

坚持“抓大扶小”战略 加快产业转型升级

我镇鼓励大企业增资扩产,同时下功夫帮扶中小企业发展,进一步完善我镇的产业发展,利用完整的产业链来继续做大经济总量

»见03版

我镇第三家平价超市开业



平价商店的商品一般比市场上便宜3%至6%左右

何学林 / 摄

本报讯(记者 何学林)10月1日上午,我镇第三家平价超市在坑美村综合市场附近盛大开业。9时30分,超市正式对外营业,超市内货品十分丰富,各种生活用品一应俱全,如牙膏牙刷、洗涤用品、大米、油盐、酱油、冷冻食品等,丰富了广大市民的节日购物,让群众受到实惠。

据了解,我镇第一家平价商店主要销售粮油,以食堂团购为主,开业以来销售额达40多万元;第二家经营种类更丰富,包括粮油、鲜肉、蔬菜等,以零售为主,开业一个月就有近20万元的

销售额;而第三家占地近200平方米,是目前面积最大的平价超市,与第一家类似以销售粮油为主,并带动其他日常用品、土特产的销售,让更多的群众受惠,购买平价商品更方便。

“农超对接”平价商店的建设,不但为市民提供平价、安全食品,稳定我镇市场物价,更是有效带动食品加工、土特产销售、农民专业合作社等其他产业的发展,实现社会效益和经济效益双丰收、扩大生产与增加销售齐头并进的“多赢”局面。

据供销社主任陈爱萍介绍,超市主

要是通过供销社网络与超市对接,从生产基地直接进货,省去多个流通环节,达到平价目的,切实发挥供销社“为农惠农、平抑物价”的积极作用。一直以来,东坑镇着力打造“产销对接、天天平价”的平价惠民商店品牌,平价商店的商品一般比市场上便宜3%至6%左右。

据悉,一直以来,我镇高度重视民生、物价工作,积极响应、优先推动平价商店建设,有效稳定了物价,保障了群众生活。接下来,还将进一步巩固平价商店建设成果,推动供销社新一轮大发展。

导读

【扶贫在行动】

“造血”式扶贫 提升发展能力

»见02版

全力推动水务改革 助推经济全面发展

»见02版

【建宜居社区(村)进度报道】

黄屋创建宜居村 计划本月底完工

»见04版

“均衡饮食、合理作息” 避开假日综合症

»见04版



天气预报

40-50 20-10 0	10月06日 局部有阵雨 22℃-28℃	10月07日 多云 23℃-29℃	10月08日 多云 24℃-30℃
---------------------	----------------------------	-------------------------	-------------------------

《东坑》报温馨提示:未来数天副热带高压将加强西伸,本市转受副热带高压脊影响,以阴天到多云天气为主,局部有阵雨,部分时间可见阳光,午间气温回升。



扶贫在行动

“造血”式扶贫 提升发展能力

我镇帮助 277 人申请市低保户就业激励补助,同时,还优先把大项目大企业放到农村

本报讯 (记者 黄敏仪) “扶贫要在‘扶志造血’上下功夫。”镇委书记、人大主席黄为国在扶贫工作会议上强调,要高度重视提升欠发达村组和贫困户脱贫致富的“造血”功能。

今年以来,我镇通过“就业帮扶”安排了 23 名低保人员就业,人均月薪达 1500 元以上;有 277 人申请我市的低保户就业激励补助,拟补助资金 42.6 万元。协助三条欠发达村向市借款共 1500 多万元,申请市财政公共管理补助、生态补偿、定点帮扶资金等 512 万元,大大提高了欠发达村发展能力。

200 余人领取低保就业补助

“扶贫要先扶志”,黄为国要求把“树立脱贫志气”作为扶贫工作的先导工程,切实帮助贫困户转变观念、坚定信心、自力更生,变“争贫要扶”为“争先进位”,变“坐等人扶”为“主动作为”,帮助被帮扶对象树立脱贫致富的信心和决心,努力实现从“要我脱贫”向“我要脱贫”转变,成为脱贫致富的真正主体。

井美村低保户卢敬欢就是一个典型的例子,虽然家庭经济比较困难,但她通过村委会的介绍在东坑镇顶美电子厂找到了一份工作,努力通过自身的劳动走上脱贫的路。

目前,我镇共有 277 人申请市的低保户就业激励补助,据了解,1-6 月的第一补助金共计 41.7 万元,已于 9 月 20 日分别下发到每位实现就业的低保户成员手中,极大的鼓励他们勤劳脱贫的信心。同时,积极努力的工作也换来了用人单位的



我镇通过“就业帮扶”安排了 23 名低保人员就业

资料图片

认可,为全镇更多的低保户实现就业脱贫打下了基础。

活用优惠政策引大项目进村

在鼓励贫困户通过就业实现脱贫的同时,我镇也通过用好省、市各项优惠政策,想方设法为欠发达村筹集资金、化解债务、发展项目,通过村(社区)土地作价、资金投入等方式,引导欠发达村共同参与。

黄为国强调,在此过程中各欠发达村

也要主动融入全镇发展大局,进一步理清思路,强化举措,落实任务,形成加快发展的强大合力。据悉,自市提供欠发达地区免息借款政策后,我镇积极拓宽融资渠道,加快项目上马速度,推进欠发达村经济社会协调发展。08、09 年,我镇为角社村、彭屋村和黄麻岭村向市借款共 1500 万元,用于投资村内综合楼和工业厂房项目。

此外,至 8 月底,镇财政为欠发达村发

放补助金 213 万元,建成了一批基础设施和有效地推进了土地统筹,还优先把大项目大企业放到农村,对欠发达村工业厂房实行统包统租,帮扶欠发达村转型发展。例如富港电子厂第三期 9000 万美元增资项目成功落户黄麻岭村,角社村计划兴建 8.5 万平方米的工业厂房。市镇的一系列措施,为欠发达村带来稳定的投资回报,改善了投资环境,大大增强了“造血”功能,提升了发展能力。

全力推动水务改革 助推经济全面发展

本报讯 (记者 李挺宜) 近年来,随着工业化、城市化的快速发展,水污染、城镇内涝、水源单一等问题也日益凸显,为此,我镇提出了要做好加强城市内涝整治、截污治污能力、供水安全、自动化信息化建设、水土保持监管以及行业能力建设等六个“加强”,以推进水务工作的开展,破解制约未来经济发展的水资源瓶颈。

加大投入夯实水务工作基础

一直以来,我镇高度重视水资源的开发、利用、保护和管理,并不断对水

利、供水、排水、节水、污水处理等涉水事务的投入力度,在一定程度上夯实了水务工作的基础。

据了解,近几年来,我镇共投入资金 8000 多万元,建设完成神山新排站、神山新排站进水池、东坑内河整治、炭步水闸等 4 宗水利防灾减灾工程,同时,也先后投资了 700 多万元实施横东大围加固、角社大围修补、角社防洪墙、彭屋、丁屋堤围加固等多项内涝整治和除险加固工程,全面改善和提升了镇内的排涝防洪能力。

