

日前,埔田片村级换届工作座谈会在我镇召开,市委常委、组织部部长甄瑞潮指出

## 发扬民主 依法依规 确保村级换届顺利完成



埔田片村级换届工作座谈会在我镇召开,对村级换届工作进行再动员、再部署 李挺宜 / 摄

本报讯 (记者 何学林) 市委市政府高度重视村级组织换届选举工作,为进一步推进村级组织换届工作的顺利进行,12月11日,埔田片村级换届工作座谈会在我镇召开,共同探讨研究村级组织换届遇到的问题和困难,对村级换届工作进行再动员、再部署,为村级换届选举工作鼓劲加油,增强各镇顺利完成选举任务的信心和决心。

市委常委、组织部部长甄瑞潮,市委组织部副部长欧阳贵有,东坑、桥头、常平等共7个镇街的党委书记以及组织委员参加了会议。甄瑞潮要求,各镇街要结合实际,以稳定为前提,实事求是,争取实现“两个80%”的目标。

### 发扬民主 依法依规进行选举

座谈会上,桥头镇作为试点镇首先在会上作了经验介绍发言,随后埔田片各镇街的党委书记

汇报了村级换届选举工作的情况。

记者在会上获悉,目前埔田片各镇街都在稳步推进换届选举工作,且都确定了选举的时间表,并表示有信心完成好选举的任务目标。

听取汇报后,甄瑞潮认为埔田片各镇党委对选举工作高度重视,行动迅速,目标明确,统筹合理,并表示对埔田片做好这次换届选举工作充满信心。甄瑞潮传达了市委书记、市人大常委会主任徐建华在石碣调研村级换届工作时的讲话精神。同时强调指出,各镇街要以维护基层稳定为前提,加强党的领导、充分发扬民主,依法依规进行选举工作,实事求是,努力实现“一肩挑”和交叉任职两个80%的目标。

### 我镇选举前期工作获肯定

会上,镇委书记、镇人大主席黄为国讲到,自开展村级组织换

届选举工作以来,我镇将其作为政治大事来抓、作为事关地方发展稳定的大事来抓,加强领导,精心组织,确立了“三个动员、三个考察、三个落实、三个保障、三个发展”的工作思路,要求以“两原则”、“三个挑”、“四个谈”、“五要求”坚决落实两个80%的任务。

据悉,目前全镇各村(社区)换届选举工作正有条不紊地进行中。黄为国表示,接下来我镇将加强各个重点阶段和关键环节的分类指导,确保选举稳定有序,确保选举任务依法依规,圆满完成。

甄瑞潮对我镇提出的“二三四五”措施给予了充分肯定,认为很具体、有特色,并要求各镇街在接下来的工作中,要遵循“党的领导、发扬民主、依法依规”三个原则,抓好选民登记、股东代表选举、选委会委员推选等相关工作,实事求是,努力确保本次村级组织换届工作顺利完成。



导读

减轻企业负担  
优化企业发展环境

见 02 版

以廉政风险防控  
保障阳光用权

见 03 版

东坑商販  
积极参与“大清洗”行动

见 03 版

【专题策划】

坚持走差异化、特色化发展之路  
通讯电子产业集聚优势突显

见 04 版



### 天气预报



《东坑》报温馨提示:16、17日受高空槽和冷空气影响,有大雨到暴雨,日温差小,天气阴冷。雨天路滑,能见度差,请注意交通安全;15日后有明显降雨及降温天气,请留意气象台发布的预警信息!

# 减轻企业负担 优化企业发展环境

本报讯 (见习记者 谢静仪) 近年来,我镇高度重视企业治乱减负工作,将其列入了政府工作的重要议事日程。12月13日下午,由市财政局直属分局局长萧永清等六人组成的检查组一行到我镇,对我镇今年减轻企业负担情况进行检查。

镇委委员苏庆中,财政分局、经贸办相关负责人以及广东恒亿集团等10家企业代表参加了检查汇报会。

## 完善收费公示与执收、执罚制度

记者在会上获悉,今年,我镇制定的《东坑镇规范镇村涉企协作收费

的实施方案》通过了市物局、市财政局的审定,而我镇今年所有涉企协议的收费标准亦严格依照实施方案操作。

“企业治乱减负是一项关乎改革、发展和稳定大局的长期性工作。”苏庆中表示,一直以来,我镇对于减轻企业负担方面的工作十分重视,坚持把企业治乱减负与维护企业权益、优化企业发展环境和建设和谐社会紧密结合。接下来,我镇将继续完善收费公示制度与执收、执罚制度,防止“三乱”反弹,为改善企业发展环境做贡献。

