

“六加快六推进” 建设新东坑实现新发展



镇委书记、人大主席黄为国对新一一年工作进行部署

见03版
卢绮云 / 摄

盘点 2010·孝亲敬老篇

东坑评出 155 户“和谐家庭” 15 户“和谐家庭标兵”

——>>见04版——

经济与民生问题 仍是今年重点工作

——>>见02版——

时政热评 做好统筹管理 是实现新发展的基础

——>>见02版——

少女遭遇货车碾压 医院奋力挽救生命

——>>见05版——

沧桑巨变

——小记东坑镇农业园

——>>见06版——



打击黄赌毒
你我有责任

“黄赌毒”举报热线:
110 23087110 83383228
东坑公安分局副局长田广清电话:
15913830001

天气预报



1月6日
小雨转阴天
7℃-11℃



1月7日
阴天转多云
6℃-13℃



1月8日
多云
8℃-14℃

《东坑》报温馨提示:今天受冷空气影响,气温再度下降,以阴冷天气为主,间中有小雨,日气温较低,天气寒冷,明天转多云,后天气温略有回升,展望9日起又有冷空气影响并不断补充。建议:未来五天维持阴冷天气,请注意防寒保暖。

经济与民生问题仍是今年重点工作

镇领导班子成员就招商引资、企业转型升级、城市建设管理、安全生产、综治维稳等方面进行了发言,积极为新年新发展出谋划策

本报讯 (记者 黄敏仪) 1月4日下午,镇委、镇政府领导班子成员与各村(社区)书记在2011年第一个工作日召开了座谈会,简要回顾了2010年的工作并提出2011年的工作计划。

会议由镇委副书记、镇长张耀洪主持,镇领导班子成员就招商引资、企业转型升级、城市建设管理、安全生产、综治维稳等方面逐一发言,经济与民生问题仍然是今年的重点工作。

最大限度地减少不稳定因素

“新的一年既是我镇‘转型发展提速年’,也是实施‘十二五’规划的开局之年。”镇委书记、人大主席黄为国在会上指出,2011年是重大决策之年,与会人员要在总结2010年工作积极谋划今年的发展,加快转型升级,推进各项工作发展。

镇委副书记梁轼文首先就2010年全镇综治维稳工作进行总结,他指出去年我镇按“五个五”长效工作机制,全面整治“黄赌毒”违法犯罪活动,稳步推进综治信访维稳中心、工作站(室)建设,深入开展“平安社区(村)”创建活动,扎实抓好亚运维稳安保工作,不断增强了社会治安防控能力。

“今年村‘两委’班子成员及村民小组将进行换届选举,除了继续做好日常工作外,还要高度重视维护社会和谐稳定,正确处理各种社会矛盾,及早排查隐患苗头,积极化解矛盾纠纷,最大限度地减少不稳定因素。”梁轼文表示。

创建“通讯电子特色专业镇”

“在未来五年时间里,我镇将积极推进科技创新服务平台建设,力争在今明两年内完成‘通讯电子特色专业镇’的创建工作。”镇委委员、副镇长卢浩华介绍,去年我镇积极作为,实现了经济社会平稳较快发展,预计全年实现生产总值48亿元,同比增长24%;工业总产值120亿元,同比增长43%;实际利用外资5000万美元,同比增长12%,多项指标名列全市前列。



2011年,我镇将以创建“通讯电子特色专业镇”为重点,以促进产学研合作为手段,全面推进科技创新工作

资料图片

“去年我镇有6家企业成功转三资,5家设立研发机构,新增省民营科技企业2家,市民营科技企业7家,专利申请总数名列全市第10名,并邀请了中山大学电子通讯研究院同我镇建立产学研合作框架,与我镇电子通讯类企业建立产学研合作关系。”卢浩华表示,今年我镇将继续积极争取市科技局和区域创新平台的支持,全力推动科技龙头企业创建电子通讯、高端电子、LED节能光电等创新平台,进一步实现我镇通讯产业集群壮大发展。

农村工作突出做好三件事

东坑村和新门楼村也分别就招商引资

和改善民生方面作了发言。新门楼村党支部书记谢勤胜表示,2011年计划进一步落实好发展机制和管理机制,实现村经济总量提升,减低负债率,进一步改善村容村貌,群众住房基本没有危房,提升村民福利,落实村民保障制度,做到“老有所养、老有所依”,构建和谐社会。

东坑村党支部书记卢焕柱也表示将继续提升产业服务能力,帮助企业转型发展,同时积极配合做好对乐然街、百顺市场周边的“三旧”改造。“去年我村租用东坑镇中心市场并投入200万元按市食品安全样板市场的要求对该市场进行了改造,成功创建市食品安全样板市场,提升了百

顺市场的竞争力。今年将加快旧市场的改建,同时计划在百顺公园二期工程中,将围仔岭、细岭等一并纳入规划,形成一个较大型的体育休闲公园,进一步优化村民生活居住环境。”

“今年农村工作要继续突出做好三件事:第一是加强农村基础设施建设,第二是减少集体负债,第三就是提高群众福利。要做到这三点干部们必须有长远的计划,千方百计提高集体收入,改善民生。”黄为国要求与会人员要有清醒的认识,并形成规范,狠抓落实,“我对今年的工作有信心,对镇委工作有信心,对大家有信心!”

时评

本报评论员 何学林

时政热评

做好统筹管理是实现新发展的基础

近日,我镇召开新年工作会议,总结2010、谋划2011,重点提出新一年的工作思路和要求,其中提出了把产业调整“三落实”、做大经济总量作为新一年发展的核心工作,社会统筹管理工作摆在了重要的位置。

产业调整“三落实”是指产业创新、农村建设和统筹管理。今年,镇委镇政府把“三落实”工作作为核心工作,无疑可以看出,做好社会统筹管理工作是今年的工作重点,所以我们必须付诸努力来切实改善社会管理工作。社会稳定和谐才可以为经济发展提供保障,产业创新和农村建设才能得以顺利进行。

要做好统筹管理工作,首先必须对统筹管理有深刻的认识和理解。统筹管理是一种创新的社会管理机制,是由镇牵头,村(社区)配合,将全镇行政区域划分为若干片区,以社区管理服务网络为载体,以出租屋、“三小场所”及其租住

人员为主要管理和服务对象,承担各自负责片区内的各项综合协管职能。通过资源最优化组合和最大化利用,将工作重点放在基层和日常管理上,从而提高管理质量,减轻农村负担,促进社会管理从农村管理向社区管理转变。从源头上维护社会和谐稳定,从根本上解决关于出租屋和流动人员的社会管理问题。

其次,社区统筹管理是要打破现有的行政区域界线,集合各村(社区)和管理部门的协管力量,形成一套“集中管理、集中服务”的新型的社会管理模式,这样在我们的日常社会管理中才会收到更好的效果,才会打破原来因管理分散而导致管理盲目的局面。同时要坚决改变那些片面地认为社会管理就是单纯“管控”的思想和思维模式,实行依法管理、科学管理,从传统的社会管理向现代社会“治理”转变。