此外,自 09 年以来,我镇已投入了

660 万元,完成了 2.2 万米自来水管主管及 4.9 万米支管的改造,大大改善了供水质量,使得群众可以放心的喝上安全水。

制定六大措施推动水务改革

在经济高速发展的时代,水在经济基础中的作用日益明显,水将成为未来制约经济发展的最大瓶颈,面对当前的形势,我镇制定了六大措施以推动水务工作的进一步发展。

其中,加强城市内涝整治成为了全面提高我镇防灾减灾保安全能力的重心,接

下来,我镇将着力做好黄麻岭村大朗段整治、横东排站排渠改造、初坑河整治等七大工程,并全面完善防洪排涝专项规划,加大排涝系统的更新改造及河涌的清淤力度,全面完善防洪排涝的工程体系。

此外,我镇还将通过提高截污治污能力、完善管网规划、落实工程治理、加强运营监管等方面,全面提升环境质量。同时也将供水安全放在首位,保证全镇安全优质用水,并做好水利普查工作,全面摸清全镇的水利基本情况,做好水土保持监管等。

时评

本报评论员 何学林

时政热评

“抓大扶小”助推东坑经济发展

近年来,我镇在实施产业结构调整过程中,不断总结发展经验,提升发展理念,其中“抓住大企业,扶持中小企业”的科学发展模式并积极实践不断完善,今年以来逐渐体现其实际意义和价值。

今年,重点抓好 30 家大企业,包括创税大户、出口大户、用工大户等,在产业结构调整升级中的“抓大”,体现在抓龙头企业的发展,是要充分发挥大企业的带动效应,推动好企业发展,提升其技术创新、科技创新的能力,确保其产值增长。“抓

大”体现在今年招商选资的新定位上,也就瞄准科技含量高、产量大的项目。

“抓大”还体现在引进一批具有自主品牌、自主技术的项目,壮大产业规模,增加产业总量,从而提高整个产业的竞争力,力争 3 至 5 年内发展产值 100 亿元以上企业 1 家,10 亿元以上企业 5 家。东坑镇提出的“亿企”推动计划,无疑契合发展需要,也是东坑镇未来的发展方向。事实证明,今年以来东坑镇在抓规模、抓效益上已经迈出了成功的一步。

中小企业中往往蕴藏着未来之星,然而中小企业,它在资金、技术、品牌等方面也存在着较大的压力,因而“扶小”就体现在,党委政府如何送政策、送信心、送服务,如何主动帮助中小企业解决面临的难题。

为此,我们将分门别类,做好帮扶措施,让弱小企业成长壮大。通过在资金和政策的帮扶,为那些产品有市场、市场前景好、法人诚实守信的小企业提供贷款担保支持,让中小企业得以发展壮大,成为产业结构调整的中坚力量。

纵观全局,东坑镇提出的“抓大扶小”,以实现“大企业强镇,小企业富民”的做法,很有现实意义,也符合东坑镇的经济需要。经过几年来的实践证明,其成效是显著的。

“抓大扶小”助推东坑经济发展,通过巩固发展一批、承接引进一批、整合扩张一批、成长壮大一批等多种方式,推动骨干企业快速做优、做大、做强,中小企业良性发展,形成大小企业共同腾飞的大好局面。

坚持“抓大扶小”战略 加快产业转型升级

我镇鼓励大企业增资扩产，同时下功夫帮扶中小企业发展，进一步完善我镇的产业发展，利用完整的产业链来继续做大经济总量

■ 三落实办 / 文



“抓大扶小”是我镇 2008 年时出台的破解金融危机的一项重要决策，是提升我镇产业质量的重要举措。如今我镇经济实现平稳较快发展，但“抓大扶小”依然是我镇经济增长的重要抓手。“抓大扶小”简而言之，一方面要鼓励大企业增资扩产，进一步做大做强，同时也要帮扶符合我镇产业导向的、有潜力的中小企业发展，使其自主创业，发展壮大，完善我镇的产业链条，优化我镇的产业结构，提升我镇的产业质量，做大经济总量。



优化我镇的产业结构，是提升产业质量，做大经济总量的重要举措

资料图片

■ 关键词：背景

当前，我镇正在运营的 400 多家企业中，内资、外资平分秋色，其中 30 多家大企业占据了全镇工业总产值的 80%。随着转型发展步伐的不断加快，我们不

中小企业，经过有利的政策及当地政府的扶持，加上他们自身的努力，今后就可能成为实力强劲的大企业。

■ 关键词：思路

所谓大企业主要体现其产业规模和行业地位。我镇的 30 家大企业涵盖通讯电子、汽车音响、五金模具、LED 节能灯、毛纺织服装，既有传统优势产业，也有新兴产业。概括起来，重点抓的大企业应该包括如下：一是创税大户，如歌乐东方、奇兴服装、中维商贸、杰扬五金电器等公司；二是出口大户，如富港电子、歌乐东方、富强电子等；三是用工

面对数百家的中小企业，如果全面展开扶持是不太可能的，必须有重点地“扶小”。主要应该选择如下类型：一是有一定成长性的小企业；二是创新能力比较强的小企业；三是符合新兴产业导向的小企业；四是产业链中无可替代的小企业。大企业的发展，离不开具有科技含量的小企业以及为其做配套的中下游中小企业支撑，有目标地“扶小”对于提升产业质量

大企业掌控 80% 工业总产值

可避免地出现部分竞争力比较弱的中小企业被淘汰的现象。但如果能稳住 30 多家大企业的持续、健康发展，就意味着稳住了全镇 80% 的工业总产值。为此，对我镇来

中小企业在产业链中不可替代

“扶小”，主要帮扶科技型、效益型、内需型、成长型的中小企业做大做强，完善全镇的产业链条。在欧美和日本，核心技术都掌握在一批中小企业的内

坚持“抓大”发挥龙头作用

大户，如富港电子、冈谷电子、宝柏新威玩具等公司；四是规模以上企业，主要是指年主营业务收入在 2000 万元及以上的工业企业，年商品销售额在 2000 万元及以上的批发业企业和年商品销售额在 500 万元及以上的零售业企业；四是市民营科技企业，如康德五金电子有限公司、华胜展鸿电子科技有限公司、维美德电子材料有限公司、东莞市东坑青雅

重点“扶小”优化产业结构

做大经济总量很有帮助。例如，在“扶小”方面，我镇曾重点扶持东莞市艾伟特电子有限公司，这是一家集研发、生产与销售于一体的高科技民营企业。该公司 2005 年在我镇成立，从成立之初的几百万产值的小企业，经过镇委镇政府 3 年多的跟踪帮扶，去年已经成为产值达到 3 亿元的大企业，并在江西赣州宁都县增设了一生产基地。目前，该公司已经具有自己的

说，大企业的龙头带动作用十分明显，稳住了大企业，就稳住了全镇的经济。只要进一步推动大企业增资扩产，就能最大限度地做大经济总量，实现产业倍增计划。

部，很多新技术都从小企业中研发出来，由此，优质中小企业，发展后劲强，他们是技术攻关的中坚力量，也是产业链中不可缺失的环节。

电子厂等；五是符合产业导向的品牌企业，如省著名商标金利怡、东良实业、惠和硅制品，省名牌产品奇兴、长江西服，另外自有品牌的企业，如益龙、光威洋服、华胜展鸿、罗帝服饰等；六是国家重点跟踪的高科技企业企业。而他们有共同的特点，符合我镇的产业导向，经济效益、社会效益明显，有利于形成强竞争力的产业集群。

