

## 台风“吹高”菜价 普遍上涨一元

本报讯(记者 苏淑华 摄影报道)近期连续受强台风的影响,大部分地区遭受暴雨袭击后,导致各种蔬菜价格普遍攀升,居高不下,市民和菜贩都叫苦“菜价贵啊!”

记者走访镇内多个市场发现,受近段时间降雨频繁影响,市场上的蔬菜价格普遍出现上涨,且基本上都是硬口菜多,叶菜明显减少。“昨天白菜价格4块5一斤,今天就涨到了4块8,茄子、菜心、油麦菜等的价格都上涨,基本都上涨1块钱左右,连硬口菜都涨价了。”菜贩们向记者诉苦,蔬菜价格上涨对销量造成很大影响,“不要说市民不买菜吃了,连我们自己都舍不得吃。”

菜贩表示,本地菜源一直都比较少,外地菜占多数,这次台风影响范围大,很多菜地都被水浸,蔬菜上不了市,所以导致



菜价不断攀升。与之相比,肉类价格则没有出现大的波动,除了部分海鲜价格上涨之外,淡水鱼类、猪肉和牛肉等的价格都比较稳定。

面对上涨的菜价,大部分市民都表示理解,“菜还是要吃的,尽量买上涨不太多的菜来吃。”也有部分市民表示还是会照常购买,不会刻意减少购买量。

### 时评

## 领导挂点服务企业 增强企业发展动力

特约评论员 索实

日前,东坑镇主要领导挂点服务骨干企业,为企业送上贴心服务,解决企业在生产、生活上的难题,进一步优化营商环境,助推企业扎根东坑做大做强。

东坑建立主要领导挂点服务骨干企业机制,协调解决企业在壮大发展中的困难和问题,对于企业提出的建议或问题,能现场解决的现场解决,不能现场解决的,交由相关部门跟踪办理,让政府服务全面对接企业需求,提高政府服务企业的质量。

通过领导挂点服务,增强了对重点培育企业服务的针对性和有效性,既有助于领导深入了解当前内外经济环境和企业生产经营的基本情况,也有助于政

府运用各项政策措施推动企业发展,鼓励和扶持骨干企业做大做强。

当前,国家或各级政府每年都会出台大批政策鼓励企业发展,但是这种宏观政策需要各级政府逐层落实,通过镇领导到企业挂点服务,对企业的需求有一个更加深入的了解,知道企业真正需要怎样的政策。政府以后制定政策时,就会更加准确,这些政策的实际效果也就会大大增强。企业获得更多政策引导和提升空间,从而为企业营造良好的软环境,促进企业和谐健康发展。

近年来,东坑镇坚持工业强镇,不断地加大招商选资力度。

尽管国内外宏观环境仍然复杂,但企业在东坑的发展势头良好,生产经营都有较大幅度的增长,这都与政府提供的针对性、个性化优质服务息息相关。

党的十八大报告提出,要推动政府职能向创造良好发展环境、提供优质公共服务、维护社会公平正义转变。东坑近年来,一直致力于为企业提供优质服务,创造良好的营商环境,并且成效明显。

笔者认为,在转型升级的关键期,更需要政府为企业提供更优质、更贴心、更实在的服务,增强企业发展信心和发展动力,从而激发实体经济的市场活力,助推企业发展。

### 天气预报



08月26日  
多云  
25°C-32°C

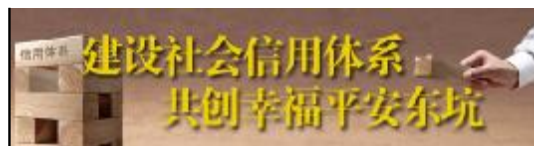


08月27日  
多云  
26°C-34°C



08月28日  
多云,有阵雨或雷阵雨  
26°C-33°C

《东坑》报温馨提示:26-27日以多云天气为主,展望28日多云,有阵雨或雷阵雨。请注意防御强降水及其引发的城乡积涝、泥石流、山体滑坡等灾害!



### 导读

#### 东坑六家文化创意企业 亮相漫博会

——>>见02版

#### 我镇成立第一支城市管理 志愿者巡查队

——>>见02版

#### 2013年东坑镇大学生 工商模拟市场顺利举行

——>>见03版

【专题策划】

#### 大兴水利工程 东坑内涝明显改善

——>>见04-05版



# 东坑六家文化创意企业亮相漫博会

本报讯 (记者 李挺宜 实习记者 邓明敏) 8月22日上午,被誉为中国动漫产业发展“晴雨表”的第五届中国国际影视动漫版权保护和贸易博览会(简称“漫博会”)在东莞开幕。镇委委员曾轶荣携科技办成员走进会场助力东坑动漫。据悉,我镇宝柏新威玩具有限公司、明德玩具制品有限公司、坚胜实业有限公司、隆益塑胶玩具有限公司、金禄电子科技有限公司、小城故事手绘漫画制作公司6家动漫相关企业加入到展览队伍。

## 借漫博会平台 加快产业发展

据了解,本届漫博会东莞主动出击使出新的“拳法”,通过孵化动漫品牌实现对接,将使本土企业有更大的话语权。

曾轶荣在接受记者采访时表示,我镇大力支持文化创意产业的发展,今年从多家动漫相关企业中,精选出6家较有代表性企业的产品,以特装的方式参展。借助今年漫博会强劲的气势,在提高生产基础水平的前提下,同时帮助企业挖掘市场、拓宽市

场,同时希望参展企业抓住机遇,促进本土企业直接对接国际品牌,帮助企业最有效地接触知名品牌的经营模式,向国际动漫品牌“拜师学艺”,从而带动企业自有品牌不断地完善发展。此外,漫博会作为一个招商引资的契机,希望能够吸引潜在企业,引进优质企业进驻东坑,不断推动东坑文化创意产业更快更优发展。

## 东坑特色动漫产品特装亮相

本次漫博会带来了全球唯一的水晶米奇和6米高的钢铁侠(IRON MAN),成为本届漫博会最吸睛之处。此外,漫博会上,有来自15个国家和地区的61家境外企业携手110个国际知名品牌参与品牌授权等产业对接活动。

而记者现场看到,我镇6个参展企业均带来了自家特色产品,如坚胜实业有限公司的GL系列植物生长无极灯和ELPL系列植物生长无极灯、小城故事手绘漫画制作公司的彩铅画、陶瓷作品等等。金禄电子科技有限公司职员更启动冬奥无纸化教学



