



策划统筹/唐波 秦小辉  
文/羊城晚报记者 秦小辉  
图/羊城晚报记者 王俊伟

## 东坑井美社区

# “三村”创建成就“网红村” 环境蝶变吸引客商慕名而来

村前榕树广场整洁有序、村中池塘澄澈见底、村后传统民居墙绘绚丽多彩……近年来,东坑镇井美村在成功创建东莞市“精品特色示范村”以及“美丽幸福村(居)”基础上继续开展东莞市“城市精细化管理示范村”的创建工作,通过细化“规范责任”,提升管理水平,推进微改造和小提升,实现村里人居环境再提升的同时收获了群众好评,吸引游客和投资商慕名而来。当下,井美村已经成为远近闻名的“网红村”,助力井美产业振兴,进一步壮大经济集体。

### 试点创建精品村实现华丽蝶变

井美村的蝶变源于2019年的一份名为《东莞市镇域乡村建设规划研究编制指引(试行稿)》的文件。其中就提出,井美村作为东坑镇历史发展源头,应率先做好谋划,营造村庄建设特色,迎接新的发展机遇。

“为落实市规划要求,东坑镇又选取井美村作为试点村,优先启动乡村规划建设工

路铺设沥青;通过墙绘、改造村内公园等方式打造乡村景观小品。

同时,井美村还注重继承和保护传统文化,深入挖掘“井”字文化,留住悠悠乡愁。据刘浦源介绍,在明正嘉靖年间元年(1522年),井美先祖对井有特别的崇拜,立村时择吉位挖井,而且还为感恩井至善至美,立村名“井美”。及至现在,那口约有600年之久的立村之井依然还在汩汩涌出井水,以备不时之需。目前,该井周边传统民居已完成修缮,并涂上绚丽多彩的墙绘,并侧还立有青石碑。这些保护修缮工作完成后,民居、古井与村内的沙井头、井美文昌阁、井美会堂、种善庵等历史性建筑相融共存,顾盼生辉,诉说着井美600多年沧桑巨变。目前,井美村还修建村史馆,编纂井美村志,完善村内文化配套设施,进一步擦亮“井”字文化品牌。



井美村已经成为东莞的“网红村”

### 实施微改造深度提升人居环境

停车、居民住宅门前管理、荔枝园管理、“三线”整治等提出了宝贵建议。

“随后,我们就以问题为导向,进行了相应的微改造。”刘浦源告诉记者,井美村对照东莞市精细化管理示范村(社区)示范标杆的创建标准,先后投资建设宏美停车楼,改造提升村内停车场,解决停车难及道路拥堵问题;通过建立村民公约,开建“四小园”,统一民房建筑风貌,精细化提升村容村貌。但同时与村民约法三章,夯实“三线”管控、“门前

三包”和荔枝园的主体责任,强化“六乱”和违法建筑的治理力度,改善农村人居环境。

刘浦源说,以实施荔枝园的微改造为例,井美也在探索与村民共建共管模式,让村民认领认种荔枝园的土地,这些村民都是退休老人,有了菜地果园,既丰富了村民的生活乐趣,又落实了荔枝园管护责任,提升荔枝园的环境,彻底改变了荔枝园原来垃圾成堆、窝棚遍地的混乱局面。截至目前,已有10多家村民参加认领认种工作。

### 农村管理更精细,产业更兴旺

“现在村民都说,住在村里就像住在小区一样。”刘浦源告诉记者,前几年,井美村主要通过以创建东莞市“精品特色示范村”以及“美丽幸福村(居)”为抓手,开展以“十个一”工程,提升农村人居环境水平,提高村民的获得感和幸福感;这两年,井美村则是改变以前粗放的管理方式,通过细化“规范责任”,推进微改造和小提升上入手,提升精细化管理水平上做文章。以环卫保洁为例,村里先后建立村庄保洁制度、公厕保洁管护制度、垃圾分类管理制度、雨污管网管理与养护方案等长效管护机制,确保垃圾有人清、厕所有人管、污水不乱倒。“以前,村里对于环卫工打扫的路线、频次以及洁净度上并不明确,也没有标准,现在则一一进行了细化,极大提升了环卫作业质量,让环卫管理精细作业常态化”。

环境提升对产业经济

的反哺作用也在显现。据东坑镇井美村党委书记、村委会主任谢庆榆介绍,因为“精品特色示范村”和“城市精细化管理示范村”的打造,井美的名气逐渐被外界知晓,已经成为东莞的网红村,不仅慕名前来参观的游客络绎不绝,前来投资的企业也不少。井美村东富地块一期“三旧”改造项目就引进一家高科技企业,实现村集体翻番。目前,东富地块二期工改工高层厂房项目也在有序推进中。接下来,井美还将投资兴建商业楼和梅士高层厂房项目,168工业区“三旧”改造项目,盘活闲置老旧用地,助推井美产业振兴,进一步壮大集体经济。数据显示,2021年,井美村村级,分社两级经营总收入4065万元,同比增长22.48%;纯收入3096万元,同比增长21.36%;总资产30956万元,比上年末增加9.42%。