技术、品牌，并成功与中山大学开展了产学研合作，建立了平板技术工程中心，成为我市的上市后备企业，已获发明专利 1 项，实用新型专利 15 项，外观专利 1 项，软件著作权 1 项。此外，该公司已向国家商标局注册了中英文商标，并已被认定为“广东省民营科技企业”，通过对艾伟特的发展历程，我们足可以窥见“扶小”的重要效果。

■ 关键词：措施

服务龙头大企业 做大经济总量

“抓大”，就是要充分发挥大企业的带动效应，推动好企业发展，提升其技术创新、科技创新的能力，确保其产值增长。增资扩产，通过跟踪服务，优化投资环境，鼓励大企业就地转型升级，增资扩产，扎根发展。贴心服务，通过产业服务区建设，减轻大企业后勤服务管理压力，释放更多精力用于经营，推动“宿舍变厂房”，为大企业腾挪发展空间。亿企推动，我镇已经对 30 多家大企业进行建档，并落实镇领导挂点跟踪服务，制定“亿企推动”计划，鼓励亿元以上大企业创品牌、做研发、开拓国内市场，实现集约发展，力争 3 至 5 年内发展产值 100 亿元以上企业 1 间，10 亿元以上企业 5 间。

此外，还将引进大项目。从抓大项目引入手，重点引进符合我镇的产业导向的项目，锁定在《东莞市科学与技术发展“十二五”规划》提出的战略性新兴产业，具体包括高端电子信息、电动汽车、LED 节能灯、太阳能光伏、生物医药、新材料、环保节能、海洋等八大领域。

其中，通讯电子是我镇的主导产业，我镇也将围绕通讯电子产业进行选商选资，力争引进通讯电子领域的核心企业。抓大项目，就是要向上延伸研发、生产环节提升技能、市场环节抓市场拓展，逐步形成龙头示范带动，做大全镇的产业规模。

帮扶优质小企业 提升产业质量

优质的中小企业成长性较好，被视为我镇未来产业结构调整升级的中坚。科技创新，掌控各中小企业的核心技术，充分发挥各项优惠政策的作用，鼓励企业技术创新，提升竞争力。自主创新，协助中小企业申请名牌名标，提升企业知名度、美誉度，深挖企业潜力，扩大企业的影响力。建设工业集中区，工业集中区的建设，将为成长型小企业的进驻提供载体，解决中小企业的用地问题。通过引导中小企业进驻产业集中区，逐步形成企业的集聚、人才的积聚、产业的集聚，延伸产业链条，提升地方经济发展。资金扶持，我镇出台鼓励政策，每年锁定 25 家重点帮扶企业。他们主要分为高端新型电子信息企业，通讯设备精密制造企业，节能光电企业，环保设备制造企业，以及生产服务型、新型材料、新技术应用企业等 5 类企业，每类企业各选 5 家，每年配套 500 万元专项资金予以扶持，重点解决企业的技术创新问题。

■ 关键词：成效

我镇获评“市产业结构调整 and 转型升级先进”

“抓大扶小”是我镇产业调整和转型升级的重要策略，经过多年的探索和实践，已经取得了突破性的进展。“十一五”期间，在金融风暴袭击之下，在非常艰难的情况下，我镇的经济实现逆势上扬，经济复苏之后更保持迅猛增长的势头，2010 年我镇国民生产总值达到 48 亿元，年均增长 12.3%，工业总产值翻了近一番，基本完成了本届班子提出的“产业倍增计划”，得到了市委市政府的充分肯定。今年 8 月，我镇被评为“市产业结构调整 and 转型升级先进镇”，成为全市获此荣誉的 5 个镇(街)之一。

总之，“抓大”与“扶小”是辩证关系，相辅相成，也是实现量变到质变的过程。“抓大扶小”将能进一步推动科技引领，实现产业升级，城市升级，优化资源配置，提升产业层次，提速转型发展。

建宜居社区(村)进度报道

黄屋创建宜居村计划本月底完工

目前,村道硬底化工程基本完成,进入铺设沥青阶段,其他各项工程稳步推进

本报讯(记者 苏淑华)日前,记者从黄屋村了解到,该村正积极开展“宜居村”建设的各项工程,目前该村榕兴路等村道主路面已完成改造,道路铺设沥青、人行道铺砌等收尾工作正在紧锣密鼓地进行中,而鱼塘的截污清淤、景观整治等也在加紧进度。

据悉,建设宜居社区(村)已列入市政府今年十件实事之一,镇委镇政府高度重视,根据市的统一部署和实际情况,推荐骏达社区、黄屋村作为今年东坑镇宜居社区(村)建设试点,同时出台了《东坑镇宜居城乡建设工作实施方案》全面布置和落实创建工作。

村道路面硬底化工程基本完成

据了解,黄屋村将以月明湖水利公园建设为契机,做好宜居社区的总体规划和景观设计工作,并计划通过采取截污、清淤、活源、景观等措施,对鱼塘开展综合整治工程,对村道路进行路网升级改造,路面铺设柏油路及下水道改造工程。

经过多个月以来的改造建设,该村榕兴路等村道主路面已完成改造,目前,正加紧进行铺设沥青、人行道修整等收尾工作。与此同时,水巷等道路也正实施全封闭施工,进行整体升级改造,务求各项整改工作于10月底前完成,接受市镇的验收。

道路升级改造是黄屋村今年创建“宜居村”的重点项目,包括对新兴路、黄屋一至四路等的道路拓宽、标识、绿化和亮化工程,以及还要进行下水道改造工程,各个活动场所要设置无障碍设施,让老人、儿童、残障人士等可以顺利、安全到达。

“虽然施工是给我们带来一些出行



黄屋村道进行升级改造后,村民出行更方便

苏淑华/摄

的不便,但改造也是为了让村民日后出行更加便利,我们还是很支持的。”该村沿街的商户、住户等都希望道路升级改造早日完成。该村党总支书记黄惠光表示:“村内各项改造工程同时开展着,力争在短期内完成,以免对村民造成长期的影响。工程完成后,村容村貌和村民出行等都将得到很好的改善。”

创具有东坑特色的宜居村

据了解,黄屋村的宜居建设工程除道路升级改造、绿化、环境整治之外,还包括在该村老人活动中心附设残疾人康复场所、社区残疾人活动室、心理咨询室等,满足该村各类人群的需求,更大范围为群众提供舒适的生活环境、人性化的人文环境。

在道路升级改造的同时,涉及到很

多需要整改的供电线路,日前,该村利用东坑供电公司开展“供电所长进农村,供电稳定送温暖”的活动,及时向供电公司提出,希望其协助该村对多条低压供电线路的迁移和高压线路的维护。“供电线路的迁移关系到村民日常生活用电,我们务求在安全的情况下,将其尽快完成,以不影响村民用电为准,并对村内存在电线乱拉乱搭现象进行整改,美化村容村貌。”黄惠光说。

