,我对我的病没什么信心”这句话深深触动了我。”刘斐回忆道。

1988年刘斐于广东医学院毕业,1993年在韶关粤北人民医院担任眼科专科主治医师,一干就是六年。在此期间,农村医疗水平的落后让他感受颇深,他认识到要想为更多的患者服务,必须具有更高水平的专业知识。“一个村子里,五十来岁的男人,当眼睛看不见了,一家人的生活顿时陷入了困境。白内障手术让他重见光明,家庭生活马上就有了改观。”刘斐说,“我们做的事情,不仅是一名,而是十名、百名、千名甚至上万名患者,从原来看不见到看见了。”

1996年,当时更为先进的白内障超声乳化手术在国内刚刚起步,这种手术时间只需十分钟左右,手术切口只有3mm左右而且

不需要缝合,术后视力恢复好且并发症少,但技术含量更高、手术难度也更大。刘斐经过不断的钻研,苦练“内功”,成功在国内早期开展并推广白内障超声乳化手术,使数万眼病患者受惠。

2007年,刘斐来到德国柏林 Charité (夏里特)医科大学进修,2014年再度到奥地利 Innsbruck 医科大学精进视网膜玻璃体手术技术。“两次国外的学习进修,打开我对复杂眼病诊治的全新认识,也把临床问题和理论所学结合在一起了,这是很重要的。”刘斐说。带着“要为国内的眼病患者做些什么”的使命感,刘斐回国之后担任东莞爱尔眼科医院院长一职,承担起东莞的疑难眼疾诊治。

2015年,刘斐最早在东莞开展有晶体眼人工晶体植入术,为超500台“两项国际大奖”。2021年,刘斐荣获全球“ICL手术超2000台”“全球 TICL 手术超500台”两项国际大奖。一路走来,刘斐已帮助数以万计的近视朋友恢复高清“视界”。



工作中的刘斐

B 做患者眼中的“光明卫士”

从近视矫正手术到眼底病诊治,刘斐是国内为数不多的熟练掌握眼前后段手术的专家之一,很多眼疾患者成了他的“铁粉”,外地的疑难眼病患者也特地来东莞找他看病。

2016年,来自四川达州的高度近视三姐妹患者(小妹1700度,大姐、二姐3000度)常年因眼病而痛苦不堪。一直以来,这三姐妹都希望能有办法摘掉眼镜,但因为手术风险较大,对医生的经验和仪器设备要求都很高,很多医院都拒绝为她们治疗。得知刘斐院长的医术后,她们千里迢迢来到东莞求医。刘斐的精湛医术给三姐妹带来了光明的希望,原本一刻都离不开眼镜的她们终于摆脱了视力困扰。

来自湖南的卢阿姨有偏头痛的症状,一到傍晚就常出现右侧偏头痛、眼睛肿胀等问题。孝顺的儿子八年来带着卢阿姨前往多个城市的大医院求医,中医、西医的治疗方法都尝试过,包括熏蒸、针灸,有时候医生开了满满一麻包袋的药,甚至抽积水查头颅内压,前后花费了十几万元,但偏头痛依然没有好转,甚至视力逐渐消失,她慕名来到东莞找刘斐。刘斐检查后发现,卢阿姨右眼眼压极高,诊断为青光眼急性发作,当时开了三瓶眼药水做降压治疗。经紧急治疗后,卢阿姨的青

光眼得到有效控制,她八年来频繁出现的头痛症状也消失了,只需控制好眼压,定期复查即可。卢阿姨此前被多家医院当作头痛来治疗,刘斐让她彻底远离了偏头痛的折磨。

目前,东莞爱尔眼科已在精雕飞秒近视手术、ICL晶体植入手术、25G/27G眼底玻切手术、深板层角膜移植手术、角膜内皮移植手术、白内障高端屈光性晶体使用、标准化干眼诊疗技术、云夹近视防控穿戴设备等方面弥补了东莞地区的空白。“现在,我们可以自豪地说,99.5%的眼病我们都能给予很好的治疗。”刘斐讲道。



东莞爱尔眼科医院院长、主任医师刘斐

C 践行党员初心,坚守医者仁心

作为一名有着十余年党龄的共产党员,刘斐始终保持党员本色,坚守他的“光明”事业。为家庭困难的患者减免手术费用、多次赴新疆喀什、库车等地参与义诊、指导,刘斐用实际行动践行着作为一名党员和医者的初心。

公益就像是一盏灯,照亮着社会前进的道路,在这条道路上,刘斐和团队伙伴们一路向前。刘斐率先垂范,带领东莞爱尔团队去新疆喀什扶贫,除了为受援地白内障患者提供免费手术医治,他还想方设法为当地培训人才,普及眼科疾病的防治科学知识,提高群众预防眼科疾病能力。

在日常的诊疗中,爱尔眼科始终与爱同行:“白内障复明工程”“新家庭计划”“新丰医疗帮扶”“眼底病公益救助”“99综合眼病公益救助项目”“你是我的眼”角膜盲症救助项目……八年来,东莞爱尔眼科医院广泛开展多项慈善公益救助项目,全力配合落实眼健康科普教育、防治盲救助服务工作。

不久前,东莞爱尔眼科医院启动第八届“高度近视

公益普查”项目,希望以此帮助更多高度近视人群及时发现眼底病变,及早治疗,避免因知识盲区耽误最佳诊治时机,提升东莞眼健康水平。

在培养人才方面,刘斐十分注重“传帮带”,关心科室青年医师的发展和成长,鼓励、支持年轻医生外出学习进修、攻读学位和参加学术会议,吸引了一批医疗骨干入党。“刘院长不但是老师、同事、院长,更多时候就像是我们的大家长,除了在技术上毫无保留,他也常教导我们,要始终心怀使命、敬畏生命,在工作中严谨审慎,不断追求卓越与极致。”同为党员医生的谭泳昌(青光眼白内障一种科主任)说,“在人生道路上,能遇到刘院长真的很幸运。”

30多年来,刘斐以自己的勤奋努力和突出成绩赢得了同事和社会的赞誉。在这些面前,他没有止步,刘斐说:“身为共产党员、医生,为患者服务的思想不会老、本色不能褪,将带领医院助力实现眼科大病不出市,让更多的患者享受医疗发展的‘红利’。”