社区统筹管理做得好,社会面才能

保持稳定,才能造就和谐平安的氛围,才能高效地解决一些阻碍产业升级转型的不和谐因素,为产业升级转型提供稳定、和谐、平安、文明的社会基础。我们必须抓标本兼治、抓常态机制建设,推动城市和社会管理从运动式整治向常态长效管理转变;必须打破原来的行政区域界限,整合基层管理力量和资源,把各种管理力量和管理资源充分整合起来。

社会管理走上了轨道,为创造稳定和谐的社会打下了基础,同时也为配合产业升级转型打下了根基。随着经济的发展,人民群众更加关注社会与经济的共同发展,如果社会管理事业滞后,经济也难以实现持续发展。

做好社会管理统筹工作势在必行,做好统筹管理工作是东坑经济实现腾飞的保障,期待全镇上下,以抓好统筹管理为切入点,在转型发展提速年的发展取得更加喜人的成绩。

微博吧

网友“天人合一”建设和谐社会要求统筹兼顾,实现城乡协调发展、经济与社会政治文化协调发展。与此同时,人类与大自然兼容共存、共同发展,这些都是政府管理的重要任务和目标。

网友“金婚”“社会和谐”在某种意义上就是一套用来从社会结构、管理体制方面解决市场经济发展到一定阶段时所引发的那些经济、社会问题的措施和方法。

网友“立志”社会管理创新既是活动,也是活动的过程,是以社会管理存在为前提的,其目的在于使社会能够形成更为良好的秩序,产生更为理想的政治、经济和社会效益。

网友“高速路”统筹管理在制度上,要坚持加强源头治理体系建设、强化动态协调机制建设、推进应急管理建设,构建相互联系、相互支持的机制。

今年是我镇“转型发展提速年”，各项工作突出一个“快”字 “六加快六推进”建设新东坑实现新发展



本报讯(记者 丘君花 卢绮云) 1月4日,元旦假期过后的第一个工作日,我镇迅速组织镇领导班子、各村书记及主任、各单位部门负责人召开新年工作会议,简要回顾2010年工作,重点对2011年的工作进行谋划,并提出新一年的工作思路和工作要求。

“新的一年既是我镇‘转型发展提速年’,也是实施‘十二五规划’的开局之年’,我们要突出一个‘快’字。”会上,镇委书记、人大主席黄为国对新一年的工作进行了全面部署。镇委副书记、镇长张耀洪主持了大会,要求与会人员迅速落实会议精神,谋划好新一年的工作,并对安全生产工作进行了部署。

回顾 2010

关键词:经济发展

生产总值同比增长 24%

我镇实现了经济社会平稳较快发展,预计全年生产总值48亿元,同比增长24%;工业总产值120亿元,同比增长43%;镇本级财政收入4.8亿元,同比增长16%;实际利用外资5000万美元,同比增长12%。

从这些数据不难看出,我镇经济总量有了新的突破,这一成绩的取得很大程度上归功于我镇对加快产业结构的调整。据统计,全年成功推进41家企业提升生产力水平,6家转三资,5家设立研发机构,另外,新增省民营科技企业2家,市民营科技企业7家,专利申请总数名列全市第10名;全镇三大产业结构比重明显提升,产业结构进一步优化。

关键词:城市建设

投 9.7 亿元改善城市发展环境

城市的建设发展与经济建设发展是相辅相成的,我镇在注重经济建设的同时,也注重对城市发展环境的建设,全年累计投入9.7亿元,全面推进社医大楼、电大分校、医院住院楼、十个生态公园、绿道建设等重点工程项目,连接周边五镇的出口全部贯通,污水处理厂主体工程投入运行,东坑农业园正式开园。

关键词:社会管理

“双抢”立案数同比下降 12.7%

2010年,我镇加强对社会治安环境的整治力度,尤其是建立完善“五个五”整治“黄赌毒”长效管理机制,全面落实“责任到村、责任到人”的“双责”工作措施,严厉打击“黄赌毒”,有效防止“黄赌毒”违法犯罪活动在我镇的死灰复燃,2010年刑事案件破案数同比提高了23%，“双抢”案件同比下降12.7%,社会面和谐稳定。

关键词:民本民生

发展成果惠普于民

经济社会发展的成果,最终是惠普于民。我镇始终把民本民生作为工作的着力点,全年解决群众就业658人次,落实各项就业补贴375万元,加快4所公办小学整合步伐,落实30岁以下青年学历提升教育补助753人,累计发放补助金额156万元;全市文明指数测评中,我镇在28个镇中排名第2;另外,还抓好镇内镇外的扶贫工作。

新年发展思路

继续深入实践科学发展观,全面贯彻落实中央十七届五中全会精神,坚持“立足四个根本,建设活力东坑”的总体发展思路,务实创新,优质高效,着力转方式调结构,扩总量提质量、惠民生促和谐,按照“六加快六推进”要求,全面增强转型发展能力,加快转型发展步伐,主动接轨松山湖,融入生态园,努力打造“市园区经济带”的产业配套基地,为“建设新东坑,实现新发展”而努力奋斗。

展望 2011

加快转型发展

升级产业做大经济总量

“产业调整‘三落实’,做大经济总量是我镇新一年发展的核心工作。”黄为国把我镇的转型发展,产业优化升级放在今年工作的首位,从突出推进产业倍增计划,突出加快转型升级,突出提升产业水平,突出增创发展效益等“五个突出”进行诠释。

今年,我镇将继续发挥好松山湖、生态园以及我镇现有通讯企业的辐射带动作用,按照打造“市

园区经济带”产业配套基地的要求,以做强“通讯主导产业”为目标,围绕通讯产业的上下游企业,突出产业关联度、集群化的优质项目,锁定内需型、效益型、科技型的民营企业作为招商目标,进行重点招商、重点引进,使通讯主导产业的产业链纵向做长、横向做厚、总量做大,形成产业集群效应,不断壮大我镇产业规模、做大经济总量。

加快城乡发展

改变环境提升发展承载力

“以环境引企业,以建设促发展,不断提升发展承载力。”黄为国清晰地认识到,完善城市功能,加快城乡一体化发展,才能提升发展条件,打造好的发展平台。在加快城乡发展方面,我镇将从推进重点工程建设,推进“三旧”改造,推进生态环境治理工程、加强城市管理等方面展开。

除了加强路网建设,我镇还将加快凤大旧区、乐然街旧区、黄麻岭旧村、三甲片区、凤大工业旧区、群思旧区、黄屋工业旧区和华仁步行街等八大“三旧”项目的改造进度,全面优化发展环境。而10个环境区的建设中,我镇还将重点推动亭岗文化公园、丁屋水利公园、彭屋琥珀公园、和美荔香公园的建设。

