

文/蝴蝶 图/受访者提供

在麻涌镇“古梅乐韵”广东音乐专场欣赏粤剧曲艺，在石龙参加商埠骑楼文化节，感受百年老街中山路的繁荣风貌，在东江边来一场元旦露营、围炉煮茶，迎接新一年的到来……近日，市民游客在东莞度过了一个烟火气升腾的元旦假期。2023年元旦，东莞各地商圈、景区人气正在回暖，人流“肉眼可见”地增加，旅游消费业态复苏态势明显。许多市民游客将元旦作为一个新的开启，用更加轻松的旅游心态在一个小长假中迎接新的一年，为旅游市场消费活力的加快复苏注入了动力。

东莞 元旦旅游市场升温 “烟火气”逐渐回归

东莞各地异彩纷呈
庆元旦

1月2日，据文化和旅游部发布的信息显示，全国文化和旅游假日市场总体安全平稳有序。元旦假期，都市休闲、周边游占主流，中远程旅游稳步复苏。在东莞，城市周边游、近程游、休闲游仍是主流，市民游客们通过游湖露营、围炉煮茶、逛乐园看灯光秀、登山赏花等玩乐项目，体验一个充满活力、精彩纷呈的元旦小假期。

假日期间，跨年活动受到市



民追捧，各地灯光秀、烟花、跨年敲钟等文化体验活动广受欢迎。东莞市文化广电旅游体育局还精心筹备了涵盖文旅体活动类、展陈类和网络传播类三大板块，包括近200项精彩活动的“文旅体菜单”。其中，既有音乐会、文博美术展览等文化活动，也有手工剪纸、春联进万家等富有新年特色的互动体验活动，陪伴市民游客迎接崭新的2023年。

与此同时，多家景区负责人表示，2023年旅游市场复苏仍需要一定的时间和过程。“市民游客还是有些谨慎，不敢随意出行，但是我们相信一定会好转。”东莞观

音山国家森林公园景区吴助理表示。随着一系列疫情防控优化措施的实施，在旅游业复苏的情况下，景区服务、游客安全、控制游客流量上，各景区负责人表示将作好详细安排，在提供优质旅游产品的同时提高大家的旅游体验，赢得游客的青睐。

养生康养度假开启 新的一年

今年元旦，安全和健康是居民出游的重要考虑因素，越来越多的人更加关注健康和养生，一场说走就走的“疗愈游”成为许

多市民送给自己的新年礼物。某旅游平台数据显示，在目的地选择上，气候温润、阳光充足的南方和海岛城市较往年热度更高。

在东莞本地，也有不少公园、景区成为市民健康出游的首选地。华阳湖湿地公园为国家4A级景区，年接待游客达350万人次，是珠三角重要的休闲度假基地。在这天然的“绿肺”里漫步不仅能够深度融入自然，身心也会不自觉地被治愈，众多玩乐设施还能让游客沉浸式体验水乡的文化底蕴。观音山作为市民家门口的景区，是周边市民登

高赏景、转福许愿疗养身心的好去处，在18平方公里的园区内，群山连绵、林木葱郁，有东莞地区最完整最大的原始次生林。新年观音山景区内也是换上了新装，满眼皆是大红灯笼，一派喜庆吉祥的氛围。

旅游不是轻松事，“阳康”初期能否出游？专家提醒，大部分“阳康”者需要多些休息时间，不能急于做剧烈运动，最好因地制宜、因人而异。疲惫旅游的“阳康”者，即便景区不拥堵，旅游体验也不佳。市民应根据自身的状况，选择适宜的景区，选择适宜的时间，错峰出游。

滨海湾又一生态长廊
基本建成



旧河岸变身绿色公园

羊城晚报记者王默、滨海湾宣摄影报道：经过一年多的建设，总投资1.07亿元的沙涌综合整治项目目前已基本建成完工，一条更加开阔、清澈的沙涌河“面世”，两岸的生态长廊将为市民提供全新的休闲绿色空间。

沙涌综合整治项目位于交椅湾板块核心地段，全长1.25公里，总面积约17.05公顷，其中水域面积约6.25公顷。项目南接滨海湾大道，东临文体公园和湾区一号，西临建设中的OPPO智能制造中心，正处于交椅湾的中心区域，位置优越。

据悉，沙涌综合整治项目的建设内容包括防洪排涝工程和景观工程。作为交椅湾板块重要的人海河涌，此前，沙涌河道浅且窄，淤泥堆积严重，雨季或涨潮期水位上涨快容易造成安全隐患。项目通过清淤、岸坡防护修整等工程将河拓宽至130米，有效提升了沙涌河的防洪排涝能力。