■我镇6个参展企业均带来了自家特色产品

李挺宜 / 摄

系统现场展现原创工艺,展示“原笔迹”的功力。

各家参展企业纷纷表示,漫博会作为一个与国际接轨的交流交易平台,能帮助本土产业吸收其他企业的

成功之处,提升自身产品的品质,学习知名品牌的经营模式,延伸产业链条。同时通过漫博会的平台可接触不同领域的客户群,将自家产品推向更广阔的市场,进而强化自有品牌。

## 我镇成立第一支城市管理志愿者巡查队

巡查队根据需要分成6个工作小组,每天在上午、下午、晚上其中一个时段不定时,对重要区域、公共场所等进行巡查

本报讯 (记者 苏淑华) 城市文明有赖于你我他,为加快“精品、和谐、活力”小镇建设,我镇积极探索城市管理新措施,进一步完善城市管理体系。8月23日下午,我镇第一支城市管理志愿者巡查队伍成立,主要负责对我镇各路段环境卫生、市容秩序、绿化状况等城市管理行为进行巡查监督,对破坏市容环卫秩序的行为进行教育劝导,并对巡查处理情况进行登记反馈。

当天,我镇召开巡查队成立会议,进一步明确分工。副镇长李绍洪,

镇公用事业服务中心、综合执法分局、社工委、团委、广电等部门负责人,以及各村(社区)环卫支委和城市管理志愿者共60多人参加了会议。

据了解,为了加强和协助城市管理工作,我镇组建城市管理志愿者巡查队,根据需要对志愿队分成6个工作小组,每天在上午、下午、晚上其中一个时段不定时,对重要区域、公共场所等进行巡查,开展文明劝导和教育,协助、配合城市管理执法部门及时制止、纠正各种不文明行为

和违法行为。

通过志愿者开展的各种活动和耐心教育、劝阻、制止不文明行为,对破坏公共市政设施的违法行为及时制止和报告等,不断提升我镇城市形象和市民素质。此外,志愿者在巡查过程中发现的不文明行为将登记入册,不定时回访监督。

值得关注的是,城市管理志愿者巡查队是我镇第一支年龄均在50岁以上的巡查队,巡查队的成员是各村(社区)的党员、退休干部、人大代表和群众等,综合素质较高、代

表性较强。

会上,李绍洪表示,“东坑要转型升级,必须提高发展质量,老同志志愿者巡查队伍是城市管理中的重要力量,是我镇创新社会管理和城市管理的重要举措;同时,成立志愿者巡查队伍是为老同志、老前辈们创造一个平台,让他们发挥余热,为东坑的城市发展再做新的贡献。”他还强调,在巡查过程中,要充分认识成立志愿者巡查队的意义,发挥志愿者巡查队的整体优势。

## 深入推进农村改革 贴身服务助企业扎根发展

本报讯 (记者 苏淑华) 日前,记者获悉,我镇积极总结农村改革、土地统筹、财政收支质量等财政工作经验,理清工作思路,对工作中仍然存在的缺点与不足,落实措施整改,提高财政收入质量,提高农村发展质量,科学统筹土地,创新工作形式,进一步加强工作力度。

### 抓实农村改革提高发展质量

根据全市统一部署和要求,今年9月底前要完成农村组级经济统筹和农村集体资产交易平台建设等综合改革工作,并要做好农村集体经济增收减债工作,并将其列入今年市重点督查考评事项,纳入镇街工作考核范围。

面对工作时间紧、任务重、要求

高等难题,我镇科学统筹、精心组织、加强指导并要求,各村(社区)要积极支持配合,确保按时完成好各项综合改革和增收减债任务。此外,镇农资办要统筹抓好农村财务检查和干部任期经济责任审计等工作,进一步加强和规范农村经济管理;有针对性地制定促进农村增收减债的具体措施,做好农村调研工作;落实“三减两增”工作,促进农村经济健康快速发展,努力争当农村减负“单打冠军”。

如何科学统筹利用土地资源一直都是我镇关注的重点工作。对此,镇土储部门进一步创新工作思路和方式方法,想方设法破解土地工作中存在的统筹难、办证难、审批难等问题,进一步加强与村组的协调,

多宣传政策,多做沟通工作,多争取支持,确保圆满完成各项土地统筹工作任务。

### 贴身金融服务打造高素质队伍

我镇一直以来实行“抓大扶小”,帮助企业在我镇扎根发展。据了解,为此,我镇积极抓强金融服务,各金融部门、银行等进一步提高金融服务水平,积极向上争取政策支持,主动做好政府与企业项目的对接,综合运用多种手段增加存贷业务,扩大信贷规模,更好地服务地方经济发展。

特别是在支持和服务中小微企业发展方面,根据国家、省、市的相关要求,结合市“中小微48条”帮扶中小企业发展,多策并举,多管齐下,多方给力,提高小微企业金融服务水

平,并加强运用新的融资手段,扩大小微企业融资渠道,各银行机构在成本可算、风险可控的基础上,将信贷政策适当向小微企业倾斜。

我镇要求,镇内各银行进一步提高思想认识,认真按照上级要求,主动在中小微企业金融服务上主动作为,不断创新产品,优化服务,强化管理,以优质、高效、创新的金融服务,助推中小微企业发展,为促进我镇的整体崛起多作贡献。

此外,我镇还通过加大教育培训、完善管理制度、加强考核监督等措施,加强财政队伍建设,努力打造一支政治素质好、业务能力好、形象作风好的干部队伍,进一步做好企业的贴身服务,让企业安心扎根东坑发展。

# 2013年东坑镇大学生工商模拟市场顺利举行

本报讯(记者 刘丽莎)为帮助我镇青年学生进一步转变就业观念,提升自主创业能力,8月21日,由镇团委组织的以“创意工模,成就梦想”为主题的工商模拟市场在我镇举行。东坑籍百余名大学生、准大学生踊跃参与,工商模拟市场现场气氛热烈。

据了解,东坑2013年大学生工商模拟市场活动对象主要是在校大学生和准大学生,活动以报名申请、自行组团、提交方案、摊位抽签、组织培训等进行,活动时间为8月21日到8月24日。此外,当天的大学生工商模拟市场现场还特设了东坑镇教育募捐义卖和圆梦计划宣传的两个摊位。

## 精彩启动仪式聚集人气

当天晚上的启动仪式,节目丰富多彩,有街舞、手语表演、木鱼歌弹唱、学生图画走秀、独唱等,吸引了很多行人驻足观看,也为工商模拟市场带旺了人气。据了解,表演的节目多为我镇各村义教服务站的大学生们组织学生们编排而成。