加快统筹发展

转变发展防传统模式复归

粗放的发展思维方式已经不再适应新时期的发展需要,我镇提出了把资源集约、推动农村经济发展作为新一年工作的重要抓手,强化统筹管理、集约发展观念。

“农村是发展的主阵地,农村强则镇强,通过农村建设,夯实基础,提升农村的生存能力、发展能力、竞争能力和保障能力,增强农村转型发展的承载力。”黄为国要求各村(社区)要继续用好每年

3000-5000万的农村建设专项资金,强化农村基础设施建设,夯实村级经济发展基础。

同时,黄为国也提出了要抓好镇村土地统筹,推进产业服务区、集中区建设,创新统筹方式,加强对全镇土地资源的统筹整合,实现“整合土地资源从零到整,地块规模从小到大,地块指标从无到有”的目标,为有效承接大企业大项目搭好平台和载体。

加快和谐发展

巩固成果继续长效管理

和谐稳定是发展的重要保障,今年,我镇通过继续巩固整治“黄赌毒”成果、做好综治维稳信访化解、抓好安全生产等工作来实现全镇的和谐发展。

我镇将继续贯彻落实好“五个五”长效管理机制和“责任到村、责任到人”的“双责”措施,结合新情况、新形势、新特点,出台新措施,继续严打整

治,确保长效,坚决杜绝“黄赌毒”在我镇死灰复燃;与此同时,也将充分发挥综治信维中心、工作站(室)作用,不断完善各项工作制度和机制,对不稳定因素进行深入排查,提前预警并做好应对措施。

另外,黄为国也强调,要围绕安全生产责任落实,加强安全生产监督管理,开展排查整治,努力确保社会大局和谐稳定、长治久安。

加快民生发展

造福群众改善东坑文明

今年工作重要出发点是改善民生、造福群众、促进文化教育医疗等等,在扶贫帮困方面,重点抓好角社、黄麻岭、彭屋三条村的对口帮扶工作,还要抓好云安县中围村和佛水村的“双到”帮扶;在解决群众就业方面,依托农业园、产业服务区等就业平台,解决4050人员就业,还加强岗位就业培训、大学生就业指导。

在文化教育方面,以建设“文化名镇”为契机,擦亮“卖身节”传统文化品牌,健全公共文化服务体系,繁荣大众文化,满足不同层次群众的文化生

活需要;扩建第一、二小学校舍,提高电大分校和东坑成校教学水平;开展精神文明创建系列主题活动,健全文明创建长效机制。

在医疗保障救助方面,提升医疗硬件水平,加快东坑医院住院楼、社医大楼建设进度;重点关注弱势群体对象,以最低生活保障为基础,进一步完善社会救助体系,促进社会福利普惠于民。

在社区管理方面,创新管理和服务供给模式,重点做好骏达社区“积分制入户”工作,配合产业服务区建设。

加快创新发展

换届选举要宣传到每家每户

今年各村(社区)将迎来“两委”换届选举,在加强基层党建、作风建设、提高党员服务意识、执政意识、创新意识、发展意识和廉政意识的同时,黄为国要求与会人员围绕“创先争优”主题,全力做好镇村换届选举,切实推进固本强基工程,继续抓好“东莞市基层党风廉政建设示范点”创建活动,并切实加强作风建设及督查工作提高执行力。

其中,黄为国提出各村(社区)、相关职能部门要采取会议、电视、橱窗、宣传条幅等形式对换届选举工作进行广泛宣传动员,使换届选举工作家喻户晓;要认真做好换届前的情况调查和分析,要严格按照法律法规,选好、配强村(社区)班子,使新的村两委班子真正成为农村集体发展的带头人。

东坑评出 155 户“和谐家庭” 15 户“和谐家庭标兵”

■ 本报记者 苏淑华 丘君花 / 文

1月5日下午,我镇召开2010年和谐家庭(标兵)评选总结表彰大会,市委宣传部副部长胡毅峰、市文明办副主任王培琦,镇领导梁轼文、梁伟依、李进强等参加会议,会议为15户获得“和谐家庭标兵”和155户“和谐家庭”颁发牌匾。会后,市镇领导前往“和谐家庭标兵”和“和谐家庭”代表家进行挂牌。

此次获奖的家庭标兵和家庭包括学法用法不违法的守法之家、文明理家讲规范的美德之家、化解矛盾“零暴力”的友善之家、自我防范讲安全的安全之家、崇尚科学守公德的文明之家、尊老爱幼重教子的关爱之家、富而思源讲奉献的富康之家、参与公益献爱心的爱心之家、依法维权不缠访的明理之家、讲究卫生抓保健的保健之家。

另外,会前,镇领导张耀洪、梁轼文、梁伟依、李进强等接待了市委宣传部副部长胡毅峰、市文明办副主任王培琦,就东坑的文明建设情况进行了交流。

会议对我镇荣获2010年度东莞市敬老院模范单位、东莞市“孝亲敬老之星”、东莞市“快乐寿星”颁奖,本报特选取东莞市“孝亲敬老之星”卢贺新和东莞市“快乐寿星”谢润轩进行专访,对他们的先进事迹给予详细报道。



市镇领导为获得和谐家庭揭牌

李挺宜 / 摄

人物档案:

卢贺新,2010年被评为东莞市首届“孝亲敬老之星”,东坑镇长安塘村人,也是东坑商会的副会长,现主要经营客运交通、饮食娱乐、建筑工程等。

穷人家的孩子早当家

卢贺新小时候家庭清贫,五、六岁就开始帮忙烧水煮饭、做家务、照顾妹妹,主动分担父母的工作,辛勤的劳动不但使他得到结实的体魄,更铸就了坚韧和乐观的意志,让他一生得益。卢贺新告诉记者他的父亲曾说过,“自我曾祖父一代起,我们家一向都

是父慈子孝,手足情深,大家守望相助,相处十分和谐,很少争吵。这种良好的家族精神希望能一代一代传下去。”早早挑起家庭重任的卢贺新,始终将父亲的话牢记于心,并付诸于实际行动中。

卢贺新事业有成也不忘父母恩,工作再忙,

都时刻惦记着家人,并不时打电话关心长辈们,嘱咐父母一定要进行每年一次身体健康检查;卢贺新也特别重视家庭团聚,每逢节庆或特别的日子,他都会抽出时间与家人相聚,让老人看看晚辈,让小孩逗老人开心,一起吃饭,一起聊天,其乐融融。

父亲久病床前的孝子

2006年的一个晚上,卢贺新的父亲突然心脏病,昏倒在家里,当时卢贺新还在酒楼里忙着,接到妻子打来的电话他立即赶回家,送父亲到医院检查,之后又转到广州的医院进行手术。在其父亲的治疗期间,卢贺新终日侍奉于父亲的床前,开解父亲,与其谈天解闷,喂饭送药,擦身子、换衣服、尽心侍候。在陪伴父亲养病期间,