项目围绕“生态文明建设”和“地域传统文化”的主题，将自然教育与传统文化融入场地设计，打造出一个兼具休闲运动、寓教于乐的碧道生态长廊。新建成的沙涌生态长廊，小路、栈道、露台、驿站、座

阶与绿色草木相映成趣，从高空俯瞰宛如两条“绿色丝带”。

河涌两岸还建设了草坪剧场、诗经平台、成语平台驿站、乐理平台驿站、河畔露台等多个不同造型的平台广场和休憩驿站，将诗经、成语典故等中华文化元素融入其中。岸边石子小路、蓝色步道向远处蜿蜒，水面上两座沙涌桥亭亭而立。沙涌的东岸还与新落成的文体公园连成一体，丰富了休闲景观和游玩体验。此外，项目还充分利用高速桥底的空间，打造了一个小而美的运动场所和休息区。



东莞落羽杉迎来 最佳观赏期

文/蝴蝶 图/受访者提供

新年伊始，东莞各大公园内，火红的落羽杉纷纷以“当红”之姿上演冬日浪漫，迎来全年最佳观赏期。在东莞市大岭山森林公园、黄旗山城市公园虎英景区、同沙生态园等处，河边、湖畔旁的落羽杉皆换上了“红装”。暖阳下，落羽杉叶片仿佛一幅幅色彩浓郁的油画，轻盈摇曳，层林尽染，美不胜收。

据悉，落羽杉又名落羽松，是落叶大乔木，树高可达25米至50米。它是古老的“孑遗植物”，耐低温，耐盐碱，耐水淹，其树形优美，新生幼枝绿色，入冬后树叶变为红棕色，因叶片像鸟儿的羽毛，得名“落羽”。秋冬季节的落羽杉是南国独特风景。每年12月至翌年1月，广东地区落羽杉的叶子由绿转黄、再由橘色转为红，其变色过程可持续一个多月，1月份是最佳观赏期。

在虎英公园虎英湖边，暖阳照耀下一片片、一排排的落羽杉灿若红霞。在黄旗山城市公园，

沿着环山绿道，游客可以沉浸在红色的“落羽缤纷”中。在东莞植物园，从西2口进来就可以直接看到落羽杉。据摄影爱好者分享，下午3点到5点，伴随太阳光线的柔和，落羽杉将会呈现最美的一刻，穿梭在林间，将仿佛置身于“焦糖森林”中。

在企石镇，连片的落羽杉开始变装，由翠绿、金黄而至深红，成为冬日里一道亮丽的风景线。在东清湖湿地生态保护区，大片落羽杉悄悄变得艳红，许多市民在林间散步，感受好风光。在东江万里碧道（企石段）也有成片的落羽杉，漫步在其中，仿佛成了这幅“秋冬图”的一部分。

除了上述地点可以观赏到美丽的落羽杉外，在松山湖景区、同沙生态园、大岭山森林公园等同样可以找到落羽杉的身影。落羽杉红了，让冬天不再冰冷，拿起相机，在东莞各地邂逅落羽杉，感受不一样的浪漫，已成为不少游客的选择。



东清湖湿地生态保护区



兰军



心血管内科医生可以说是离心脏“最近”的人。东莞市松山湖中心医院心血管内科主任、主任医师兰军在心血管常见疾病及疑难杂症的诊断和治疗领域颇具影响力，每天跟心脏“打交道”，倾听心脏的声音，聆听患者的诉说，与时间赛跑，与死神搏斗，挽救心血管病患者的生命。他坚持以患者需求为发展导向，打造心血管疾病诊疗团队，促进心血管健康科普知识传播，暖心守护患者的“心”健康。

谈及从医的初衷，兰军颇有感触，他出生在湖南一个普通家庭，父母身体不好，姨妈是一名护士。在父母以及姨妈的影响下，他从小就萌生了当医生的想法，既为了家人的健康，又为了救死扶伤。读书时，他受悬壶济世情怀的影响“不为良相，愿为良医”，立志成为一名医生。

1991年，兰军从湖南中医学院毕业后，为进一步提升医术，他考上了中山医科大学并获得硕士学位。在中山大学第一附属医院的CCU（冠心病重症监护室）的两年里，兰军学习了很多心血管急救知识，也目睹了很多危重病人

与死亡擦身而过的瞬间。“这让我决定走上救心之路。”他坦言，面对突发心血管危重患者，可以通过药物和手术抢救患者，而医生的能力决定救治的效果。通过治疗一个个急危患者，兰军积累了丰富的临床经验，拓宽了对疾病认识的广度还增加了对疾病认识的深度，让他快速成长起来，达到了专科医生水平。

1998年，兰军来到东莞市松山湖中心医院，成为一名心血管内科医生，他是当时东莞首个心血管硕士医生。不久之后，由他发起，成立了心血管专业委员会，致力于东莞心血管疾病防治事业。从医多年，他始终保持高昂的学习热情，曾留学德国，翻看大量心血管相关书籍或文献，还外出参加各种培训，不断提高、精进自己的医术。