萧永清对我镇企业治乱减负工

作表示肯定,他强调,要严格贯彻落实市委政府关于减轻企业负担的两个“1号文”文件精神,同时要积极探索新形势下企业治乱减负工作的新思路、新方法,进一步完善和规范减负工作,促进乡镇企业健康持续发展。

## 为企业减免行政事业性收费

据悉,我镇按照相关文件规定,从今年一月份开始,对镇内所有企业免征使用流动人员调配费、城市绿化费、林权证工本费以及国内植物检疫费和农机监理费,对小型和微型企业

免征劳动合同文本费。据数据显示,今年以来,我镇共免征使用流动人员调配费423万元,免征城市绿化费约64万元,落实免征劳动合同文本费的小微型企业达310家,免征金额共6万元。

此外,为了减轻企业负担,对于同时从事餐饮服务和经营性公共场所服务的综合性酒店企业办理相关许可证时,我镇食品药品监督管理局与卫生部门互认从业人员健康证明。在对餐饮服务单位进行食品抽检时,也严格按照抽取样品价格支付费用,不造成企业的损失。

学习贯彻党的十八届三中全会精神之  
——政企共赢

## 中德电缆:东坑产业集聚环境好助力企业加快发展

本报讯 (记者 黄敏仪) “加快转变经济发展方式”是党的十八届三中全会的精神重点,回顾近年来,东坑党政企联手不断转变发展方式,在加快转型升级,提升发展质量方面,成效显著。

良好的经济环境,产业集聚发展,对企业加快发展起到重要的促进作用。日前,记者从广东中德电缆有限公司(下简称中德电缆)了解到,该企业自扎根东坑以来,发展迅速,总体生产经营情况超过预期,目前已经规划了在东坑的长远发展,未来或将在东坑建成中利集团华南基地,并将现有的电缆产品进一步延伸。

### 地理位置优越政府服务到位

中德电缆是一家既年轻又充满活力的快速成长型公司。该公司于2009年8月投资东坑,隶属于中利科技集团,一期厂区占地面积56000平方米,建筑面积26000平方米,二期厂区占地面积74665平方米,建筑面积84380平方米,现有员工900人,主要设计、生产和销售电源通讯用阻燃耐火软缆为主的特种电缆,拥有国内领先的检测设备,可以完成华为、中移动等核心客户的电缆产品的品质检测认证。

回想当初选择在东坑投资设厂的原因,中德电缆副总经理吴先锋说主要有两个,第一个是东坑拥有明显的地理优势,“东坑毗邻松山湖,而且

道路好、交通运输便利,有效节约运输成本。”而第二个原因,吴先锋告诉记者是东坑党委政府的服务和政策好,“在与东坑政府进行沟通洽谈的时候,我们就感受到政府的专业和热情,政策和服务企业到位,更重要的是东坑党委政府有一种为企业着想的精神,这是我们最终选择落户东坑的重要原因之一。”

### 产业集聚有利于解决技术问题

早在“十二五”规划开局之年,党委政府就把东坑的主导产业定位为通讯电子产业,以创建通讯电子专业镇为转型发展提速,经过多年的创新发展,通讯电子产业集聚已经初具规模。

“我们是2009年落户东坑的,对于东坑的投资环境,从我们公司的发展情况你就可以知道,是非常好的。”吴先锋笑着告诉记者,表示企业迅速壮大发展尤其要感谢东坑党委政府的大力支持。

吴先锋认为,近年来,东坑电子通讯产业集聚逐渐形成,很好地解决了企业发展需要的技术和人力资源问题,“因为产业集聚后,相关产业的人员和设备,包括技术研讨研发,都能在很短的时间或者说是很小的范围内解决问题,这对我们企业发展来说是一个很好的氛围。”吴先锋指出。

### 或将在东坑建成中利集团华南基地

“科学技术是第一生产力”,中德



目前中德电缆已经规划了在东坑的长远发展

资料图片

电缆从成立一开始,就把科技创新放在首位。现在,该公司无论是新产品的开发还是设备的改造,都注入了科技创新的元素,使产品竞争力不断提升。

据了解,该公司产品于2009年分别通过了ISO9001、ISO14001、GB/T28001、ROHS等认证,拥有6项发明专利,今年上半年研发投入1089万元,是“全国质量效益型企业”、“全国信息化500强”、“国家高分子产品基地”和“自主创新十强”。

“目前6项发明专利已经为我们公司产生很大的经济价值和社会效

应,其中包括现在已经引领了整个行业机房的电缆变革,而我们也向所有运营商、客户大面积推广。”吴先锋告诉记者,接下来,该公司将会继续坚持加大投入进行生产研发,提升产品质量。