卢贺新尽量推掉应酬,每天尽早回家陪伴父亲;工作再忙,一到父亲该吃药的时间,他都会打电话提醒父亲,要按时吃药。在卢贺新和家人的精心照料下,其父亲很快就恢复了健康,经过其父亲的一次重病,也使卢贺新更加珍惜家人。

卢贺新的爷爷患有腿脚风湿痛,一到潮湿

下雨天,他就会去帮其爷爷揉揉四肢,为他买保健品、日常用品等。他说:“爷爷、父母劳累了一辈子,应该好好享福,我现在有能力孝敬他们,是我的福气,也是我的本份。我不想有‘子欲养而亲不在’的遗憾。我现在孝敬长辈,以后我的子孙也会孝敬我。”卢贺新的妻子、儿女在其言传身教的熏陶下,都特别敬爱长辈。

老吾老以及人之老

俗语云:“老吾老以及人之老,幼吾幼以及人之幼。”做好事不难,但要长期坚持都做好事很难。卢贺新每年中秋节,都为长安塘全村60岁以上的老人送上一盒月饼,并且派人送到老人的家里;他也不知道许多老人一生勤俭节约,不舍得上馆子吃饭,每年岁末,他都会在自家的酒楼里宴请长安塘全村60岁以上的老人,向老人

们提早拜年,并照顾周到地用汽车接送老人往返,让老人们提前过个快乐年,也感受邻里的温暖和晚年的幸福。

邻家的小孩,卢贺新也十分关怀,特别是单亲母亲家庭的。卢贺新感慨道,“单亲母亲独力撑起一个家,确实不容易,我也希望以我的一点绵力能帮助他们,使他们都能

感受到社会的温暖。”卢贺新每年都会向同村村民小组的单亲特困家庭和老人送去慰问金,6年来,卢贺新向困难群众和老人送去的慰问金多达20万元。卢贺新也常不遗余力地无偿资助本村的公共文化建设活动、集体福利事业,父老乡亲提起他,个个都竖起大拇指,赞不绝口。

人物档案:

谢润轩,2010年被评为东莞市首届“快乐寿星”,东坑镇黄麻岭村人,曾参加过抗日战争,也是黄麻岭村老人协会的创始人、会长。

兴趣研究历史

轩叔曾经参加过抗日战争,是东江中队的一名战士,讲起当年的历史,轩叔是知无不言,言无不尽,往事就像放电影一样回放着,“当年我走南闯北,什么地方没有去过。之前东莞博物馆的人还过来找我了解东坑抗日游击队的历史,我带他们走遍了游击队的藏身之所。”轩叔向记者透露,他十多岁就参加抗战,练得一手好

枪法,还学了一身洪拳功夫,在村里当治安队员的时候,还曾经一个人徒手制服了三名歹徒。现在的轩叔已经年近八旬了,但还特别硬朗,他还开玩笑地说:“现在的年轻人力气还比不过我呢!”

2003年,我镇开始编写《东坑镇志》的时候,需要广泛征集原始材料,轩叔就凭借对生活的

热诚和良好的记忆能力,把许多重要的黄麻岭村历史和重要人物的事迹都一一道出。经过编写《东坑镇志》一事,轩叔更加热衷于中国历史和黄麻岭历史的研究学习,“我孙子还特地为我买了一套《上下五千年》,对于中国历史,我现在随便都能说个一二来。”轩叔还经常跟身边的小学生和中学生一齐探讨学习中国历史。

爱好唱粤曲

黄麻岭村老人协会最初是由轩叔和一班志同道合的老人一起创建的,2004年起才由政府统一成立,“算起来最初的老人协会成立到现在都有23年了,平时我们都在老人活动中心下棋、跳舞、讲历史、唱粤曲。”现在的黄麻岭村老人协会已经有212名成员了,轩叔作为老人协

会的会长,他还经常组织老人们外出游玩,过节过年还会一起吃饭话家常。

“寸心盼望能同合葬,鸳鸯侣相偕傍,泉台上再设新房,……”粤曲《帝女花》是轩叔的拿手曲目,也是他最爱唱的粤曲,平时在老人活动中心,轩叔除了跟朋友们聊聊历史之外,还会练唱

粤曲,几个伙伴凑在一块就是一片欢唱,旁边还不乏有知音为他们鼓掌助兴。“平时唱一下粤曲,外出游玩一下,放松身心,人的精神自然会好,精神好了身体也会好的。”轩叔虽有八旬的年龄,却可有着青年的心智,与记者交谈时,轩叔也是特别的中气十足,精神抖擞。

少女遭遇货车辗压 医院奋力挽救生命

19岁少女惨遭货车后轮碾压，多处创伤生命垂危，东坑医院经5小时全力救治，挽回年轻生命

本报讯 (记者 苏淑华 通讯员 李畅 居) 2010年12月26日，东坑医院成功抢救了一名被货车后轮碾过的19岁少女陈某。当时，陈某身上多处出现严重创伤，医护人员紧急抢救并为其进行了近5个小时的手术治疗，现陈某正在康复中。

5小时抢救挽回少女性命

据目击者描述，当天，载满货物的五十铃汽车正在倒车，陈某的手机掉落在车轮旁边，她在捡手机时，不小心被刮倒，汽车的后轮从她身上碾过。接报后，120急救医护人员迅速赶到了现场，当时陈某气息很微弱，胸、腹、骨盆、四肢等多处受重伤，出血，并出现休克，生命垂危，经路人和医护人员的通力合作，才把陈

某从车底下救出，送上救护车，并立即将其送往医院进行救治。

医务人员一边在救护车上抢救，一边电话通知急诊科、外一科、手术室等科室，医院即时开启绿色通道，医务股、业务院长赶到现场指挥抢救，并迅速组织20多名医护人员参与会诊，初步诊断陈某为创伤性休克、严重多发伤，胸、腹脏器闭合性损伤出血、骨盆粉碎骨折，左肱骨中段粉碎骨折，情况相当紧急需立即开展手术。经过近5个小时的手术抢救，陈某生命体征终于趋于平稳，劫后重生。

劫后重生感恩医护人员

现陈某正在东坑医院住院康复中，据医生介绍，陈某目前的生命体征趋于

平稳，但后续的治疗还很漫长，如还要进行抗感染、矫形手术等，还需预防并发症的发生。记者在东坑医院见到陈某时，医护人员正在给她换药，陈某回忆说：“当时我已不省人事了，后来才知道进了医院，现在想起都还很害怕。非常感谢这里的医生和护士，他们都很认真帮我治疗。”

陈某的家人现在也在医院照顾她，他们都表示非常感谢东坑医院的医生将陈某救回，“把我侄女从鬼门关救回来了，真的很感谢这些医生，还有这里的护士，他们都很好。”记者也看到，现在陈某精神不错，而东坑医院副主任医师常金亮也表示：“现在她(陈某)生命体征是平稳的，胸腹部伤口正在愈合中，情况恢复得比较好。”