记者在现场看到,由东坑百余名大学生、准大学生摆摊的24档“工商模拟市场”,俨然一个成熟市场。学生们积极性非常高,在启动仪式之前就摆好了商品,美食铺有红枣糕、水煮食品、冷饮等,服装铺的女装、发饰、精品、玩偶、书籍、包

等等,琳琅满目,让人目不暇接,吸引了众多顾客。

## 从实践中获取经验

铺名为yummy & yummy摊档摆设整齐,招牌广告写得颇有意思:“桂花糕、东坑咸桔水、木糠杯、枸杞本土凉蛋泥、正宗番薯糖水……如果购满20元,可抽奖,奖励为咸吉水、椰汁糕、糯米糍……”铺主黄钰欣心情激动地说:“今天的生意很好,我们都忙不过来了,多买有优惠哦。”她一边说,一边指着

上面菊花蛋泥说,“这个是我自创的,上面一层是菊花,下面一层是马蹄,销量很好,我也第一次感受到了做老板自食其力的快乐。”

“这是东坑本地的做法,请您品尝。”一个大男生走到记者面前介绍商品。铺名为“美食美客”的铺子,是由六个在校大学生组成的,虽然全部都是男生,做起事业却非常细心。他们纷纷表示,这次工商模拟市场让他们获得了商战经验,有了成本意识,对毕业后很有帮助。

### 相关新闻

## 大学生三下乡“青春传爱普宁行”

本报讯(通讯员 团委宣)为进一步深化我镇大中学生社会实践活动,让学生们“走进农村,走进基层,走近群众”,体验农村生活,日前,我镇团委组织30名在校大学生志愿者远赴东坑对口扶贫的普宁市东洋村和登峰村开展主题为“青春传爱普宁行”的走进农村山区送知识、送爱心、感受农村生活的系列活动。

活动当天,大学生志愿服务队一行于中午达到普宁市后,立刻前往东洋小学和登峰小学举办爱心助学活动,志愿者代表分别向两间小学比较困难的留守

儿童派发了书包、笔盒等学习用品,和留守儿童们开展游戏互动,并亲切交谈,了解他们的学习、生活情况。

据了解,大学生志愿服务队利用在普宁三下乡的三天时间在东洋村、登峰村为两村的小学生举办知识大课题爱心支教活动、探访困难户活动、下田插秧体验劳作活动、与当地村民同吃同住感受当地农村生活,并与当地青年举办友谊篮球友谊赛,切实让大学生志愿服务队“走进农村,走进基层,走近群众”,关爱农村的留守儿童、体农村的生活。



我在现场

# 整治道路交通秩序 共创优美宜居环境

本报讯(见习记者 谢静仪 摄影报道)从8月下旬起,我镇将在辖区范围内开展为期一个月的交通安全、城市占道经营综合整治专项行动,大力整治辖区内机动车辆乱停乱放、占道经营、乱摆乱卖以及非法运营等行为,为人民群众创建一个道路整洁、环境优美的宜居环境。

8月22日下午,镇城市管理综合执法联合交通分局、交警大队、公安分局等部门一同出动,共同整治鹰岭公园附近路段、东坑桥头路段以及小塘工业路口等道路的交通秩序。

跟随执法人员来到小塘工业区路口,记者见到一辆载满了水果的小卡车停在了路口中间。“请你出示相关的行车证件。”执法人员认真查看摊档主的证件后,对其进行教育,告诉他不能占道经营,要求马上撤离到指定区域摆卖,并叮嘱其做好摊档的卫生清理工作。教育劝导后,摊档主很配合执法人员,立刻整改撤离并表示以后不会



乱摆乱卖阻塞交通。随后,执法人员还去到东坑桥头、鹰岭公园附近路段等地方,对道路交通以及占道经营行为进行整治。

据执法人员透露,接下来一个月内,我镇将把新百顺市场门口与

沿河路交界处、乐然街、东坑桥头、鹰岭公园、创基路、凤凰路等路段和区域设为重点整治路区,每星期开展3次以上的整治行动,严厉整治道路上机动车辆乱停乱放、违法占道经营以及非法运营等行为。

### 综合动态

## “治摩”“三打三防”工作持续常态化

本报讯(记者 李倩仪)在今年“治摩”“三打三防”工作开展以来,我镇多次多部门联合开展统一行动,同时镇交警大队及“治摩”办联合将“治摩”“三打三防”工作常态化,持续开展“治摩”行动。8月22日,交警大队及“治摩”办再次联合行动开展“治摩”“三打三防”行动并依法拘留3名无证驾驶人员。

据相关工作人员介绍,交警大队与“治摩”办联合将持续不定期地开展“治摩”“三打三防”整治行动,将“治摩”工作常态化,保证我镇道路交通安全,进一步维护社会稳定。本次行动采取便衣执勤及机动巡逻等方式开展,针对无牌无证驾驶及非法经营等进行查处。记者从交警大队了解到,自8月份开展以来,在各类“治摩”行动中出动警力450余人次,累计开展行动5次,查处摩托车交通违行为200余宗,查扣违法车辆123辆,治安拘留无牌无证驾驶人员7人。

此外,交警部门呼吁市民,为保证自身的人身安全,切勿驾驶无牌无证摩托车及乘坐无牌无证非法营运摩托车辆,事故发生时此类摩托车无法保障乘客的利益,广大市民尽量选择公共交通工具出行。

## 骏达举行“党风廉政建设”活动

本报讯(通讯员 骏达社区宣)日前,骏达社区举行了《党风廉政建设》培训会议,进一步增强党员和党组织的先进性,提升党员的宗旨意识,激励社区全体党员创先争优,促全体党员以良好的精神状态继续打造“精品小镇、和谐小镇、活力小镇”,推动党员在我社区党建工作规范化、科学化、建设中发挥党员的先锋模范作用和战斗堡垒作用。

会后,由骏达社区书记卢集祥带队到彭屋村亭岗岭廉政文化主题区参观学习,不但共走了长达300米的廉政长城,更仔细阅读了焦裕禄、王进喜、孔繁森等人的生平事迹,各党员都大受启发,并表示会更加努力为反腐倡廉作出表率带头作用。

## 社卫中心入校进行口腔健康调查

本报讯(通讯员 社卫中心宣)随着东莞市社区卫生服务六位一体功能的日益完善,预防保健变得越来越受重视,而少儿口腔预防保健工作则是其中重要一环。继4月镇社区卫生服务中心到洪冠小学进行试点口腔健康调查活动获得成效后,该中心于5、6月再派出了少儿口腔组到多凤小学,对该校一年级学生的口腔健康情况进行摸底调查。