井美村深入挖掘“井”字文化

去年东莞市人民医院肿瘤科出院人数超19300人,门诊量68000多人

# 癌症发病人群呈年轻化趋势

文/邓宛玲 图/受访者提供

4月15日—21日是第28届全国肿瘤防治宣传周。围绕市民关注度较高的癌症问题,笔者采访了东莞市人民医院肿瘤科主任、肿瘤内科学科带头人、肿瘤内科I期临床试验病房主任贾筠。

贾筠介绍称,近10年来,东莞癌症发病率越来越高,发病人群呈年轻化趋势。癌症早发现早治疗,将能大大提高生存率。



贾筠接诊肿瘤患者

## A 三大原因导致癌症年轻化

据贾筠介绍,2013年开始,东莞市承接国家卫生部项目,对肺癌、乳腺癌、大肠癌、上消化道癌和肝癌五大癌症情况进行了普查,共普查8889人,其中高危人群1344人,良性病变222例,疑似癌症18例。东莞市人民医院肿瘤中心每年接到最多的癌症患者主要有肺癌、肠癌、肝癌、乳腺癌、胃癌、鼻咽癌,这与国家的城市五大癌症也基本契合。其中,男性多发癌症是胃肠癌、肝癌,女性则是乳腺癌发病率最高。

近10年,全国癌症发病率越来越高,东莞亦是如此。贾筠坦言,在2002年左右,东莞市人民医院肿瘤科只有一个病区,四五十张床位。如今,肿瘤中心病区已达到九个,乳腺科病区有两个,另外胸外科、泌尿科、妇科等也有,共计10多个病区,每个病区约60张床位,每天基本上住满。据统计,该院肿瘤系统的住院病人占到医院的十分之一,去年肿瘤科出院人数超19300人,门诊量为68000多人。

此外,癌症发病人群呈年轻

## B 乳腺癌是女性第一大癌

乳腺癌位居女性癌首位。据统计,东莞每年乳腺癌患者的数量都在递增,从2012年开始,东莞启动35—59岁户籍妇女“两癌”(乳腺癌、宫颈癌)免费筛查后,乳腺疾病、乳腺癌的患者明显增多。贾筠表示,早期乳腺癌临床治愈率非常高。通常一期乳腺癌10年生存率90%以上,

二期10年生存率可达80%。所以,一定要重视定期体检,通常20岁以后就可以开始筛查了,检查方式主要为触诊和乳腺彩超;35岁后最好再加一项乳腺钼靶。

除了乳腺癌之外,常见的女性肿瘤还有宫颈癌、卵巢癌。贾筠称,宫颈癌的早期信号是阴道

化趋势。据统计,以前,肿瘤患者以六七十岁以上的老人居多;现在,肿瘤患者五十岁以上为多见。“以前我们肿瘤医生都看不见年轻人来就诊。现在肿瘤病人中不少在20岁以下,甚至还有1岁—3岁的小孩。”贾筠分析,肿瘤年轻化趋势明显的主要原因是空气污染和水土污染;其次,现代社会竞争压力大容易导致精神紧张或疲劳过度,年轻人喜欢熬夜等原因也导致癌症年轻化。所以,癌症早发现早治疗,将能大大提高生存率。

分泌物增多、阴道不规则出血、接触性出血;卵巢癌的早期症状有下腹部不适或一侧下腹有坠疼感,腹部有膨胀感、肿块及腹水,腹痛、腰痛,阴道不规则出血或月经不調。宫颈癌、卵巢癌都可以通过B超、CT检查进行筛查,建议女性定期做筛查,早发现早治疗。

## C 上消化道疑似癌症发现最多

在东莞,大肠癌、上消化道癌这两类消化系统问题较突出,疑似癌症、癌前病变发现率高。其中,上消化道疑似癌症发现最多。上消化道癌主要指胃癌、食管癌,这主要与饮食不规律、压力大、精神紧张有关。另外,食管癌与一些生活习惯有关,比如喜欢喝功夫茶,食管常被烫伤、反复刺激也会诱发。

“每年大肠癌大概有几百例。”贾筠说,现代人膳食结构偏肉食、高脂肪、高蛋白,少粗纤维,“食物精细,排便不及时,毒素停留在肠内会刺激肠壁,时间长了就易诱发疾病”。所谓大肠癌前病变,是指组织已经发生了变异但还没有形成癌细胞,如果及时发现并进行手