对于企业未来的发展,吴先锋表示充满信心,他表示该公司目前已经规划了在东坑的长远发展,未来或将在东坑建成中利集团华南基地,由租厂房变成建厂房,并将现有的电缆产品延伸到其他的铝合金产品、光缆产品,甚至是光伏产品。

学习贯彻党的十八届三中全会精神之  
——精梳细读

## 全面深化改革 完善和发展中国特色社会主义制度

党的十八届三中全会审议并通过了《中共中央关于全面深化改革若干重大问题的决定》(以下简称《决定》),指出全面深化改革的总目标是完善和发展中国特色社会主义制度,推进国家治理体系和治理能力现代化,到2020年,在重要领域和关键环节改革上取得决定性成果。

### 全面深化改革重点是经济体制改革

全面深化改革的重点是经济体制改革,核心问题是处理好政府和市场的关系,使市场在资源配置中起决定性

作用和更好发挥政府作用。中央成立全面深化改革领导小组,负责改革总体设计、统筹协调、整体推进、督促落实,各级党委要切实履行对改革的领导责任。

习近平总书记就《决定》向全会作说明时强调,从党的十一届三中全会作出把党和国家工作中心转移到经济建设上来、实行改革开放的历史性决策以来,已经35个年头了,面对新形势新任务新要求,我们必须全面深化改革,关键是要进一步形成公平竞争的发展环境,进一步增强经济社会发展活力,进一步提

高政府效率和效能,进一步实现社会公平正义,进一步促进社会和谐稳定,进一步提高党的领导水平和执政能力。

### 3个解放6个紧紧围绕

全会提出,必须坚持解放思想、解放和发展社会生产力、解放和增强社会活力。紧紧围绕使市场在资源配置中起决定作用,深化经济体制改革;紧紧围绕坚持党的领导、人民当家作主、依法治国有机统一,深化政治体制改革;紧紧围绕建设社

会主义核心价值体系、社会主义文化强国,深化文化体制改革;紧紧围绕更好保障和改善民生、促进社会公平正义,深化社会体制改革;紧紧围绕建设美丽中国,深化生态文明体制改革;紧紧围绕提高科学执政、民主执政、依法执政水平,深化党的建设制度改革。

——部分内容摘自《中共中央关于全面深化改革若干重大问题的决定》、《东莞日报》

(本报编辑:谢毅飞)

# 以廉政风险防控保障阳光用权

本报讯 (见习记者 谢静仪) “把权力关在笼子里,让权力在阳光下运行。”今年7月份,我镇设定了黄屋村和坑美村两廉政风险防控村为试点,对权力运行进行科学化管理,推进廉政风险防控工作。12月11日下午,黄屋、坑美创建廉政风险防控示范村迎来了市检查组的验收。记者从中获悉,下来,我镇将以点带面,全力推进创建工作,力争明年实现廉政风险防控工作全覆盖。

## 制定防控措施 150 条

记者了解到,根据年初《东坑镇开展村(社区)廉政风险防控示范点创建活动实施方案》的内容和要求,坑美村根据评估风险等级,认真查找风险点,针对制定措

施,使重点岗位的防控措施落到了实处。

据悉,坑美村两委干部本着“突出重点、简便易行、明确职责、公开透明、注重实效”的原则,采取“自己找、群众提、互相查、领导点、组织审”多种方法,仔细查找公务风险点。同时,根据危害程度与行为性质等内容,划分了高、中、低三个风险等级,并据此制定了可行可操作防控措施 150 条。如此一来,更好地确保权力在阳光下运行,更好地做到权力运行到哪里,制度监督就落实到哪里。

## 权力公开 推进“两个平台”建设

据黄屋村党支部书记介绍,该村结合全镇农村集体资产交易

平台建设,进一步推进了村集体资产交易和“三资”监管平台的建设。通过平台公开村集体资产交易操作,让涉及村民切身利益的权力在阳光下运行。

此外,黄屋村还在村务公开栏上开辟了专门的宣传专栏,及时公布和更新村务情况。宣传栏上除了将基层自治管理权力的事项、风险点、风险等级、权力流程图等情况予以公示之外,还会定期宣传廉政文化,努力营造“权为民所用、情为民所系、利为民所谋”的廉政氛围,牢筑家园廉洁港湾。