针对此次普查结果,该中心少儿口腔组及时向校方反馈意见,并对问题严重的学生作出尽快就医的建议。与此同时,提出今后我镇小学生口腔健康促进计划,其中包括计划长期持续开展“爱牙护牙”宣教活动,触角深入到每间小学,帮助孩子从小养成良好的口腔卫生习惯,增强爱牙护牙意识;同时面向学生家长进行健康教育,加强学校和家长对学生口腔健康的关注,以期与学校、家长一起为孩子口腔健康共筑“保护墙”。

## 专题策划 Zhuan Ti Ce Hua



### □ 索源

#### 水利建设滞后于城市发展

东坑地处寒溪河中下游，地势低洼。每逢汛期，境内河道受寒溪河洪水顶托，内河排水不畅，城区暴雨径流出路受阻，容易形成涝区，水利建设为历代要务。

《东坑镇志》记载，1959年6月，东坑大雨连续，江水横溢，泛滥成灾。东坑、寮边头、塔岗、坑美、新门楼、彭屋、丁屋、黄屋、凤大、角社均受水浸。彭屋大宗祠可以划船而入，倒塌房屋不计其数，仅角社有450间房屋倒塌，农作物损失惨重。

水患严重的东坑地区，在1956年三大改造完成后，便开展大规模的农田水利建设，提高抗御自然灾害的能力。在20世纪50年代至70年代期间，东坑以筑围、建闸、排灌为主，先后动工兴建了炭步水闸、东坑排站、角社排站及神山排站。

截至2005年，东坑镇建成机电排灌站5座；防洪堤围7条（原11条，后因建设发展征用土地减至7条），堤长12.3公里，其中5条达20年一遇标准，2条为5年一遇标准。

遗憾的是，水利工程这样的建设速度，与东坑快速推进的城市化进程相比，显得“微不足道”。短短三十年间，东坑从农业社会迅速转型走向工业社会，一座座楼房拔地而起，一条条道路延伸开来，天然的排水系统被破坏，城市不透水性地面积急剧增加，对水利建设提出了更高的要求。但是，不论是从东坑还是从全国来看，水利建设都远远滞后于城市发展。

在2006年一系列水利工程动工之前，东坑防御东引运河、寒溪河的大部分堤围仅为10—20年一遇标准，且水利设施陈旧，部分排站甚至达不到10年一遇一天排干标准。

8月22日晨，东坑镇文阁路一家老字号商铺。

店内货架脚下的方砖，高二十公分，颜色斑驳不堪。它与店主一家，经历无数“水起水落”。如今水不再来，店老板谢叔亦未曾想过撤下它们，“不用放水，垫着也可防潮。”

曾经，这里是东坑镇水涝重灾区，商户们最深刻的感触就是“逢大雨暴雨必淹”。所幸的是，这样的记忆在最近几年似乎开始渐渐淡去。

谢叔回忆，东坑“水浸街”的巅峰时期在2003年到2006年期间，垫高货架的方砖，大大小小的脸盆、水桶，是文阁路每家商户必不可少的防浸排水“利器”，不断地转移商货、堆积沙包、全家出动排水，是商户们唯一能减少损失的方法。每次暴雨来临前，置放在一米以下的商货都被转移至其他地方，来不及搬走的东西，在暴雨侵袭的半个小时后，纷纷浮在水面兀自摇曳。而商户们眼见水位越升越高，忧心忡忡，彻夜不眠，却也只能望着满屋子的积水摇头兴叹。

而今，几年过去了，这条“逢雨必浸”的“涝街”历经几度改造，水灾涝害似乎悄然逝去，即便是今年8月16日“尤特”带来一天内高达184毫米的降雨量，也没有一家商户再有货物被淹。

文阁路的变迁，可以说是近年来东坑水利防洪排涝工程发展的一个缩影。

2006年至今，东坑镇通过内河整治、新建神山新排站、重建炭步水闸、堤围修复等一系列水利工程，一举改变排涝标准低，排涝能力差的局面，实现了全镇灾情零损伤。

■本报记者 薛艳丽 刘建飞 / 文

# 大兴水利工程 东坑内涝明

## 回顾 商铺农田常遭殃

“那些年，整条街被淹是常有的事儿。”谢叔十几年前就在文阁路做小生意，目睹了周边街巷在岁月中的变迁。

早在2003年，“水浸街”的现象在东坑便十分严重。该年9月2日东坑迎来的第一场暴雨，便带来了“灭顶之灾”：镇内8间临时商铺的屋顶被掀翻，倒塌的工棚达62间，农田受灾面积3700亩。12天后，24小时降雨总量达220.6毫米的大暴雨再次侵袭东坑，横东公路漫顶，横东围内2441亩菜地受淹，新门楼、凤大村的厂房基本受浸，全镇直接经济损失834.23万元。

在谢叔的记忆中，文阁路最严重的“水浸街”发生在2006年8月16日，连日的暴雨强度持续加大，积水沿沿河路涌向文阁路的商铺。因有长期“抗战”经验，谢叔和两个儿子早已备好的十几袋的沙包，计划积水一旦超过人行道，就用沙包堵住。当晚守到凌晨四点的谢叔发现雨越下越大，大水很快漫过人行道，直逼店铺。谢叔赶忙叫醒妻子儿女，叠沙袋墙、转移低处货物，彻夜与洪水抗战。然而，积水越来越多，没过多久便漫过沙袋墙，冲入店内。谢叔回忆说，那场大水远远在他的预料之外，即便一家五口人急忙转移货物，但店内仍然有不少的货物被大水浸泡。“这条街几乎所有

的商铺都遭殃。”

新门楼牌坊附近的商铺似乎更“悲剧”。“屋外大喷泉，屋内小喷泉。”机电配件店邓老板至今忘不了那股恶臭味：门口的下水道排水口变成了出水口，屋内的厕所也像喷泉般不停的喷出恶臭的水，店内的水位不会儿就超过一米，屋内更是充斥着一种浓浓的异味。

东坑村的抗洪情景则大为惊险。2006年8月16日下午5点，瓢泼暴雨淹没了整条耀西街，东坑市场片区仍然有近一米深的水浸情况，40多名困难群众未及时转移，而该片区的房屋较为破旧，房屋基础薄弱，随时有倒塌的可能。东坑组织抢险救灾队伍接报后，立即在大雨中驾驶冲锋艇靠近被困群众，终于在傍晚七点前将该片区40名困难群众转移到安全地带。至17日凌晨，东坑近200多位危险人员被转移、疏散。