如今，兰军从事心血管内科疾病的常规及介入诊疗已有20多年，擅长医治心血管普通疾病及危重症的抢救、冠心病的介入诊疗。发表包括SCI文章十余篇，获省自然科学基金及科技厅立项共2项，撰写论著4部。目前担任中国胸痛中心认证专家、中国心衰中心认证核查专家、广东省医学会心血管病分会常委兼急危重症组组长、东莞市医学会心血管病学分会主任等。



多年来，兰军爱岗敬业、刻苦钻研，仁心仁术，受到同事和患者的尊敬。2008年，兰军晋升为心血管内科主任，他十分看重学科未来的发展，把所学的医疗技术传授给年轻医生，同时注重培养年轻医生的医德和人品。此外，他经常组织科室业务学习，大家进行病例讨论，对本专业发展动

态、最新文献读书报告等进行交流，科室内部形成了浓郁的学习氛围，年轻医生不断脱颖而出，科室的整体救治能力不断提升，让更多患者得到更好的医治。

兰军介绍，他们心血管内科是东莞市临床重点专科，是东莞市心血管病研究所挂靠单位、广东省医学会心血管分会常委单位、广东省医师协会心血管分会常委单位、东莞市医学会心血管病分会主任委员单位，先后创建为中国胸痛中心、中国房颤中心、中国心衰中心、广东省胸痛中心示范基地，在东莞市心血管疾病的诊疗和临床医学研究领域具有领先优势。

在兰军的带领下，心血管内

B 不断提升救“心”医术

打造心血管疾病诊疗团队



C 做患者的暖心人

现在，该团队掌握着先进诊疗的核心技术，能够全面开展心血管介入微创治疗（包括冠心病的介入治疗、心律失常的射频消融治疗及起搏器植入治疗、结构性心脏病介入治疗、外周血管疾病介入治疗），可以独立开展器质性心脏病相关的室性心动过速的消融治疗，和左心耳封堵术，多项技术均处于省内先进水平。据不完全统计，该科室每年完成各种介入诊疗手术3000余例，年门诊量约30000人次，年出院病人近4000人次，挽救了大量心血管病患者的生命。

2016年，兰军被评为东莞“最美医生”。他表示，面对危重患者，心血管医生需在最短的时间作出反应。所以，好的心血管医生必须要有献身精神，坚持治病救人的宗旨，具备抢救危重病人的能力和经验丰富，还要不断学习先进的救治理念。

心脏，人体中最重要的器官之一，心脏功能的健康与否，是人类生命能否延续的重要前提。兰军真诚对待患者，不跟患者打哑谜，将病情如实告诉患者，同时尽最大努力去挽救患者，让患者能够回归生活正轨。“当患者被疾病折磨绝望时，医生便成了挽救他们的希望，最后的救命稻草。我不愿意放弃每一个患者，这是我当医生的责任。”

心血管病患者主要以老年人为主，本地老人一般不会讲普通话。为了能跟老年患者无障碍沟通，更好地了解患者的病情，兰军刚到松山湖中心医院时就开始学习白话，如今他的白话“炉火纯青”。由于多数老年患者听力、表达力差，兰军常常要花费很多时间跟他们“话疗”，

了解他们的疾病史，对症下药，让患者减轻心理压力，并为他们解决病痛，为此经常加班。

心血管疾病起病急、变化快，很考验医生的判断能力。有一次，松山湖中心医院的一位患者突发心梗，心跳停止，兰军当机立断为其上了呼吸机，并在心跳恢复后马上放支架。原来患者右冠完全闭塞，放了支架后，患者恢复得相当好，生活质量不错。患者表示，他非常感谢兰医生的救命之恩。其实，兰军还救了不少这样的患者。从1998年至今，经他救治的心血管病患者有3万多人。

兰军揪心着心血管病呈现出年轻化趋势。2022年11月，一位22岁的小伙子突发心梗，送到医院后，兰军立

即给他做心肺复苏，给他放入支架，“这是我从医以来遇到的最年轻的心血管病患者，真是让我触目惊心。”兰军表示，心血管病年轻化，除了遗传之外，跟不健康的生活方式有关，例如烟酒、熬夜等，所以年轻人要养成健康的生活方式，增强锻炼，调节好心理。

兰军不仅治病救人，还科普心血管疾病的知识，教老百姓如何预防心血管疾病。他认为，对于很多心血管病患者来说，虽然可以通过手术挽救生命，但是心脏康复对后期的恢复和生活质量的提升至关重要，医生要帮助患者获得更好的生活。“从医以来，我对我得起医生这个职业，我最大的心愿就是让心血管患者越来越少。”