黄屋村作为“宜居村”建设试点,以环境整治、完善设施建设、特色建设为重点,进一步落实“门前三包”责任制,特色“洗街洗路”措施;加快该村的道路、供水、垃圾处理等配套设施建设;同时结合该村的配套、建筑风格、人文特色,全力创建具有东坑特色、东莞特色的“宜居村”。

动态综合

8类困难群众可免除殡葬费用

本报讯(记者 黄敏仪)近日,记者查阅东莞市出台的《免除低收入群体和其他特殊群体殡葬基本服务费用实施方案》(以下简称“方案”)中了解到,8类困难群众将可享受7项殡葬费用的免除,其中,特殊困难新莞人也在列。此方案的出台,是为了加快推进以改善民生为重点的社会建设,进一步奢华殡葬改革,加大政府公共服务的供给,完善殡葬救助保障制度。

该方案显示,此次受惠的人群范围进一步扩大,受惠额度也有所提升。其中,8类人群包括除了东莞户籍的6类困难群众,特殊困难新莞人也在列。另外还包括无名尸体、无人认领尸体和交通事故逃逸案尸体。7类免费项目为遗体接运费;遗体清洗消毒费;遗体存放费;遗体告别厅租用费;遗体火化费;骨灰清理、包装,并提供骨灰盅1个;骨灰寄存费等费用,总计约达1955元。

重阳节市民倡导文明祭祀彰显和谐

本报讯(记者 苏淑华)重阳节与中国传统节日、除夕、清明三大节日,都是中国传统节日里祭祖的四大节日。昨天(10月5日)是农历九月初九重阳节,是一个缅怀先人、寄托哀思的节日,记者从镇内了解到,与以往不同的是,今年祭祖燃放香烛的旧习俗已悄然发生变化,鲜花祭祖、网上拜祭等方式正渐渐成为文明祭祖的一种新风尚。

九点前花店鲜花被一抢而空

当天一大早,记者来到镇内的花店看到,早上6点多就有不少市民前来买花祭祖,尽管菊花的价格有所上涨,但是文明祭祖风气更为高涨、浓厚。不到9点,记者看到文阁路的多家花店用来应节祭祖的鲜花,已经卖得差不多了,花店老板告诉记者,现在生活水平提高了,人们越来越选择文明方式祭祖,用鲜花去拜祭,因此近年来购买鲜花的朋友自然就多了。

祭拜先祖是中华民族的光荣传统,越来越多的消费者选择鲜花祭祖,李先生认为,用鲜花代替香烛啊、火啊,显得更加文明,对环境也好,对人身也比较安全点,这说明文明祭祖的意识在群众中逐渐增强。

年轻人用微博寄托对先人的哀思

除了鲜花祭祖外,网上祭拜也成为许多外出打工一族寄托对先人哀思的方式。记者在网吧发现,不少外出打工的年轻人选择网上拜祭的方式,缅怀先人,寄托一份无尽的哀思。同时,记者登陆微博发现,不少网友纷纷建立纪念碑,到网上祭拜,借此来缅怀先人,记者还留意到,市民祭拜时需要的鲜花、点蜡烛、上香、祭酒等“一应俱全”。

记者还浏览一些大型网站,有部分网站开通拜祭纪念馆,在他们的网站上申请网上纪念馆的手续相当简单,注册时填好用户名、密码、邮箱地址就可以了,至于拜祭的是什么人就由申请人自行填写,再上传一张要拜祭的人的照片,网上纪念馆就建好了,用户就可选择“鲜花”、“蜡烛”等拜祭品悼念先人。

“均衡饮食、合理作息”避开假日综合症

本报讯(记者 黄敏仪)国庆黄金周,7天的长假如何安排才能过得健康舒适,这是很多市民在思考的问题。不少人会选择短途出行,如近郊或附近省市的旅游景点;也有人奔波于亲朋好友的酒席之间;而对于平时工作忙碌的上班族来说,“睡到自然醒”恐怕是假期最重要的事情……那么,如何避免假期生活中的健康陷阱,让我们真正度过一个无忧无虑的假期呢?

忧患一:假日饮食“内有乾坤”

难得长假,对于常年在外的游子当然少不了回家探亲,但同时也是新人喜结良缘或三五朋友小聚的好日子,这就不可避免地要夜宴狂欢、觥筹交错,但吃喝无度会给身体带来很大负担。

每年国庆期间,医院的门诊量都小幅攀升,主要集中在消化系统的相关科室。东坑医院急诊科张医生表示,很多人都是节日饮食不规律,暴饮暴食导致急性胃肠炎等消化系统疾病。由于节假日摄入含糖和油脂的食品较多,引发心脑血管疾病的案例也比平时有所增加。

解忧:少吃或多选易消化食物

佳节相逢,亲朋好友团聚的机会也

难得,如何能享受筵宴又能避免消化系统疾病呢?据专家介绍,准备宴席时,可以选择些易消化的食材和烹饪方法。“假期饮食健康的前提是不要过度饮食,在这个前提下选些易消化食材。如同样是肉类,无论是在家里还是在饭店就餐,都要考虑消化的因素。”

专家还提醒,每到假期,家里都有必要准备一些促进胃动力的药物。另外,剩菜剩饭要妥善处理,放置时间超过一天的剩菜尽量不要再食用。

忧患二:长假期挑战生物钟

国庆假期前后一共有7天,这也给人们的生活规律造成了影响,尤其是平时睡眠不足而要依靠周末补觉的白领们。

在东坑某企业上班的何先生是一个不折不扣的“假期补觉族”,“平常我的工作很忙,任务完成不了还得加班,所以总是感觉睡眠不够。所以平常放假周末时间都是我补眠的重要时刻,不睡到中午11、12点是绝对不会起床的。”

社区卫生服务中心李医生表示,国庆期间如不能坚持良好的生活习惯,很容易出现生物钟紊乱。“很多年轻人平时工作压力较大,休息不好,一到假期

就进行长达十几个小时的深度睡眠,常常是睡得昏天黑地。等上班前又不愿意早睡,早上常常起不来。这种生活状态如果得不到调整的话就可能造成生物钟的紊乱,主要表现为失眠、精神紧张、注意力不集中甚至暴躁易怒。”

解忧:会休息的人才会工作

李医生表示,人类有自己的生理规律,这是长期适应自然形成的,所以即便是休息时也应遵循自然规律。“人不是动物,不存在冬眠这种说法,同样的,补觉也是不科学的。睡眠不能存储也不能弥补,每天做到当天的定量就足够了。保证睡眠和饮食的规律最重要。”

专家提示要注意,多吃蔬菜、水果,如黄瓜、西红柿、香蕉、胡萝卜等,一些食品对于促进睡眠也有帮助,如红枣、牛奶、薏仁等。尽量不要摄入含酒精、咖啡因的食物,咖啡只能给人体造成兴奋的错觉,使睡眠更加紊乱。

同时要有规律的作息,尽量保证在12点之前入睡,睡前避免兴奋性环境和活动,如玩游戏、看电影、上网和吃东西。每天尽量抽些时间到户外进行适当强度的锻炼,如30分钟的散步、10—20分钟的慢跑和游泳。