我在现场

奇！芒果树寒冬仍结果

本报讯 (记者 黄敏仪 摄影报道) “大冷天，芒果树开花又结果，是不是反常？”日前，记者在塔岗村一民居园子看到，一棵芒果树的枝头上挂满了正待成熟的青黄芒果，令人啧啧称奇。

这棵冬季结果的芒果树栽种在一塔岗村民的园子里，树高过墙。不少路过的市民都表示，长这么大，还是第一次看见芒果树在冬天结果，而且结那么多，很新奇。

记者经查阅相关资料发现，芒果树属热带植物，通常在气温20摄氏度左右的4月开花，5月结果，7月成熟。但近年来气候的反常，12月仍出现20℃以上的高温，温度适宜，容易催生芒果提早开花结果，影响了芒果树的生长周期。此外，只要阳光、温度适合芒果树生长，它就会开花结果。



动态综合

78个监控视频点 全面防控社会治安

本报讯 (记者 何学林) 为深入推进人技结合、人机互动，进一步凸显科技手段的实战效能，截至目前，我镇共有78个视频监控点，确保公安分局实现“实时监控、即时反应、快速出击”。

据了解，2010年以来，该分局以加强“阵地、街面、社区、科技”防控为切入点，科学整合现有警力和社会资源。通过三级防控(分局巡警、派出所、警务室)，构筑健全了点线面结合、覆盖社会面的立体防控网络，社会防控能力整体跃升。该分局在原有65个视频监控点的基础上，新增加了13个视频监控点，并计划今年在治安复杂地段安装视频监控点。

同时，该分局与新莞人服务管理中心合作，在下设15个村(社区)新莞人服务管理站，对全镇流动人口和出租屋实行依法管理、检查，严密防范和依法查处出租屋中各类违法犯罪活动，防止出租屋成为藏污纳垢和滋生犯罪的土壤。

敬老院扩建工作 将于今年上半年完工

本报讯 (记者 黄敏仪) 近年来，我镇的孝亲敬老氛围日渐浓厚，形式多样的尊老、敬老活动不断，促进老龄事业和谐发展，让广大老年人真正体现到“老有所养、老有所依、老有所为、老有所乐”。

日前，记者从东坑敬老院了解到，该院的扩建工程正紧锣密鼓地进行，施工单位抢抓时间，预计在今年上半年可投入使用。据了解，东坑敬老院占地面积2000多平方米，现有住房等设施已不能满足更多老人入住的需求。为此，我镇把东坑成校搬迁腾挪出3000平方米的地方，用来扩建敬老院宿舍楼、功能室、饭堂，以及完善绿化等。

“希望能快点建好，到时这里的环境就更好啦，入住的人多了也更热闹。”李奶奶说，现在的住房不是很多，很多老人想住也安排不到床位，希望扩建后能有更多的老人加入敬老院的大家庭。

司法所探索普法新途径 5年有近十万人接受教育

本报讯 (记者 何学林) 近日，记者在司法所获悉，06年以来，该所创新普法形式，通过法律走进企业、社区、学校、特殊人群等形式，普法工作取得新突破。据统计，共派发及展示各类法制宣传资料41.5万份；开展各类法制讲座79场次，直接参与听课人数为6万人次；开展法制咨询活动58次，受教育人数3万人次，普法效果明显。

让法律进企业

该所对全镇企业进行了实地走访，全面了解企业经营情况，实行依法决策、依法经营、依法管理。同时开展重点企业员工法制培训，有针对性地选择重点企业进行管理人员培训，切实提高其法律意识。

近年来，围绕员工们在日常生活中比较常见的案例，到企业中组织了多场讲座，以直观、通俗易懂的形式宣传法律知识，教育员工们要不断提高自身的法律素质，用正确的法律途径维护自身的合法权益。此外，在企业还组织大型的宣传咨询活动、法律知识竞赛，宣传《劳动合同法》、《工伤保险条例》及法律援助等

相关法律法规，让外来工们有一个学习法律的平台。

让法律进社区

该所以维护基层社会和谐稳定、促进基层民主法治建设为着眼点，进一步推进“法律进社区”活动，提高村、社区居民的法律素质，营造持久、浓厚的法制宣传教育氛围。

每年与各村签订法律顾问合同，担任村的法律顾问，给各村日常的涉法问题提供法律意见。同时，保证每个村(社区)都有一个法制宣传栏，并定期更新宣传挂图。并且通过户管员、出租屋管理员等免费派送法制宣传教育的各种资料，保证基层法制宣传的普及率。

实践证明，司法所贴心、细致的法制宣传教育工作得到了群众的肯定，取得了良好的社会效果，扎实有效地推进了群众法律素质和法律意识的提高。

让普法进校园

今年，针对中学生正处于青春期，生理、心理发展尚未成熟、好奇心重、辨别能力

不强，容易误入歧途的特点，该所不断加强青少年法制宣传教育的力度，促进青少年法律知识的提高和守法行为的养成。

继续建立健全以学校为主阵地，以社会、家庭、村(社区)教育为补充的普法架构，采取有力措施保障青少年健康成长。另外，还充分发挥法制副校长、法制辅导员和各级关工委在青少年法制教育中的作用，杜绝中小学存在赌博、打架等不良现象，切实抓好校园的法制教育。

让普法进家庭

该所在新莞人、妇女普法工作中高度重视体现服务性，选择新莞人、妇女最需要的法律知识为宣传重点，坚持送法进出租屋，将各类普法资料送到租住人员手中。

每年的“三八”期间，邀请律师到各村讲课，为全镇各村(社区)妇女群众讲授妇女权益保护法、婚姻法等相关的法律知识，广大妇女群众学习热情高涨。并且通过派送免费法律资料、提供法律咨询、法律援助、妇女维权等形式，既帮助新莞人及妇女解决了实际困难，也普及了各种法律法规。

富港元旦组织 员工齐“K歌”

本报讯 (记者 刘丽莎) 1月1日上午，我镇富港厂为员工举办了丰富多彩的活动，特此来迎接新年的到来。除了可供员工自由活动的乒乓球、篮球外，厂方还特地组织了卡拉OK歌唱活动，让员工们备感节日的气氛以及富港厂大家庭般的温暖。

记者在K歌活动现场看到，员工们争先恐后地领取唱歌的号数，按照次序选唱自己喜爱的歌曲，而现场则布置了有一张很大的播放屏幕，屏幕上还打出歌词，让很多员工产生共鸣，观看叫好，现场气氛非常热烈。据厂方介绍，凡是有参与此次歌唱的员工，都能获得厂方发出的新年利是，并且还可以收到组委会送出的小礼品。

“厂里对员工的生活十分照顾，组织这样的活动，丰富了我们的业余生活，让我在紧张的工作后可以得到放松，我也在活动中让身处异乡的孤单感消失，并感受到了集体的温暖以及元旦的热闹气氛。”该厂的员工小王说。