面对多场暴雨的袭击，东坑党委政府始终把人民群众的生命财产安全放在第一位，镇主要领导亲自靠前一线指挥，多次连夜召开紧急会议研究部署防洪工作，要求政府机关、各村干部全部坚守岗位，落实24小时值班制度，并组织人员对堤坝进行巡查，全力展开抗洪抢险工作，力争把损失降到最低，全力保护群众生命财产安全。

痛定思痛。近年来，“民生工程”的重点。2006年，东坑镇投入近1.15亿元，启动防灾减灾工程，其中包工程（神山新排站工程、炭步水闸工程）、5项水毁修护工程。

《东莞市东坑镇志（2007-2020）》分析，东坑泄洪、防洪排涝工程形式：寒溪水、东引运河；沿线水闸抗御外江洪涝区蓄滞洪水；神山新排内涝水。

由此，规划按保护划分为三个防洪区：角社防西溪河防洪区；并确定东坑河段、东坑内河河段；排涝标准为20年天排出。

2006年，在财政十分紧张的情况下，东坑镇自筹2759万（市投资2500万）启动了神山新排站工程。为解决水问题，2007年东坑再投入360万，拆除神山旧排站进水闸上游的300米的进水池和容水区。神山新排站排涝标准由原来的“十年一遇”提高到“二十年一遇”。

2008年6月13日，东莞多个镇街不少民居、学校惨遭水浸，多中常平镇与长安镇受灾数达到22万，倒塌房屋经济损失2亿5400万元。万人，直接经济损失达2.5亿元。

“6.13”特大暴雨同村285.5毫米的降雨量，是雨，超50年一遇。这对投入的神山新排站提出东坑神山新排站联合，使东坑镇中心区的米/秒，远大于原来的28米/秒。



寒溪河是我镇重要的泄洪河道



■神山新排站大大提高我镇排涝标准



■神山排站装机6台均为管径1.6米的高压全调节直排泵

# 月显改善

## 改造5年投1.15亿 排涝标准提高到20年一遇

年来,“治内涝”被列入我镇,2005年至2010年,东坑元,启动了13宗各类水利中包括3项市防灾减灾工程、神山新排站进水池工)、5项面上水利工程及5

镇防洪排涝专项规划,东坑镇内没有水库滞工程体系为“外挡内排”]运河南北岸东坑段堤围工洪水;东坑内河、横东围山新排站、横东排站等强

护范围分类,将东坑划分土防洪区、城区防洪区、确定东引运河、寒溪水j河防洪标准为50年一0年一遇24小时暴雨一

十分有限的情况下,东坑资2400万),正式开工启呈。随后,为解决新排站进再次自筹528万(市投资日排站,并扩宽扩深新排0米河段,建立了新排站。神山新排站建成,东坑的‘十年一遇24小时暴雨两十年一遇24小时暴雨一



■河道硬底化加快水流速度

天排干”,这为东坑在2008年赢得抗洪胜利发挥了巨大作用。

镇委书记、镇人大主席黄为国曾称赞说,兴建神山新排站是东坑水利发展史上光辉的一笔,应永载东坑史册。同样该注入东坑水利发展史册的,当属内河整治工程。2007年11月至2008年4月,东坑第一期便投入1352.13万元,对内河下游段(新门楼桥至丁屋桥,长1800米)实施清淤深挖、河道裁弯取直等工程;2009年上半年,东坑再次投入123.19万元,借鉴香港河道硬地化

的成功经验,对内河上游段(黄麻岭村至新门楼桥,长3000米)实施疏浚清淤、河道硬底化等工程。

排站、堤围、排渠,是防洪排涝工程的三项基本内容。五年来,东坑先后投资共401万元,实施了彭屋莲塘围加固工程、凤大神山排站排渠工程、杨梅岭村排渠工程等5项排渠工程。在堤围险情下,东坑亦当机立断投资353.1万元,实施了横东围修复工程、石沘塘围修复工程、新基围修复工程等5项水毁修复工程。

## 成果 2008年暴雨 东坑成全市受浸损失最小的镇

日,一场特大暴雨侵袭东、少低洼地区、中心地段、,多个镇街宛如水城,其受灾最严重。常平受灾人房屋147间,造成直接经元。长安受灾人数则达4:达2.2亿元。同样为东坑带来20小时:,是东坑历史上第三大暴对当年4月28日刚建成是出了巨大的考验。站建成后与横东排站联区的排涝流量达到78立方28立方米/秒。排涝能力的

提高使东坑在“6·13暴雨”中成为全市受浸最小的一个镇,市水利部门当时便表示将在全市推广与神山新排站同类型的排站。而抗洪抢险过程中,东坑亦做到人员零伤亡,最大限度地维护了群众的生命财产安全。

时任东坑水利管理所所长陈进良在2010年接受记者采访时说:“东坑的排涝能力大大增强,这两年基本没有出现水浸街现象,可以说内涝的局面基本扭转过来。”

确实。如今5个排站投入使用,镇中心区及凤大、黄屋等周边村的水浸基本得到解决。水浸“重灾区”新门楼、角社、东坑、黄麻岭等村的水浸也大大缓解。

“这几年水浸的情况明显少很多,也没有

以前严重。”谢叔说,经过政府对河道的整治,文阁路“水浸街”的现象已然绝迹,8月16日的大暴雨,也只是低洼地方出现短时积水。在东兴中路开小餐馆的阿英亦发现,在近几年的几场大雨中,东兴中路两边的店铺都没有受影响。

“从工程投入使用以来的暴雨排水情况来看,效果比较理想。”东坑水利管理所副所长谢俊杰告诉记者,“今年8月17日凌晨3时至6时的降雨量达113毫米,暴雨强度大、降雨集中,文阁路公安分局、乐然街供销社市场段等路段因内河水位高涨、下水道倒灌而浸水,但50分钟左右路面水便退去。”

成功抵御二十年一遇的大暴雨,再次体现了东坑近几年水利建设的成果。

## 近期工程 加快月明湖建设 建黄麻岭排渠

对于接下来如何更好地巩固东坑的防洪系统,黄为国表示:“今年‘8·16’暴雨来袭,我镇能快速泄洪,充分体现了这几年水利建设的成果,特别是横东大堤和彭屋堤围的路堤工程建设,使得这段堤围得到了稳固,防洪能力更加强化。接下来,我镇将在继续完善横东大堤和彭屋堤围路堤结合工程建设的基础上,加大镇内融水区建设以及月明湖建设,真正做到三水合一,科学化、规范化整个水利系统。”没有水库滞洪泄洪,东坑唯有想方设法建设一个调蓄湖,月明湖建设工程应运而生。