记者从镇纪检部门获悉,接下来,我镇将以黄屋、坑美两村的创建经验为推动,全面铺开各村廉政风险防控工作,力争 2014 年实现廉政风险防控全覆盖。

## 综合动态

### 东坑商販积极参与“大清洗”行动

本报讯 (记者 刘建飞) 几十个摊主手持扫把,在洒水车的协助下,原本脏污的路面很快就变得干净。12月11日晚10时30分许,我镇公用事业服务中心组织东坑商会小商販分会开展“门前三包”大清洗行动,东兴中路固定摊点周边的环境焕然一新。

当天晚上10时30分许,东兴中路的各临时摊档和商铺已收档,小商販分会的会员们手持扫把,在洒水车的配合下,正在清洗路面。“在这里清洗的都是我们小商販的会员,下来我们还会定期开展‘门前三包’行动。”小商販分会会长龙锦钟说,清洗行动不仅美化了镇区环境,同时也增强了商販的环境卫生意识。

据公用事业服务中心相关负责人介绍,我镇将以东兴中路为试点,每月开展两次“门前三包”大行动,以后将逐步在全镇内推广,确实通过履行“三自管理”职责,增强大家的环保意识,形成广大市民主动参与环境卫生整治、自觉维护整洁有序市容形象的良好风气。

### 东坑医院第十四届冬季运动会开幕

本报讯 (见习记者 邓明敏) 12月11日晚,东坑医院第十四届冬季运动会举行了开幕式,由医护人员组成的10支参赛队伍缓缓进入赛场。尽管开幕式显得低调而简单,但拔河热身赛中激烈的较量展示出队员们雄心壮志的体育精神。比赛现场气氛热烈,队员个个摩拳擦掌,各队之间呐喊助威热闹之极。

“我们200多名医护人员都积极参与本次运动会,院方希望医护人员能投入更多时间去打造强壮的体魄,并从竞技比赛中凝聚出更强的拼搏精神和团队精神,为群众提供优质服务。”东坑医院团委书记卢柳梅称。

据悉,本届运动会的赛期为14天,共设拔河、篮球、羽毛球、乒乓球4个大项目。而大热的乒乓球决赛将在12月25日进行最后角逐。

### 5人即可办理火车团体票

本报讯 (记者 李倩仪) 到了年末,购票回家仍然是新莞人朋友高度关注的问题。日前,记者了解到,今年广铁集团为更好地方便广大外来工订购春运车票,大大降低了春运团体票预订的标准,团体购票人数从20人降低到了5人,方便了企业为员工订购火车票。

记者在镇内的火车票销售点看到,春运团体车票销售已经开始,前来了解办理团体购票、火车票订购等问题的人员也不在少数。代售点的工作人员告诉记者,今年团体票的标准下降,多了许多的企业前来咨询团体购票的问题。“我们厂比较小,往年都不能达到团体票的标准,今年降低了标准之后,我马上就想到要为厂里的员工购买团体票,让他们春运期间回家能够方便舒服一点。”记者在镇内的企业中了解到,团体票标准的减低确实大大地有利于员工春节期间返乡,都表示会参与到团体购票当中来。

另外,记者在镇内的火车票代售点了解到今年前往四川、湖南方向的火车票比较热销,需要购票的其他群众要尽早订票。



## 牛皮癣影响镇容镇貌 亟待清理

市容市貌是一个城市的面貌,城市“牛皮癣”严重影响市容环境,成为城市管理的一大顽疾。经过多年的治理,如今主干道上已很难再看到“牛皮癣”,但部分居民集聚的街巷成为“牛皮癣”重灾区,乱张贴小广告的现象仍未得到有效改善,影响居民生活环境。

近日,通过记者走访调查发现,主干道鲜有“牛皮癣”踪迹,但背街小巷的情况却不乐观。

■本报记者 刘建飞

### 记者探访

#### 主干道清洁 “牛皮癣”移师街巷

近日,记者从万胜广场沿街走到中心红绿灯路口观察发现,店铺墙面、电线杆已很少有“牛皮癣”的踪迹,原本张贴满各类小广告的公交站宣传墙变得干净整洁。“现在这里比较少出现这些小广告了,即使有人偷偷张贴上去,也很快就被保洁人员弄下来。”市民小陈说,东兴中路乱张贴的现象改善了很多。

主干道的“牛皮癣”逐渐消失,但部分居民集聚的街巷乱张贴现象却仍然严重,部分地方成为“牛皮癣”重灾区。日前,记者在新门楼永生路一街巷看到,街口一家百货商店门前的四五张台球桌侧面四周都贴了许多办证的小广告,放在一旁的椅子上也贴满了许多电子回收、办证等小广告。往前走一直