沧桑巨变

——小记东坑镇农业园

■ 李抗沧

晨风习习,霞光满天,太阳还未露头,农业产业园的公路上已经布满了人群。青年人在跑步,他们时快时慢,很有节奏。骑自行车的时而加劲,疾如飞马;时而减速,优哉游哉。步行的三三两两,有夫妻搭档的,有父母携小孩的,有结伴同行的,他们边走边聊,谈生活,谈家常,谈国事,天南地北无所不谈。打太极拳的老人运气自如,动作潇洒,活像雏鹰展翅。产业园里洋溢着温馨和谐的气氛。

农业产业园是风景区,农业产业园是绿色世界,农业产业园是运动、休憩的好去处。园里公路纵横交错,东西方向的有从塔岗村通向坑美村;南北方向的两条都以塔岗村为起点,直达横沥镇边境。农业产业园的水渠由新门楼村、凤大村至坑美村,贯通东西。渠水没有污染,清澈洁净。水渠两岸壁用六角形磁砖镶砌,整齐划一,像美观的巨型图案。水渠两岸并列两条公路。公路两旁的树木已渐渐成荫。微风吹来,树叶沙沙作响,像是说“朋友们,欢迎你”。这些树木犹如几条绿色飘带,把产业园点缀得更鲜艳美丽。条条公路们一旁都安装着路灯。晚上,灯火通明,活像一条条火龙在产业园中舞动,夜景迷人。白天,电线杆上聚集成群燕子、野鸟,吱吱喳喳叫个不停,煞是热闹,它们在欢迎人们参观产业园。

产业园近终点地段,一条南北方向的大道横卧着,连接东兴东路。大道左右两旁行车,中间是个长长的花坛。花草树木种得很别致,高树矮树俯仰相望,常绿树和落叶树刚柔相间,交相辉映,还有含苞待放的红花点缀呢,花农的技艺巧夺天工!

产业园的北面是百亩水产养殖场,一口口鱼塘连成一片,建成后将是一面面大型的人工反射镜,另有一番景象。

产业园的尽头移植了一批老态龙钟的古树头。这些古树头活像一群老牛伏在草地上吃草。古树头已经发芽、长叶,露出生机。远眺产业园像铺上了绿地毯,树木也换上了绿衣裳,不似绿色世界胜似绿色世界。太阳因大地长绿而露出笑脸,小鸟因有新枝绿叶而喧闹,人们也因这片新绿蜂拥而至,整个产业园就是一个欢迎的乐园。

看,这一边,产业园的种植面值开阔平坦。一行行笔直的菜畦排列得整整齐齐。菜苗长势旺盛,一片绿油油,格外悦目。有的蔬菜已经上市。农业工人大清早就上班,浇水的浇水,喷洒农药的喷洒农药,翻土的翻土,铲泥的在公路旁铲泥,各司其职。冬瓜、耙齿菜、白菜已晒成菜干,制成成品并精美包装,成为“东坑三宝”。

农业产业园充满活力。听,那一边,轰隆隆的机器声,好像千军万马高歌迈进。泥头车不停地运泥,来来往往穿梭似的。铲泥机、挖泥机、推土机忙个不停,貌似一群铁牛在产业园耕耘,把泥头车运来的泥铲开、推平。它们移山填海,为产业园的建设作出了贡献。

追溯历史,这里原是一片水田,由于地势低洼,每年雨季就一片汪洋,十年九不收。千年水患浸溺着这片沃土。1959年,东江缺堤,一场特大洪水淹没了这几千亩稻田,数以千计房屋倒塌。人们叫苦连天,场面惨不忍睹。上世纪六十年代初,在党和政府领导下,开展生产自救,广大社员群众日夜苦战,筑成了横东(横沥、东坑)大堤,使之能一年收获两造水稻。这就是当年的横东大围。

去年,东坑镇党委和政府决定改造这片水田,把低洼的土地填高、平整,种蔬菜,种瓜豆类,种树木,水产养殖,搞科研。这片土地几经沧桑,变成了今天充满生机、充满活力,已具雏型的农业产业园。变了,变了,千亩水田千年水患换了新天。广大群众再加一把劲,继续努力,产业园来日将会更辉煌。

(本文作者为塔岗村村民)

◆ 小说天地

热雪

■ 晓晨

飘飘迷路了。雪下得小了些，西北风仍刀子般地刮着，天地间白茫茫的，无边的森林阴郁地偎依着，树身结满了冰衣，偶尔有树枝被冻断，发出“咔嚓”的脆响。

飘飘真想丢了那只越来越沉的皮囊，甚至想躺在雪地里不再起来。

几天前，他谎称母亲有病向班主任请了五天假，给家里留了张字条，同跑生意的表哥离开小城，来大山收兽皮。入冬，班上的同学大多穿上了红红绿绿的滑雪衫，飘飘羡慕极了，可家里只靠当工人的父亲微薄的薪水来维持生活。表哥正缺人手，答应他生意做成之后送他一件滑雪衫。前天，也就是离家的第三天，他们收齐了兽皮，原准备翌日返城，但表哥听人说二十多里外的深山里，有个猎人存了张虎皮，便匆匆赶去了，让飘飘在屯子里等他一宿，可他等了一天，表哥还没回来，他的假期快完了必须赶回去上学，他上路了。没想到一场大风雪，使他迷路了。

必须走出去，在天黑前找到个人烟的地方落脚，否则他非冻死不可。

飘飘攀着冰硬的树枝，一步一挪地走。突然脚下一滑，抓着的枝条“啪”地折断了。“救命哪！”他大喊一声，身子不由自主地朝深谷跌去，厚厚的雪向他压来……

他浑身酸痛得像散了架，终于，他艰难地睁开眼，发现自己躺在雪橇上，一个黑汉子抓着雪在他身上狠劲地搓，见飘飘醒过来，黑汉子咕哝一声：“好了！”便给他扣好衣服。飘飘吃力地坐了起来。黑汉子把一只皮囊丢给他：“你的东西。”

“你是谁呢？”飘飘问。

“人。”黑汉子狡黠地笑了笑，拍拍肩上那杆乌黑发亮的猎枪。

“走吧，天快黑了。”黑汉子说着，跳上雪橇，把飘飘抱在怀里，身上那辨不出颜色的皮袄，散发出一股浓重的汗味和腥臊气。

雪橇开始行进了。

“真该谢谢你。该叫你什么呢？”飘飘不由得把身子贴紧黑汉子的胸脯。

“人们叫我黑子，你就叫我黑叔吧。”

“黑叔。”飘飘高兴地叫了一声。

这时候，他们的身后传来一声哀嚎，那声音尖锐而执拗地停在森林上空，显得凄惨而凶恶。接着，一片应和声撕裂着寂静的旷野。

“还要多久才能走出去呢？”飘飘颤着声问。

“二十多里。可是我们不能再走，狼追来了。”