绿色·和谐·幸福

东坑中心小学 李杏嫦

那美丽的鲜花,因为有了绿叶的依偎,才显得清纯和鲜润;那蓝蓝的天空,因为有了白云的打扫,才显得安详和高远;那宽广的大地,因为有了万物的拥吻,才显得和平和馨香。生活在都市中,目之所及是繁复的人工色彩,如多彩耀眼的霓虹灯、五彩斑斓的广告牌、色彩缤纷的玻璃,他们铺天盖地地占领着整个色彩世界。因此,每逢要踏青,要看看自然的五彩,我们都要千里迢迢来到郊外,享受这种宁静之美,让紧张的神经得到松弛,让身心得到平静。生活在城市中,便是愈加渴望身边多一点自然的色彩,因为我们是自然之子,我们本性中有着对自然一草一木的强烈感知。

我们渴望能见到健硕的大象、威猛的狮虎、敏捷的猿猴、轻盈的飞鸟与高山流水、万物植被一起构成了包罗万丈的大自然;我们渴望能见到鹿儿在茂密的丛林中欢蹦乱跳,猎豹在广阔的草原上尽情驰骋,雄鹰在广袤的天地间翱翔,海豚在澄净蔚蓝的大海中忘我畅游;我们渴望能见到气势磅礴的巍巍青山,青翠欲滴的丛丛竹林,惊涛骇浪的茫茫大海。当大自然流动着更多生命力的色彩时,我们不禁惊叹“江山如此多娇”!

直到有一天,安逸祥和的自然被惊扰,一双双大手将和谐就此打破。伐树为垦,动物们无处可栖被迫迁移;偷猎滥杀,使珍稀动物濒临灭绝;车轮滚滚,机器轰鸣,各种废水排放、废气污染,废物随处可见,这使我们周围环境越来越糟。此时的人类也许并没有意识到他们种下的可怕恶果,而是更加变本加厉。以致可怕的事情出现了,垃圾堆成了“新大陆”。在北太平洋塑料垃圾在此建立了新王国。这块“新大陆”面积有 343 万平方千米,是由 350 万吨人类丢弃的塑料垃圾构成的。塑料的结构非常稳定,即使被分解成小块,哪怕就像沙子那么小,它也不担心。另外还会有更多的塑料“流浪汉”源源不断地赶来,入住塑料王国。而且那些被分解成小颗粒的塑料也一样威力无穷,馋嘴的鱼类、海鸟常常把这些闪闪发光的小颗粒,当成浮游生物吞进肚去,最后葬送了生命。更可怕的是塑料垃圾居然会吸毒!就像海绵能吸水那样,塑料垃圾吸收化学毒素的本领很高强。它们吸了一肚子毒素,如果被鱼虾、海鸟吞进肚里,再辗转进入其他动物体内,就会把毒素带进整个生物圈。想想吧,也许出现在我们餐桌上的鱼虾,就是海洋中变换了形态的塑料垃圾和毒素,你还吃得下去吗?

全球气候越来越暖,温室效应,这也不能忽视。澳大利亚美丽的大堡礁一直吸引着世界众多的游客。可是最近几年,珊瑚礁开始大量变白,这是因为海水温度不断升高造成的恶果。还有,由于全球变暖、北极冰层融化速度加快,北极熊的“传统领地”受到严重影响,它们不得不更远处寻找食物,漫长的海上跋涉导致身为游泳高手的北极熊因精疲力竭而被淹死!这都是人类大量使用电能,使得发电厂向空气中排出的污染物越来越多的关系。

月圆则缺、物极必反,当人类自认为是世界的主宰之时,大自然开始对“主宰者”进行报复:洪水海啸越发猛烈,地震火山频繁出现,频频出现的干旱现象……所有这些报应逼近人类时,人类才猛然醒悟。我们只有一个地球,地球上的所有生灵皆有兄弟亲情。美国科普专栏作家纳塔莉·安吉尔在她的《野兽之美》一书中这样写道:“人类之所以生存得如此美好,是因为地球上还有许多鸟兽虫鱼始终伴随着我们。芸芸众生自有其存在的理由和生命的秘密,同样也有其兴衰的悲欢和灭绝的宿命。”

我们谁也不希望人类成为地球上最后一个濒临灭绝的物种,爱动物,爱环境,就是爱人类自己,保护自然生态环境就是保护人类的家园。人类保护环境的意识觉醒并纷纷付诸行动,环保行为逐渐向生活方式层面渗透;人类知道自己的浪费是惊人的,于是提倡建设节约型社会,每滴水、每度电、每张纸都成为我们节约的对象;人类知道要节制地利用地球上的有限资源,尤其是日趋减少的能源,于是大力开发水力、风力、潮汐、太阳能、海洋温差发电等可再生自然资源。于是人类知道保护珍稀动物、减少废气排放、将垃圾分类、植树造林……于是农业生态园、森林公园、绿道……如雨后春笋般出现,人类又投入自然的怀抱。每当晚饭后,当你走进东坑的农业生态园,你会看到一幅幅温馨的画面;或一家老少悠闲地漫步,或三五知己骑着自行车畅游其中,他们所过之处无不回荡着欢声笑语。人们在享受绿色生态的同时,也分享着生活的美好。

只有和谐相处,人与自然才能一同创造辉煌!我们希望崭新的二十一世纪充满勃勃生机和盎然诗意,无数的生灵在自然的怀抱中,与人类共同享有幸福的生活与永恒的和谐!

(本文获东坑镇环保正文二等奖)

绿色东坑 和谐家园

东坑中心小学 李兆良

“迷醉痴情造绿堆,千古万古摇清风。”绿色是生命的前提,绿色是健康的表现,绿色是和谐的象征,绿色是人类不可缺少的一部份,营造绿色,呵护我们的家园。

在一个充满活力的城镇里,孕育了 7.88 万人口,它赋予了人们良好的自然环境,是一个舒适的安居;在一个充满生机的城镇里,它赐给了投资者完善的基础设施,凭借“一建设、三整治、五推动、六工程”的发展战略,经济迅速发展。它——是我们赖以生存的地方,是和我们共同进步,共同跨越美好明天的伙伴。

近几年,我镇经济保持了持续发展的势头,但也给环境造成了一定的污染。镇政府高度重视,群策群力,他们决心要建造生态绿道,还村民一片青山绿水。于是,建立了一支强壮的队伍,通过了“绿化、净化、美化”的大型环保去污工程,加大治污力度,让镇容镇貌得到美化,生态环境得到改善。

你们看,凹凸不平的道路从我们的眼前消失了,取而代之的是一栋栋豪华的高楼大厦;路旁的树木高大茂盛,郁郁葱葱,树底下五彩缤纷的鲜花散发出阵阵醉人的花香,洁白的居民小区,都被绿色点缀得美妙绝伦。君不见亭岗岭、塔岗的生态园,路上一尘不染,水,是那样的清,草,是那样的绿,处处鸟语花香?君不见雄伟壮观的政府的中心广场,宽阔明亮,四周栽满花草树木,喷泉里的水清澈见底?君不见东坑的绿道,曲径通幽,两旁柳树、凤凰、荔枝树等树种连片种植,宛如绿色