东坑计划,首先将彭屋排涝区内低洼农田、鱼塘及丁屋、黄屋部分鱼塘打通改造为调蓄湖,形成一个300亩左右的融水区。随后沿丁屋振兴路设置箱涵,将东坑内河与彭屋调蓄湖连通,实现东坑内河排涝区、东兴排涝区与彭屋排涝区联合调度。届时,神山排站、横东排站、彭屋排站在担任20年一遇排涝任务的同时,还可承担内河50年一遇的排洪任务。

下来,我镇将全面加快月明湖建设。目前,东坑正在完善设计,规划完善后将便开工。届时,彭屋、黄屋、丁屋等村的水浸问题基本可得到解决。

近期我镇在防灾减灾建设工程上的另一大动作是东坑内河整治黄麻岭至大朗竹山河段整治工程。目前黄麻岭箱涵和黄麻岭桥拆旧重建工程已完工,黄麻岭排渠建设也将在汛期后进行。该排渠整治后全长780米,渠道出口扩箱涵5米。投入使用后,黄麻岭村的水浸问题将得到好转。

此外,我镇加快推进环保截污主干管道建设。全镇管道建设共19.37公里,目前,已验收移交养护13.19公里,完工待检测验收6.14公里,而剩余的32米亦在施工中。

东坑水利工程建设,依旧加速前行。相信在破解全镇内涝顽疾的道路上,东坑将走得更顺更远。

## “东坑新希望”教育募捐捐款名单(第十批)

单位名称 (或个人)	捐赠金额 (人民币)
<b>行政单位线</b>	
东莞银行东坑支行(接上期)	
邓秀霞	500 元
丁焯轩	400 元
谢慧如	300 元
卢凤仪	300 元
李仲芬	300 元
丁凤珍	300 元
张振球	200 元
苏婉霞	200 元
苏柳娇	200 元
苏傍凤	200 元
卢振邦	200 元
卢淑仪	200 元
黄广就	200 元
卢玉玲	100 元
卢颖青	100 元
丁雪彬	100 元
谢建华	50 元
苏志广	50 元
卢稳根	50 元
黄轩华	50 元
叶秀云	30 元
卢挹平	30 元
<b>农村线</b>	
黄麻岭村(接上期)	
谢焯炜	200 元
谢锦胜	200 元
卢敬嫦	100 元
谢沛徐	100 元
谢绍华	100 元
谢胜辉	100 元
谢耀斌	100 元
谢旭光 4 队	100 元
谢锦堂	100 元
谢仲堂	100 元
谢志明	100 元
谢效伦	100 元
谢润轩	100 元
谢容效	100 元
谢禹勋	100 元
卢婉霞	100 元
叶敏霞	100 元
谢淑仪	100 元
冯玉青	100 元
谢亮辉	100 元
谢伟祺	100 元

单位名称 (或个人)	捐赠金额 (人民币)
谢耀林	100 元
谢佩君	100 元
谢根发	100 元
丁柳芬	100 元
谢锡祥	50 元
谢浩祥	50 元
谢梓榆	50 元
谢树培	50 元
谢旭秋	50 元
谢婉香	50 元
谢刘庆	50 元
谢积深	50 元
谢文祥	50 元
谢妙嫦	50 元
谢进光	50 元
谢景华	50 元
谢卓棋	30 元
谢敬嫦	20 元
刘桂兰	10 元
刘保	10 元
<b>角社村</b>	
东莞市大满包装实业有限公司	10 万元
永锋建设工程有限公司	10 万元
角社市场(苏旭祥)	2 万元
东豪学校	2 万元
东莞市英豪机械有限公司	1 万元
港发实业公司	1 万元
东莞市银河化工有限公司	6000 元
深圳市华亿电讯实业有限公司	6000 元
佳信实业有限公司	5000 元
东莞市佳信报关服务有限公司	5000 元
东莞市骅海实业有限公司	5000 元
北陆电气(广东)有限公司	3000 元
角社工会	3000 元
东莞贝辉鞋业有限公司	3000 元
东莞市嘉明金属制品有限公司	3000 元
东莞市兴宝纸品有限公司	1000 元
东莞东兴塑胶纸品有限公司	1000 元

单位名称 (或个人)	捐赠金额 (人民币)
东莞市天钜塑料有限公司	1000 元
东莞柏邦劳保制品有限公司	1000 元
角社培正幼儿园	1000 元
东莞市裕鸿傢具有限公司	1000 元
东莞市东坑永祺铝制品厂	1000 元
东莞市君煜五金电子有限公司	800 元
商通五金电子有限公司	600 元
东莞市东坑鸿富五金制品厂	300 元
苏周傍	3 万元
苏进堆	1 万元
苏伟良	1 万元
黄志刚	1 万元
苏志成	1 万元
卢贺新	5000 元
苏创键	5000 元
黄伟忠	5000 元
苏耀光	5000 元
卢耀华	5000 元
苏伟文	3000 元
苏荏亨	3000 元
苏韩暖	3000 元
叶晓华	3000 元
苏日辉	3000 元
苏国光	3000 元
苏小华	3000 元
卢永光	2500 元
苏荏平	2500 元
苏泰波	2500 元
苏佛养	2000 元
苏惠坤	2000 元
苏周和	2000 元
苏庆中	2000 元
苏炳深	2000 元
苏沛彬	2000 元
苏慧英	1000 元
苏灼明	1000 元
苏周发	1000 元
苏耀辉	1000 元
苏荏棠	1000 元
苏耀棠	1000 元

单位名称 (或个人)	捐赠金额 (人民币)
苏树安	1000 元
苏晖	1000 元
苏旭东	1000 元
苏韩新	1000 元
苏沛轩	1000 元
苏伟强	1000 元
苏杰明	1000 元
苏贵柏	1000 元
苏就新	1000 元
苏汝通	1000 元
苏柱洪	1000 元
谢泽波	1000 元
苏耀棠	1000 元
苏巧琴	1000 元
苏效辉	1000 元
苏胜权	1000 元
卢柳媚	500 元
苏照华	500 元
苏绍华	500 元
苏汝坤	500 元
苏广庆	500 元
苏浩昌	500 元
苏毅华	300 元
苏耀昌	300 元
苏德良	300 元
苏巧笑	300 元
苏路坤	300 元
<b>凤大村</b>	
国亨(天津)贵金属经营有限公司	10 万元
东莞市骏成实业投资有限公司	10 万元
东莞佳宝金属结构制品有限公司	5000 元
东莞骏雄塑胶制品有限公司	1000 元
黄柏龄	5000 元
黄志安(大)	3086 元
黄照容	3000 元
黄贺宜	3000 元
黄灿坤	3000 元
黄效光	2000 元
黄惠全	1500 元
黄树芬	1500 元