雪橇停了下来，黑叔砍了一大堆枯树枝，生起篝火，他们靠着火蹲着。周围的积雪迅速地萎缩，化成水在火里“滋滋”地响，黑叔拿出窝窝头，两人吃了。

“狼！”飘飘惊叫着。

“别嚷。”黑叔低声地喝道。

黑暗中出现了一对对蓝荧荧的幽光，那是狼的眼。最后，幽光不动了，那些饿狼坐在火的一边，一声声凄厉的嚎叫此起彼伏。寂静的森林阴森森地热闹起来，拉雪橇的六条狗惊恐地坐在火堆四周，抗议似的吠几声，但声音全被狼的嚎叫吞没了。

“我们会死吗？”飘飘问。

黑叔端着猎枪，稳稳地坐在前面，背靠着火。他只剩下三粒子弹了。

火渐渐阴了下去。

“柴快完了。”飘飘喊。

狼群紧逼上来，人与狼的距离正在缩小，那些狼瘦得怕人，肋骨历历可见，肚子瘪瘪的，紧贴背脊。这是一群饿得发疯的野兽。

火已经很微弱了，黑叔揭下身上的皮袄，扔进火堆，火焰一下子猛窜上来，狼群吃惊地退到黑暗中去。飘飘忽然想起了什么，解开皮囊，掏出兽皮扔进火堆。空气中弥漫着一股烧焦的气味，引起狼群更加凶残的呜咽。它们趴在雪

地上，等候火的熄灭。

只有这堆火，才是阻隔死亡的唯一障碍。

黑叔把最后几张兽皮卷成一根根长长的棍子，点燃，回过身来，对飘飘说：“坐上雪橇。”六条狗“呼”地立起身来，黑叔手执火把，跳上雪橇，雪橇拉动了。狼们发现他们要逃，“嗷”的一下蜂拥上来。黑叔扬着火把在空中划着圈，可是狼们咆哮着，不让狗前进一步。

一条狗被它们咬住了，黑叔冲上去，扬起火把吓退狼群。飘飘脱下件衣服点着火，雪地亮了一圈，狼群“呼”地退了下去。那条受伤的狗倒在地上，血汨汨地流了一地。黑叔这时砍倒一棵树，火势炽烈起来。人和狼重新安定，飘飘数了数那圈发光的眼睛，整整十五条狼，它们用后腿着地坐着，仰起脸，发出饥饿的长嚎。

“拼了，总不能等死。”黑叔在雪地上不停地跺脚。

火势又小了下去，枯树枝已用完，狼的咆哮声愈来愈凄厉。一条凶狠的狼跳了过来，爪子离飘飘只有几寸，黑叔忙拉他一把。狼的爪子落到火炭里，痛得它急忙跳回去，在雪地里挠烫着的前爪。但是狼围得近了，它们用沉着的眼光看着他们。一声惨叫，又一条狗被咬伤了。

“不能再呆了。我们只剩下四条狗。”黑叔说。

“冲吧？”飘飘紧张地问。

黑叔把那两条受伤的狗拖到雪橇上，然后他跃起身，掬起通红的炭火，向四面八方撒去，狼群乱了阵脚，雪橇便飞也似地冲出去。

四条狗拼却全身解数，终究也跑不过被激怒的野狼。距离正在缩短，当狼群距雪橇只有十来米时，黑叔扔下一条狗的尸体，一部分狼停止了追逐，撕咬着狗的尸肉，争吵着。而一部分争不上的狼仍紧追上来，黑叔又抛下第二具狗的尸骸。

距离猛然拉开了一大截。

“快了，驶过山脊便是屯子了。”黑叔兴奋地挥舞着手说。

飘飘心里一阵狂喜，搂住黑叔的脖子喊：“我们胜利了。”

可是雪橇停了下来，四条狗趴在地上，口吐白沫，“呼哧呼哧”直喘粗气，任凭黑叔怎么叫唤，也起不来了。

“完了完了完了……”黑叔双膝跪地，仰天长啸。

飘飘的泪水“刷”地涌出眼眶，扑在黑叔肩上哭：“黑叔，我们跑吧，跑吧……”

一声高过一声的狼嚎，撕裂着雪原。

猛地，黑叔在雪地上发疯地刨出个浅坑。

“飘飘，你过来。”黑叔低沉地说。

飘飘跑过去，被黑叔一把拽倒在坑里。狼群急促的呼吸已隐约可闻。

“不，我不，我们死在一块吧，黑叔。”飘飘突然明白什么，他挣扎着。

黑叔刮了飘飘一巴掌：“别动，要不我先打死你。”

说话间，飘飘被埋进雪坑，鼻孔上方留下俩透气的洞。

狼群浪涛似的涌过来，黑叔取下肩上的猎枪，抬起厚重的脚在狗的身上猛踢，四条狗惊叫着立了起来“跑啊，你他妈的……”黑叔大喝一声。

狗们跑起来了，黑叔坐上雪橇，抬起猎枪，对准冲在最前面的一对蓝幽幽的狼眼猛扳枪机，“叭”一串火舌喷了出去，那狼惨叫一声，倒下了，狼们更加愤怒地冲上去。

又是两声枪响，又有两条狼的蓝眼睛熄灭了。终于，一条狼凶猛地扑上雪橇，咬住了他的大腿，黑叔举起枪托，猛砸下去，狼松开嘴，栽倒在地。但是，十几条狼全扑上来了，尖利的狼齿扎进了黑叔的脖颈，血，喷射着……

一切都静了下来，一切的生命似乎都被雪野征服了。寂静，死一般的寂静。

飘飘木然站立着，他的脚下是一片践踏过的残雪，狼的爪子杂乱地印在雪地上，鲜红的血渗进雪里。雪橇静静卧着，地上横陈着一副人的骨架和四具狗的骨骼。

飘飘跪在雪地里，脸紧紧贴着被血染红的雪地，他感到雪是热的，听到一颗不死的心正有力地搏动……

◆ 诗路花雨

心路

■ 刘忠

路，在异乡人的心底
是一段段相思的距离
一头是父母
一头是儿女

路，在异乡人的脚下
是一堵堵相隔的厚墙
昨天在东厂
明天在西厂

路，在异乡人的生活里
没有起点也没有终点
经年的风吹去雨打过
自己仍漂在异乡

路，在异乡人的日子里
是人来人往的驿站
分离又相聚
相聚又分离

母亲（外一首）

■ 刘建

我开启了几颗最明亮的电灯
它们发出同样的光芒和呼吸声
就像现在的我，在节日里
无所适从的望着您的方向
天空被乌云遮盖着，伴着小雨
我放了圣诞歌曲《祝你圣诞节快乐》
妈妈，现在我多想站在您的面前
告诉您有“圣诞”这样一个让人可以
自由的悲伤或是高兴的洋节日啊
您是不知道，现在每来一个顾客
我都会恭敬的说：祝您圣诞快乐
但是，妈妈，我无法在电话里向您说出
我怕我的语调泄露了多年的秘密