术切除不会转移,但处理不及时将会发展为癌症。

肝癌是东莞多发癌症之一。东莞的肝癌多由乙肝引起,大部分患者都有肝炎史。贾筠表示,这个发病过程通常是乙肝、肝硬化、肝癌,“乙肝患者如果生活不健康,经常饮酒,又不注重定期体检,那就容易癌变。”45岁以上男性,有肝病史的人,家族有患肝癌的人,长期酗酒的人都是肝癌高发人群。建议重视乙肝预防,到正规医院注射乙肝疫苗。高危人群应每4—6个月到正规医院做肝脏B超检查、甲胎蛋白(AFP)检查。肝癌早期发现,肿瘤在2厘米以下,有根治机会,手术切除后长期生存概率大。

## D 女性肺癌发病率上升

目前,肺癌仍然是我国新发病数与死亡例数排首位的癌症。根据统计,去年,东莞市人民医院的肺癌住院达到2500人次,位居多发癌症前两位。

近几年,女性肺癌发病率比男性肺癌发病率上升更快。贾筠分析,女性肺癌发病率上升快的主要原因有:一是女性吸烟率、被吸烟率上升。现代女性更多参与工作交际,接触香烟、二手烟的机会增加。同时,女性特有的雌激素可以通过雌激素受体介导的信号通路,促进肺癌细胞的增殖,潜在地改变致癌物的代谢活化,提高了女性对肺癌的易感性。二是厨房污染,据统计,60%的女性长期接触厨房油烟,32%的女性喜欢用高温

爆炒、煎炸食物。三是部分女性过度爱美,热衷美甲、染发,长期使用含铅、汞的日用品,也会增加女性致癌的风险。四是现代女性既要工作又要兼顾家庭,多重角色导致压力巨大。精神负担重,容易导致机体免疫力下降,使变异细胞易于突破免疫屏障形成定值、增值;同时造成内分泌激素的流向改变,促使自由基大量生成,为肿瘤形成埋下祸根。

肺癌如何防治呢?贾筠说,胸片、螺旋CT是检查肺癌的手段,高危人群应早诊断早治疗,能显著延长生存期。肺癌早期被发现,肿瘤在2厘米以下的,通常手术后临床治愈率高。如果已经出现胸痛、咳嗽、肿瘤超过3厘米,通常需要化疗放疗。

# 常态化疫情防控下 孕妈如何自我防护

文/邓宛玲 图/受访者提供

在疫情常态化防控下,孕妈最担心的就是腹中的宝宝。不少孕妈在自我防护的路上有很多疑虑:频繁酒精消毒是否会影响母婴健康?产检能不能不做?能在外面就餐吗?针对这些孕妈关心的问题,笔者采访了东莞市滨海湾医院妇产科主任钟向真和寮步医院妇产科主任王瑞姣。

### 酒精消毒影响母婴健康?

当下,很多孕妈外出时都会携带酒精进行手部消毒。有些孕妈担心:多次使用酒精,尤其是用于手部消毒,会对腹中的胎儿有不良影响。

钟向真表示,目前,市面上常用的消毒用品,一般是75%的消毒酒精,挥发性大。孕妇使用酒精对局部皮肤进行消毒,酒精只是与皮肤接触,很快就会挥发,进入皮肤里的量可以忽略不计。即使孕妈频繁使用酒精消毒,极少量的酒精渗透进身体里,到胎盘屏障会对酒精进行过滤,对胎儿的影响是非常有限。

### 产检能不能不做?

定期产检是孕妈必不可少的一项“功课”,但常态化疫情防控下,孕妈还要按时到医院做产检吗?

王瑞姣表示,若孕妈无特殊病理性问题,可在家自检或延长产检间隔时间。但是在普通检查中,有3个关键点需到医院检查:一是11—13周+6做NT;二是24—28周做唐氏筛查;三是32周左右做全面身体检查。其中,唐氏筛查很重要,通常在20周可做筛查,孕中期可做无创筛查,如果错过筛查,万一胎儿有问题,则很难处理。孕期出现异常情况或并发症,孕妈要及时上医院检查。有疫情时,正常孕妇错过一次检查问题不大,但高危孕妇需按时到医院检查。

### 孕妈能否在外就餐?

王瑞姣表示,无疫情时,孕妈可以偶尔到外就餐,但是要尽量选择干净、卫生、人少的餐馆,同时尽量缩短就餐时间。有疫情时,建议孕妈选择在家吃饭。上班的孕妈最好自备饭食,尽量避免堂食。因为孕妇免疫力低下,一旦感染治疗,会对胎儿造成影响。钟向真透露,由于孕妇是特殊人群,抵抗力弱,要充分做好防护,保持居家的通风,避免不必要的串门、聚会,尽量少去不通风的密闭场所;尽量减少乘坐公共交通工具;外出回家后,要换掉外出穿戴的衣物,做好手部消毒;其次,孕妇要避免焦虑紧张情绪,保持良好的心态,更利于宝宝健康发展。



孕妈在医院做产检