单位名称 (或个人)	捐赠金额 (人民币)
黄秋雄	1000 元
罗亮洪	1000 元
黄明辉	1000 元
卢玉英	1000 元
谢柏酬	500 元
黄照容	500 元
黄志兴	500 元
黄志芬	500 元
黄灿华	500 元
黄绍光	500 元
黄灿洪	500 元
卢绍辉	300 元
黄肖云	300 元
黄志伦	300 元
谢爱霞	300 元
黄泽祥	300 元
黄德强	200 元
苏红顺	200 元
黄晃宁	200 元
黄浩球	200 元
黄立佳	200 元
黄绍辉	200 元
罗亮峰	100 元
罗亮伟	100 元
罗亮怡	100 元
谢庆昌	100 元
黄锐轩	100 元
黄汝波	100 元
卢秀英	100 元
黄刘吉	100 元
卢雪媚	100 元
黄庆深	100 元
黄柳成	100 元
黄庆光	100 元
黄满轩	100 元
黄效波	100 元
黄伟光	100 元
黄雪娟	100 元
黄广文	100 元
黎咏仪	100 元
黎柱奎	100 元
黄锦和	100 元

(下转第七版)

## “东坑新希望”教育募捐捐款名单(第十批)

(上接第六版)	
单位名称 (或个人)	捐赠金额 (人民币)
<b>农村线</b>	
<b>凤大村</b>	
黄棋惠	100元
黄绍良	100元
黄惠球	100元
余伴英	100元
黄志球	100元
黄锦河	100元
黄亮洪	100元
谢照和	100元
谢巧婵	100元
黄敏仪	100元
黄绍平	100元
黄锦辉	100元
刘顺景	100元
黄永生	100元
黄灿叨	100元
黄广明	100元
黄炳亮	100元
黄伟强	100元
黄锦秋	100元
黄林谦	100元
黄仲波	100元
黄惠良	100元
黄灿轩	100元
黄志安 (消防街长)	100元
黄杰洪	100元
黄权稳	100元
黄慧如	100元
黄柱广	100元
黄衬笑	50元
李玉英	50元
周玲娟	50元
周巧崧	50元
黄伦开	50元
黄沛良\卢映笑 黄海明	50元
黄铭健	50元
陈远祥	50元
李凤珍	50元
黄林旺	50元
韩艳姬	50元
卢丽婵	50元
黄娟友	30元

单位名称 (或个人)	捐赠金额 (人民币)
黄秀媚	20元
谢秀英	20元
谢丽娥	10元
<b>井美村</b>	
仟贸厂	1万元
东莞是东坑昂 立长春藤培训 中心	3000元
力锋公司	1000元
舞龙厂	1000元
齐力厂	1000元
中港厂	1000元
井美医疗	1000元
瑞鑫公司	800元
升升烟酒店	500元
辉鹏电器	100元
道窖粥店	100元
芳香茶庄	50元
上海洗衣店	50元
嘉兴电脑	50元
和兴家电	50元
小孩子服饰	50元
新一派	20元
艺宝画廊	20元
幸运星	20元
新概念	20元
喜喜家纺	10元
广龙蛋挞	10元
2元店	5元
苏周傍	2万元
谢国光	1万元
谢禹祺	5000元
卢妙霞	3000元
谢国安	3000元
谢柱洪	3000元
谢仲轩	3000元
谢伟明	3000元
谢沛棠	3000元
谢细宁	3000元
李进强	2000元
谢仲祥	2000元
谢旭光	2000元
谢庆榆	2000元
谢伟权	2000元
张瑞萍	2000元

单位名称 (或个人)	捐赠金额 (人民币)
谢志广	2000元
谢周亮	1055.5元
谢振强	1000元
<b>校友线</b>	
78届校友	9000元
<b>79届高中毕业校友</b>	
谢裕钿	1万元
黄燕玲	1万元
谢茂春	1万元
谢锐昌	1万元
刘沛新	1万元
李惠明	1万元
李自强	1万元
丁浩宁	5100元
卢秀珠	5000元
丁永盛	3000元
卢照光	2000元
彭润枝	2000元
谢志强	2000元
卢伟枢	2000元
谢凤银	2000元
谢稳光	2000元
谢柱洪	2000元
卢永清	1000元
卢慕荷	1000元
陈丽娇	1000元
卢柱良	1000元
苏灼彬	1000元
谢沛良	1000元
卢吉亮	1000元
丁仲何	1000元
卢苏灿	1000元
卢乃仁	1000元
卢耀荣	1000元
刘锦钿	1000元
李效祺	1000元
卢锐洪	1000元
谢树发	1000元
黄伍广	1000元
卢镇钦	1000元
卢志鹏	1000元
卢沃邦	1000元
谢锐滔	1000元
谢振波	1000元

单位名称 (或个人)	捐赠金额 (人民币)
谢建文	1000元
卢爱珠	1000元
谢慧娟	1000元
谢柱祥	1000元
谢恩浩	1000元
黄柏林	1000元
卢丽珍	1000元
李福培	1000元
李锦棠	1000元
卢衬娇	1000元
卢焕轩	1000元
黄丽娥	1000元
苏惠芳	1000元
卢效伦	1000元
谢灼光	1000元
卢树良	1000元
谢耀林	500元
卢婉芳	500元
丁伴葵	500元
李淦波	500元
丁柱安	500元
卢浩波	300元
卢锦章	300元
李达祥	200元
苏德厚	100元
苏荏波	100元
苏沛锦	100元
苏顺佳	100元
苏沛稳	100元
丁仲兴	100元
温亮珍	100元
苏耀辉	100元
82届校友	3000元
90届 初三(6)班	1万元
91届 初三(5)班	4820元
<b>93届校友</b>	
93届校友集体	2.17万元
游见崧	1万元
黄沛全	1万元
彭耀祥	6800元
谢沛棠	6000元
卢伟强	6000元