线带,令人心旷神怡?每到傍晚,绿道上游人如织,三五成群,闲庭信步,笑语喧闹,时不时穿梭其中的自行车,洒下一路的欢歌笑语……

我不得不赞叹,短短的几年,东坑的环境发生了如此巨大的变化。这不愧获得了“广东省卫生先进镇”、“市创建文明镇工作先进单位”的称号。作为东坑的一员,我感到无比的自豪。

生活质量的提高,不仅仅是吃的好、穿的好、住的好,还要有休闲娱乐的好去处,有一个美好的心情,有人与自然和谐相处的好环境。可是我们的文明素质提高了吗?在我们身边,是不是还存在随地吐痰、乱扔果皮、纸屑、乱串马路、乱闯红灯的现象呢?如果只靠镇政府单方面的努力,会有如此美丽的东坑吗?这美丽的背后,还有我们东坑人的环保意识的提升。

如今,人们的思想素质随着时间的推进渐渐提高了,从思想上觉醒起来了,努力保护我们共同的家园——东坑。我们不再是从高空乱扔垃圾,而是整齐地用袋子包装好,放在家门前,以便回收车来回收;我们不再边走边扔垃圾,而是走到垃圾箱前,把手中的废物放在里面。曾看过这样感人的一幕:在一个烈日中午,一位年轻的母亲带着两个小妹妹,正在东兴路那里捡垃圾;大一点的妹妹有八九岁的样子;小一点的可能也只有四五岁。只见她们一人手里拿着一个钳子,年轻的母亲手里提着两个装满垃圾的袋子,看来她们已经捡了很长时间了。此时的母女俩,在阳光的映照下,身影变得越来越长,越来越大……美的自然环境,美的人类文明,我们不正是追求她们的和谐与统一吗?

一花独放不是春,百花齐放春满园。东坑是我们的家,是我们的根,让我们携手起来,与和谐与绿色共存,保卫我们美的家园——东坑。

(本文获东坑镇环保正文三等奖)

执着的舞者

——访东坑舞协会会长孙艳玲

■ 刘丽莎

人物简述:孙艳玲,女,1998年随舞蹈艺术团来到东坑,2001年至2009年在鸿图电业有限公司当行政总监。东莞市舞蹈家协会东坑分会会长,锦舞芳艺术文化传播中心总经理。

与东坑结下了不解之缘

孙艳玲出生在山东省淄博市的一个军人家庭,16岁考入歌舞团成为一名专业的舞蹈演员,并作为定向待培生,保送到山东艺术学院舞蹈系学习。小时候这种严格的训练,给她打下了坚实的舞蹈基础,同时也磨砺了她迎难而上的坚强意志。这期间,她跟随着剧团外出演出。

她的双人舞蹈《三棵树》和《蒙古人》分别获得了第一届、第二届山东舞蹈大赛的二等奖、一等奖。她常说,比赛只是代表着鼓励,等于下一次起航的开始。她可能还不曾想到,这时候有一个更大的舞台正在向她敞开。

1998年,她乘着改革开放春风,在上级领导的安排下,再次来到广东省,从此与东坑结下了不解之缘。

这是她首次来到东坑,与团友在东坑的东银酒店演出,她不仅负责编排作品,还是剧作的主演,常常是马不停蹄地一部演完又接着演另一部。她的主要作品有芭蕾舞剧《红色娘子军》、《梁祝》、《天鹅湖》、《白毛女》、《沂蒙颂》、《铁达尼》、《笛子姑娘》、《康定情歌》等,音乐舞蹈剧《世外桃源》、《海的女儿》、《海祭》、《霸王别姬》等。

现在她回忆起刚来东坑时候的情景,仿佛就在昨天,显得那样的激动不已。因为她清楚地记得自己每一个跳过的舞蹈。让她记忆最深的是《海的女儿》。剧组人员特意做了一个贝壳道具,她扮演海的女儿,在贝壳里面亮相。表演一结束,迎来了大家阵阵掌声。这掌声让她在东坑的每一天都感动着,是陶醉在艺术其中,也是陶醉在东坑提供给她的一个大的舞台上。

行转意难更

人们常说舞蹈演员是吃青春饭的。那怕是再优秀的舞者,站在岁月的这一个十字路口,即使再难做选择,都必须做出选择。

孙艳玲也面临着这样的困惑。在孙艳玲犹豫之际。东坑的鸿图电业有限公司的老板看重了她的才能,向她伸出了橄榄枝。

但是除了跳舞,她又会什么呢?离开舞台,又令她不舍。经过犹豫后,还是在舞蹈事业发展如日中天的时候,她选择了离开,一切重头学起。这样的决定,让剧团的同事和多年栽培她的老师都不能理解,孙艳玲的老师拒绝和她联系。她热爱舞蹈,内心里挣扎着,她经常想起自己曾为练习

一个动作而汗流雨下,腰酸背痛的情景,而总在这时,在一旁的老师总向她投来鼓励目光……

她将这种思绪埋藏在了心底,每天过起了普通打工仔朝八晚六的生活。

她每天都给自己加油!提醒自己要努力工作!刚开始,她从最基本的产品生产工序及流程记起,用笔记本

功夫不负有心人,不到三个月,工厂里面的所有流程她都熟悉的不能再熟悉。

三个月的磨砺,让她更进一步了解自己,她了解自己的潜能,再也不像刚到公司时的恐慌,更有底气。

公司老板看在眼里,将她从基层的普通职员提拔成了部门科长,后来是高级科长,副经理,经理,行政总监,就这样她一干就干了八年。

再次回归

她感觉心里空落落的,越发地找不着边际。

她时常想起了曾在歌舞剧团的伙伴们,以及曾教诲过自己的老师们。

她再也克制不了自己的感情,收拾好旅行包,一个人来到北京。她找到自己的老师,要和老师说说自己多年来未了的心愿,那些要实现梦想——继续自己的舞蹈事业,开一间艺术文化传播公司。

慈爱的老师理解了学生,原谅了她,并给予了精神上的支持。在她临走的时候送给她一副字:“品德清高梅作支,襟怀坦荡还为师。”

上次离开,是无奈,这次的离开却为了再次的回归。

回到东坑的孙艳玲毅然离开了鸿图电业有限公司,开起了自己的公司,教学生舞蹈,编排镇内的活动节目,还带学生到北京参加比赛。

孙艳玲常说,培养孩子的艺术气质,能让孩子一生受用。孩子通过感悟艺术,还能萌生出积极的心态来感受生活。”她开的传媒公司受到家长们的一致好评,他们都说孙老师耐心教舞,让孩子们性情得到了陶冶,更健康地成长了。

回归了,虽然压力不断,但现在的她却倍感快乐。



——孙艳玲(左)与中央电视台著名少儿节目主持人鞠萍(右)在一起



画上十年完美的句号

■ 黄文思

儿时,离殇是一句阿瓦达索命咒,哈利在这头,詹姆莉莉在那头;
长大,离殇是一块黑色帘布,哈利在外头,小天狼星在里头;
后来,离殇是一冢白色坟墓,哈利在外头,阿不思在里头;
最后,离殇是一盆银白色记忆,哈利在外头,斯内普在里头……