那条回家的路

那条弯弯曲曲的公路
从山顶伸到南潭河
又从南潭河伸到沙井村、杨柳池
直到伸到先辈们的墓地
他们一次在杨柳池和沙井村往返
直到黑夜里走出白发
直到送走一个又一个的子女
在远方，有淘金的宝库
有高楼、广场和宽敞的柏油路

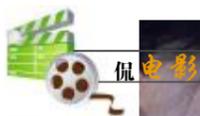
他们从年初到年终
在城市的各角落或是流水线上
不停的劳作。没有油烟味
没有父母兄弟，也没有火坑和锅台
有的只是汽油味和委屈的眼泪
在越来越高，越来越亮的森林里
他们开始想念乌鸦和麻雀的歌声
想念溪水和石子的打闹声
想念那条祖祖辈辈走过的山路
路旁开满了野花
林子里有麻雀和布谷的歌声

打油诗两首

■ 剑明

一
生前挥金如霍土，
老来无依甚潦倒，
病魔缠身无日好，
死后无面见老祖。

二
生前勤俭多积蓄，
老来全家齐享福，
病了坚强不退缩，
死后无悔心满足。



人生在修行 好片在进行

■ 刘丽莎

色中, 透露出葛大爷的冷幽默, 透露出冯导演的智慧, 让人觉得趣味横生, 《非诚勿扰2》更像是用台词加大腕搭建出来的完美舞台。

看点二: 号称中国第一硬汉的孙红雷让人看惯的是正面的英雄形象, 大家料不到的是, 《非诚勿扰2》中他演喜剧的本事也是了得。也有人说是他拯救了《非诚勿扰2》。

李香山(孙红雷)通知了所有的好朋友, 给活着的自己开追悼会。美其名曰: “李香山人生告别会”。香山被一颗看似不起眼的黑痣即将夺取生命, 他衷心地告别会上说: “有了黑痣不要以为它无所谓和性感, 要及时治。”

李香山女儿川川跟爸爸说的最后的几句话是一首诗: “你见, 或者不见我, 我就在那里, 不悲, 不喜。你念, 或者不念我, 情就在那里, 不来, 不去。你爱, 或者不爱我, 爱就在那里, 不增, 不减。你跟, 或者不跟我, 我的手就在你的手里, 不舍, 不弃。来我怀里, 或者让我住进你心里, 默然, 相爱, 寂静, 喜欢。”

这是电影转述给观众的一种对死亡对爱的思考, 某种程度上也是冯导对死亡的看法。所有的爱将在死亡后

别离, 一切的一切即将幻化, 但是这份情就在这里, 不悲不喜, 那么的超脱与淡然。如果说爱是人生永恒的话题, 那么死亡也同样值得人们探讨。死是人生另一种存在形式, 相对于生, 它或许只是生活中的某一种残缺。



人生就是修行, 《非诚勿扰2》的喜剧效果更在进行。

看点一: 秦奋(葛优饰)与梁笑笑(舒淇饰)的试婚过程, 他们可以扮演成七年之痒, 可以扮演成老夫老妻, 还要扮演成患难与共。那些台词经典可笑: “倒霉可以在一起, 幸福不一定在一起。”这又是一部喜剧片子, 在不露声

温馨提示

遵循 4 大原则 冬天血压不失控

许多高血压患者都有这样的体会, 夏天血压比较容易控制, 一到冬天血压就容易“失控”。高血压为何容易在冬天加重? 该如何应对?

美国心脏学会的研究人员曾进行过一项为期 5 年、针对 443632 名高血压患者的研究, 结果发现: 不论患者的种族、性别及生活环境, 在治疗期间, 冬天血压值降到正常的患者比夏天减少 8%。也就是说, 许多高血压患者的病情会在冬天加重。

究其原因, 主要与冬季气候寒冷, 人体交感神经系统活性增加导致外周血管阻力增加有关。若大家能严格遵守下列 4 条原则, 就能把血压控制好。

1. 勤测血压, 及时就诊。

高血压患者应养成每天测量血压的习惯, 若发现血压控制不佳, 应及时去医院就诊, 请医生根据血压情况, 调整治疗方案。一般地说, 高血压患者应将血压控制在 140/90 毫米汞柱以下。合并糖尿病、慢性肾病的高血压患者应将血压控制在 130/80 毫米汞柱以下。

2. 少盐少油, 戒烟限酒。

减少盐的摄入, 每日食盐量不超过 6 克。每天进食新鲜蔬菜 400~500 克, 多吃具有降压、降脂作用的食物, 如芹菜、胡萝卜、番茄、山楂、香菇、洋葱等。减少脂肪摄入, 尤其是动物脂肪。戒烟, 限制饮酒, 禁饮烈酒。

3. 适度运动, 避免劳累。

高血压患者在冬天依然要坚持锻炼, 大家可根据自己的年龄和身体状况选择慢跑、步行等运动, 每周 3~5 次, 每次 20~30 分钟。晨练应在太阳升起后进行, 并注意防寒保暖。冬天的运动量应比夏天小, 且一定要在服药后再锻炼。此外, 节假日应注意避免过度劳累, 保证休息, 以免引起血压波动。

4. 选长效降压药, 联合用药。

治疗高血压提倡小剂量、联合用药。较之单药治疗, 联合用药的降压疗效高, 不良反应也少。高血压药物应严格遵医嘱定时、定量服用, 切忌突然停药或减量, 以免导致血压反弹。

需要提醒的是, 利尿药会导致体内水分流失、血液浓缩, 会增加发生血栓的风险, 不宜在冬天服用。速效利尿药在冬天更应慎用, 以免因降压速度过快、幅度过大而导致重要脏器供血不足, 诱发中风、心绞痛等严重疾病。

讲你知

东莞市作家协会东坑分会 征集首批会员公告

东莞市作家协会东坑分会, 隶属于东莞市作家协会, 由市作家协会和东坑文广中心业务主管。经过作协东坑分会筹备小组研究, 特决定发展部分业余作者为首批会员。

一、会员发展对象

爱好文学, 写作水平较好的东坑人以及在东坑工作的新莞人, 原则上要求有一篇以上优秀作品发表或获奖, 特殊情况也可免, 可以直接交未发表作品 2 篇。

二、会员待遇

1. 可参加分会组织的笔会、文学沙龙、文学采风等活动;
2. 发给会员证;
3. 免费参加协会不定期举办的各类写作讲座或召开的作家、编辑、记者座谈会;
4. 所写稿件由《东坑》报副刊择优选用, 并推荐给《东莞日报》、《东莞时报》发表。

三、培养目标

成绩优秀, 符合条件者推荐加入东莞市作家协会。

四、入会手续

填写“东莞市作家协会东坑分会会员登记表”, 表格请登录阳光东坑网下载 (<http://dk.sun0769.com/>), 等正式成立后再颁发会员证。

筹备小组地址: 东坑镇草塘路德信楼《东坑》报社

咨询电话: 83381509 13669821760 (刘小姐)

联系人: 刘丽莎 黄文思

电子邮箱: dgzxdkfh@163.com