单位名称 (或个人)	捐赠金额 (人民币)
彭理梨	5800元
李卢沛	5000元
黄浩球	5000元
李颂林	3000元
谢德就	3000元
李进强	3000元
卢艳萍	2000元
卢创明	2000元
丁灿华	1100元
丁志清	1100元
谢志广	1000元
丁浩海	1000元
丁兆良	1000元
李晃洪	1000元
谢伟杰	1000元
谢浩军	1000元
丁嘉顺	1000元
李锦叨	1000元
苏润球	1000元
96届 初三(9)班	5000元
<b>01届初三(1)班</b>	
01届初三 (1)班集体	410元
黄玉萍	500元
谢伟宁	110元
丁伟初	100元
彭艳玲	100元
卢嘉雯	100元
李丽华	100元
彭少安	100元
卢志成	100元
谢启立	100元
谢敏霞	100元
谢杰玲	100元
卢敬轩	100元
彭志良	100元
谢毅飞	50元
黄艳娇	50元
谢丹凤	50元
黄凤红	50元
黄佩仪	50元
02届 初三(3)班	2820元
12届 初三(7)班	435元

## 创国家卫生镇——创卫知多少

生活百科  
水可作药

早在明朝时期,李时珍就在《本草纲目》中这样描述:冰川水,又称“夏冰”,甘冷无毒,可解一切之毒。冰川水解毒驱邪,强身健体,可用于消火,消除赤眼红肿和退热止咳等。

在现代,民间许多地方,在冬天下雪时,把雪人瓮封装,到夏季作为药物,用于小儿夏季热和祛火止痰,都有明显的效果。随着物质生活的提高,饮食结构多样化,日常饮食引起的上火、牙龈炎、口舌疮等疾病,适当喝水后会有明显改善。

## 如何喝水才健康

水占成人重量的 60%-70%,  
婴幼儿含水量高达 80%,  
人体血液中所含水份占 83%,  
水在肌肉中占 76%,  
在心脏、肺中占 80%,  
在肾中占 83%,  
肝脏中占 68%,  
脑中占 75%。  
即使看来很结实的骨头也有  
20%以上的水。

所谓“一方水土,养一方人”,水是最佳的溶剂,也是人的首要组成部分。随着社会的进步和经济的发展,人们生活质量日益提升,对饮水的科学认识也由模糊变得清晰。渴了要喝水,不渴也要喝水。但人们常有个疑问,为什么喝水却会出现水肿、眼袋,甚至是水中毒?当然,即便水再好,也要符合养生之规律。本期与你探讨一下,如何喝水才健康。 ■文 / 谢毅飞

## 饮食与水

饮食与水相辅相成,这与人体构造及消化有关。人体的 70% 左右都由水分组成,而对于食物的消化与吸收,均须通过介质——水才能得以完成。

人体内的消化酶只有在液态环境中才能得以发挥,三餐前一杯水,让正常运作的身体器官得到舒缓和水分补足,也为消化食物提供了必要的液体环境。而水至清至活,即令消化酶的活性越强,食物消化得更透彻,转化为体内能量,活力自然而然。

## 生命与水

生命离不开水,但并非任何的水都能造福于生命。首先被排除的,应该是那些被污染的水体,背离了水的本质,无法承载水对生命的意义。

水对于生命起到的根本作用,不仅是介质,更是生命之本。贯穿生命发展伊始,正如生命源于水,随着水分流失而老去。卓越的水质和饮水习惯,将成就健康的人生。

## 这么喝水,才健康

## 饭前一杯水,赛过运动 1 小时

据英国广播公司报道,英国伦敦大学圣玛丽医学院专家,经过对 3000 多位患者进行临床观察后得出结论,餐前喝水能带来比运动更有效的五大健康成果:

- 1、提高注意力:能帮助大脑保持活力,把新信息牢牢存到记忆中;
- 2、提高免疫力:可以提高免疫系统的活力,对抗细菌侵犯;
- 3、助睡眠:水是制造天然睡眠调节剂的必需品;
- 4、抗癌:使造血系统运转正常,有助于预防多种癌症;
- 5、预防疾病:能预防心脏和脑部血管堵塞;

其实原因很简单,因为,从口腔、咽喉、食道到胃,犹如一条通道,是食物的必经之路。饭前一口水,等于给这段消化道加了“润滑剂”,防止干硬食物刺激消化道粘膜,保护了消化道,降低肿瘤的发生率。由于水对食物的稀释和搅拌,肠胃对食物易于消化和吸收,同时也能激活体内消化酶的活性,帮助肠胃对食物进行消化,从而达到营养的充分吸收,减少肠胃消化的压力。

## 晨间午后一杯水 轻松解渴又保健

据专家介绍,早晨喝水,对人体的保健功效很突出。其一,排毒作用。晚餐摄入的蛋白质及无机盐经过一整夜分解代谢后,会产生一些毒性物质,起床先喝 250ml 的水,可促进排尿和排便,帮助肾脏及肝脏排毒;其二,保护心脏。经过一夜的睡眠,体内的水分会随着尿液、汗液和呼吸大量丢失,血液也会变得粘稠,血氧容易降低,以致冠状动脉供血困难,给心脏供血

造成一定的影响,晨间一杯水,便能轻松达到补充身体水分、降低血液粘稠度的目的。

在空调下办公的上班族,工作紧凑,情绪也较为紧张,加上冷气的作用,身体无形中出现了脱水的现象。这种现象在午后两点时刻最为明显,如果用具有利尿作用的咖啡或茶来代替此时的身体补水,显然是越喝越渴,往往一些因缺水导致的小毛病就在这种产生。

睡前一杯水  
可预防心肌梗塞和中风

哈佛大学的研究发现,早上 6~9 点是最常引发心肌梗塞、栓塞型中风的时刻。因为血液中有七成是水分,当身体缺水时,血液就会变得浓缩、黏稠,影响血流,身体的自然反应就必须提高血压,缩小血管,血压随之升高。

而 7~8 小时的睡眠中,身体因呼吸、排汗等排出水分,却无法适时喝水,容易导致身体缺水。所以在睡前 1~2 小时喝一杯水,即可有效防止此风险的发生。同时,建议泡温泉或桑拿前也先喝水,这些活动会流很多汗,血液变浓稠又遇到高温的环境,会增加心血管的压力。

喝酒前一杯水  
廉价的保健秘诀

酒场激情豪迈,酒后上吐下泻。大量喝酒,总是以自己的身体健康为代价。在必须喝酒的情况下,如何尽可能地保卫自己,如今市场上出现了众多的缓酒护肝产品,其实,比不过喝酒前简简单单的一杯水。

这要从酒精进入人体后的反应原理说起。酒精大量、快速进入人体,随即将给肠胃带来极大的分解压力,如果无法彻底分解,便易引发酒精中毒等伤害肠胃的可能。在喝酒前先用一杯水滋润肠胃,便可增强肠胃中的乙醇酶活性。当酒精大量进入人体,乙醇酶即可将酒精分解成水和二氧化碳,从而排出体内。水的活性越强,乙醇酶的活性即越强,从而分解酒精的速度越快。