这不仅是一部温暖人心的终结篇也是最催泪的一部片子。回顾,《哈利波特》系列已不知不觉伴随我们渡过了懵懂的十年,从年少无知到成熟立业,哈利和我们一起成长。终结篇的完美落幕让不少哈迷们依旧舍不得这场十年史诗的青春巨作。从第六部《哈利波特与混血王子》开始,整部片子开始趋于成熟、复杂的风格,而作为大结局《哈利波特与死亡圣器(下)》更是承载着不少哈迷们的希望。

生死对决

哈利与伏地魔之间的对决无疑是本片的看点,为了保卫霍格沃茨,麦格教授出动秘密武器——石墩守卫并率众召出守护神一同铸起了浅蓝色保护层,值得一提的是,麦格教授在起用石墩守卫的时候难得幽默了一下,一句“我一直想用这个咒语”颠覆了她以往严肃刻板形象令全场爆笑。与哈利、罗恩、赫敏一同奋战在前线的除霍格沃茨的全体师生外,还有一班视死如归的凤凰社成员们,他们的心是紧紧相连的,都是在捍卫同一个目标。其中最令人感动至深的无疑是纳威长大成人之后的勇敢和担当,整个场面壮观之余,也回荡着激昂的勇气和斗志。

“深情男人”十分抢戏

从他担任霍格沃茨的黑魔法老师到升至校长再至成为食死徒为伏地魔服务,最后亲手把前任校长阿不思杀了,一直都是以作为哈利的敌人出现的。没想到外表阴沉下的斯内普在片中仅仅五分钟的回忆剪辑将影片推向了高潮。

回忆中斯内普对莉莉的爱也颇为催泪,从头至今一直没变。没想过一贯以邪恶面貌示人的斯内普居然也有如此温柔的一面,尽管在前面几个系列中作者也有稍作铺垫,但当场上演的一刻还是按耐不住心里的激动,尤其临死前挣扎着说出的真情告白“you have your mother's eyes...”令不少哈迷们几欲落泪,这个深情的男人,用自己的方式守护着爱人的孩子,走过了多年春秋轮回,依然为自己的爱画上了终结,也为我们的十年添上了直指人心的温暖……

完美结局

几经波折,哈利最终战胜伏地魔,让伏地魔灰飞烟灭。这无疑是在给哈迷们一颗“定心丸”,正义与邪恶的交战,正义最终战胜邪恶。

十九年后,让我们看到有情人终成眷属,可以说是对哈迷们最好的交代。熟悉地穿过那面墙,又来到九又四分之三站台,当哈利与金妮、罗恩与赫敏和马尔福带着孩子来到车站时,仿佛又回到当初那个魔法时代,当小哈利当心自己被分到斯莱特林时,爸爸就说“你的名字里有两位霍格沃茨的前任校长,其中一位就是来自斯莱特林,他是我认识的最勇敢的人”之时,他的眼神似乎让我们找到第一部的感觉,仿佛这一切发生在昨天。

生命不可以承受之重

■ 刘丽莎

什么是冒险?在维度和广度上面代表了什么?《夺命深渊》回答你这样的问题的一个层面,让你感悟到生命不可承受的重量。

一组人长途跋涉,来到了世界上最大的原始洞穴,热情澎湃地投入到了冒险的行列。路漫漫其修远兮,有多艰难险阻,冒险者带着我们一道去观看。在深邃的洞穴中,随处都有意想不到的事情发生;是深海无氧地带,他们艰难探索。

冒险的代价是付出了在前一秒还鲜活、下一秒就僵硬的生命体。这是否就是践行探险的真正意义?看到这里,让看电影的诸位不禁想问这又是何必呢?安安稳稳地过日子何乐不为?好好的人生不去珍惜,硬是要将自己的性命断送在未知世界里才算痛快?这也许就是美国人的价值观,没有事情偏偏要找点事情,没有人难为你偏偏要寻觅一些遐想敌,没有艰难险阻都要设置一些,他们推崇个人英雄主义。

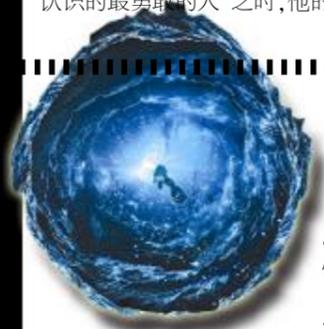
继续看下去,探险中的儿子亲手将已生命垂危的父亲溺死,着实让人大吃一惊。放逐生命,顺其结果是对其最好的办法,尤其是在这样一个不见天日,随时都可能丧命的环境下,父亲的决定,儿子践行,儿子亲手断送了父亲的生命,也成了电影的一个让人可以深思的点。

生命是那么的脆弱,面对深不可测的大自然,生命的丧失成了儿戏。冒险是什么?浅薄地说是拿自己的生命不当一回事;积极地解释就是为一成不变的生活平添色彩,猎奇探索,在探索中突破。曾经有一位智者告诉人们:“做事情重要的不是多,而是量力而为,如果你可以扛起100斤重的东西,却要去抗200斤以上的东西,不仅肩膀要

被压碎,一辈子置下劳伤,还将再也扛不起任何东西。”

智者的话,让人思索:生命能承受的是有限度,不是无止尽的,违反了自然规律,就会被惩罚,付出惨重的代价。这让人想起了许多运动员的故事,他们为了突破世界记录,超负荷地训练,结果在退役的时候不同程度地致残。开运动会的意义何在?本应该是全民的参与,但却让需要运动的人坐着,而需要休息的人还在拼命运动。

探险不能只成为少数人的个人英雄主义抒发的特权,而应该是一个有组织,有计划,由更强大集体发起的活动,这样才能将探险带来的负面影响减小的最低,变得最弱。如此一来,一部悲催的英雄主义悲剧探险片将变得更震撼人心,激人奋发。





东坑白玉兰专栏公告 家庭教育小知识

11、Q:宝宝的手能不能搽润肤油?

A:妈妈不要给宝宝的手搽润肤油。因宝宝最喜欢吃手,这会起起宝宝肚痛或拉肚子。冬日宝宝护肤,妈妈应尽量避免让宝宝的脸和手直接吹到寒风,以免过分刺激皮肤,加速皮肤干燥。可在房里装加湿器,每天要至少保证宝宝喝3-4次的水。这些都是减少皮肤的干燥的好办法。

12、Q:宝宝冬天该穿多少衣服?

A:宝宝冬季穿衣数量应该遵循三个原则:宝宝比大人多一件,婴幼儿御寒能力比成人差,要注意保暖;玩时比静时少一件,宝宝精力旺盛、手舞足蹈时,可以适当减少衣物;室外比室内多一件,冬季室内外温差大,外出时要做御寒工作,戴好帽子手套等。

13、Q:宝宝有什么心理需求?

A:每天清晨父母的笑脸和关心会给宝宝的一天带来新的气息和良好的情绪。如问候宝宝:“宝宝早,睡好了吗?”若慌张催促宝宝起床,会让他感受到你的烦躁,情绪受到不良的影响。当爸爸妈妈离家去上班,宜拥抱或亲吻宝宝的脸,说几句鼓励的话,微笑着和宝宝说再见。

14、Q:如何保护宝宝的听力?

A:婴儿的听觉系统尚未发育成熟,要注意保护宝宝的听力。给宝宝洗澡特别是洗头时,要注意保护耳朵,防止进水;避免宝宝回奶,万一有回奶状况,要尽快擦净,以免奶水流入耳朵;不要给宝宝掏耳朵,以免损伤引发感染;不要在宝宝耳边大声说话,避免带宝宝到噪音大的地方活动。

15、Q:给宝宝听音乐要注意什么?

A:给宝宝听音乐要选择没有噪音的音响,否则再好的音乐也不能使宝宝产生美感,还有可能伤害他的听觉。不要把音响设备放在他的身边,距离太近会使音乐变成噪音,电器产生的磁场也不利宝宝健康。不要带宝宝玩那些有闪光灯、会唱歌和跑动的电动玩具,这些都是宝宝听力的“杀手”。(待续)



话您知

国庆旅游注意事项

国庆黄金假期将至,在外出行应注意以下几个方面:

● 选准旅行社,严防低价陷阱

在选择旅行社时,一定要检查一下旅行社的资质,尤其是办理出境游,要检查一下旅行社是否具备出境游资格。游客在挑选旅游产品时,要避免过分注重价格,不要贪图便宜。因为,不合理的低价必然以牺牲旅程的品质为代价。比如餐标高低、航班班次、航空公司、住宿酒店等级、领队素质以及所包含的门票等等。

● 签好旅游合同

选择好旅行社、旅游线路后,一定要认真与旅行社签好旅游合同,仔细阅读合同上的条款,同时,游客不妨将种种细节在行程安排表里注明,将使旅游质量得到保障。此外,游客应增强保险意识,主动购买意外险。旅游过程中一旦发生问题,可以随时向旅游质监部门投诉。

● 事先要预订酒店

提醒:应预订好酒店床位,可以通过旅游服务机构预订,可以找当地朋友订。但是要多留个心眼,提防交了订金,到时候却被人放鸽子。



常规检查让肾炎“原形毕露”

东坑医院检验科主管技师 罗厚菊

日前,一位姓李男孩患者的母亲前来复查,只见她面带舒心的笑容,有些不好意思地对我说:“罗医生,不好意思,这么早打扰你!遵照你们的叮嘱(不能将小便搁置太久),现将小便送过来,麻烦了!”经检查,尿常规显示:尿十项全阴,显微镜检查也未发现异常。男孩的母亲非常高兴,略显激动地说:多亏了你们这些医护人员,特别是主治我小孩的肖医生,还有你们检验人员的精心检查!

据男孩母亲叙述,约8周前的一天,她发现男孩晨起时有眼睑,颜面稍稍水肿现象,又不能确定,于是不敢怠慢,赶紧来到东坑医院就诊。常规检查的问题来了:尿蛋白中等量,尿红细胞大量,血尿素氮轻度升高,血补体C3下降,血抗链球菌溶血素“O”(ASO)滴度升高,被诊断为“急性肾小球肾炎”而入住我院。经过近二个星期的规范治疗,各项指标恢复正常后出院,遵照医嘱定期复查

小便。

小贴士:尿样是肾脏病的“信号灯”

尿常规在临床上是不可忽视的一项初步筛查,不少肾脏病变早期就会出现蛋白尿或者沉渣中的有形成分。尿异常的出现,常是肾脏或尿路疾病的第一个指征,也是提供病理过程本质的重要线索。因此,充分利用好这个“信号灯”,对及时发现泌尿系统疾病具有重要意义。



文心阁

失去也是一种美

■ 黄文思

失去证实着拥有,拥有因为失去而美丽。

当曾经拥有的失去之后,人们总是要为之后悔莫及,甚至痛不欲生。人的一生往往要失去很多东西,若总是纠缠在里面,这种遗憾将会被放得很大很大,不仅于事无补,反而将失去更多的东西。泰戈尔说的好:“如果你因为错过太阳而哭泣,那你也将错过星星。”

正因为确切地拥有,所以当失去的时候很多人都抽离不了这个状态,其实,每件事物都有两面性,何不换一种眼光去看待它?正所谓:塞翁失马,焉知非福。

在一个漆黑的夜晚,一场大火烧掉了爱迪生对无声电影的毕业研究,在熊熊大火面前,他笑着说:“多么美妙的火焰啊!它烧掉了我以前犯的所

有错误,我又可以重新开始。”正如他所说的,经过三年的刻苦钻研,他发明了世界上第一部留声机,使电影事业发生了由无声到有声的重大贡献。

每个人的一生中都难免有缺憾和不如如意,也许我们无力改变这个事实,但我们可以改变看待这些事实的态度。我们可以用平和的心态来对待生活中的缺憾和苦难。

2011年东坑镇国庆期间文化活动安排表

活动时间	活动地点	活动内容	主办、承办单位
9月30日晚7:30	世纪广场	东坑镇庆国庆电影放映周活动之影片《建国大业》	主办:东坑镇宣传教育办 承办:东坑文广中心
10月1日晚7:30	鹰岭公园	东坑镇庆祝中华人民共和国成立62周年暨“双节敬双亲”文艺晚会	主办:东坑镇人民政府 承办:东坑镇宣传教育办、东坑文广中心 赞助:广东恒亿集团有限公司
10月1日晚7:30	新门楼球场	每天绽放新精彩——2011年东莞市“文化惠民”千场文艺演出进基层之粤剧晚会	主办:市文广新局、东坑镇人民政府 承办:市群艺馆、东坑镇宣传教育办、东坑文广中心
10月2日晚7:30	鹰岭公园	东坑镇庆祝中华人民共和国成立62周年杂技专场表演	主办:东坑镇人民政府 承办:东坑镇宣传教育办、东坑文广中心 赞助:广东恒亿集团有限公司
10月2日晚7:30	世纪广场	东坑镇庆国庆电影放映周活动之影片《剑雨》	主办:东坑镇宣传教育办 承办:东坑文广中心
10月3日晚7:30	鹰岭公园	东坑镇庆国庆电影放映周活动之影片《建国大业》	主办:东坑镇宣传教育办 承办:东坑文广中心
10月4日晚7:30	鹰岭公园	东坑镇庆国庆电影放映周活动之影片《举起手来2》	主办:东坑镇宣传教育办 承办:东坑文广中心
10月5日晚7:30	黄麻岭村广场	东坑镇庆国庆电影放映周活动之影片《建国大业》	主办:东坑镇宣传教育办 承办:东坑文广中心
10月6日晚7:30	长江西服(东莞)有限公司	东坑镇庆国庆电影放映周活动之影片《剑雨》	主办:东坑镇宣传教育办 承办:东坑文广中心
10月7日晚7:30	井美村篮球场	东坑镇庆国庆电影放映周活动之影片《举起手来2》	主办:东坑镇宣传教育办 承办:东坑文广中心