■新门楼永生路某百货店门口的牛皮癣乱象

到巷子中间,沿街的墙上、排水管,就连卷闸门、空调排风箱身上均有“牛皮癣”,显得非常刺眼。

“之前这墙面上处处都贴着小广告,难看的要死。”转角一店主陈先生向记者大吐苦水,他说,附近乱张贴小广告的现象很严重,经常有人在半夜偷偷过来张贴。陈先生称,前段时间有专人过来清除,墙面才好看了点。记者在转角处的墙面看到,墙面上贴着几张小广告,但密密麻麻张贴过的痕迹还是显而易见。

#### 部门回应 将加强重灾区巡查清除 发现一处清除一处

市容市貌是一个城市的面貌,城市“牛皮癣”严重影响市容环境,

且成为城市管理的一大顽疾。据了解,我镇每年设定30万“牛皮癣”治理专项费用,成立一支“牛皮癣”清洁队,大力推进“牛皮癣”治理专业化、常态化。同时,通过设立举报电话、“门前三包”责任制、开展义工活动等多措并举加强对“牛皮癣”的治理工作。据了解,今年以来我镇共清除城市“牛皮癣”7660张(处),市容环境得到了有效的改善。

针对部分地段“牛皮癣”复发的问题,公用事业服务中心相关负责人介绍,他们下来将全天候在辖区内,加大巡查清除力度,特别是在元旦、春节等节日前加强“牛皮癣”重灾区的巡查,确保做到发现一处清除一处,确保维护镇容镇貌,让市民群众有一个好的生活环境。



# 坚持走差异化、特色化发展之路 通讯电子产业集聚优势突显

## ■全会精神

### 加快转变 经济发展方式

紧紧围绕使市场在资源配置中起决定性作用深化经济体制改革,坚持和完善基本经济制度,加快完善现代市场体系、宏观调控体系、开放型经济体系,加快转变经济发展方式,加快建设创新型国家,推动经济更有效率、更加公平、更可持续发展。

创新加工贸易模式,形成有利于推动内陆产业集群发展的体制机制。

——摘自《中共中央关于全面深化改革若干重大问题的决定》

## ■东坑探索

镇委书记、镇人大主席黄为国曾多次指出,产业转型升级是一个地方提升发展质量、提升区域竞争力的关键。近年来,我镇深入贯彻落实中央、省、市的各项工作部署,围绕“整体崛起”的要求,全面加快经济发展方式转变,坚持走差异化、集约化、特色化发展之路,以转型升级为根本,以提高质量为核心,进一步创新方式,加快产业集聚“五区”和重大项目的建设,通讯电子产业集聚氛围日益浓厚,经济发展动力进一步增强。1-11月,全镇完成生产总值68.1亿元,同比增长11.5%,增速与全年目标持平,前三季比全市和全省平均水平分别高出1.4和2.5个百分点,连续3个季度保持双位数增长,总体经济稳中有升。

## ■数字见证

### 68.1亿元

1-11月,全镇完成生产总值68.1亿元,同比增长11.5%,前三季比全市和全省平均水平分别高出1.4和2.5个百分点,连续3个季度保持双位数增长。

### 72.7%

今年1-11月,全镇完成规上工业总产值171.1亿元,同比增长9%,规上工业增加值44.4亿元,同比增长9.9%。其中,规上电子信息工业增加值32.3亿元,同比增长109%,占规上增加值比重72.7%。

### 33宗

今年以来,新引进项目33宗,其中超千万项目15宗,超亿元项目3宗,引进内资23.9亿元,同比增长370%。

### 5741万美元

今年1-11月,合同利用外资5741万美元,同比增长10.8%,外贸出口总额18.2亿美元,同比增长5.8%。



■我镇高标准建设产业集聚五区,搭建产业发展承载平台

资料图片

经过30多年的不懈努力,东坑逐步从一个传统农业小镇发展成为以通讯电子产业集聚初具规模的工业城镇,综合实力不断增强,在建设“精品小镇、和谐小镇、活力小镇”的目标上不断向前迈进。

今年三月份,市委书记、市人大常委会主任徐建华调研东坑时,提得最多的就是“东坑要提升发展质量”。如何“加快转型升级、提升发展质量”一直是我镇发展的核心命题,在党的十八届三中全会胜利召开的这个特殊时间节点上,回顾2013年,东坑以改革创新为动力,突出抓好统筹集约发展,全力推动“三重”建设,是加快转型升级步伐的需要,也是实现未来发展蓝图破难题、拓空间、增后劲的重要举措。

站在新起点,设立新目标,谋求新发展,我镇将深入贯彻党的十八届三中全会精神,创新举措,继续加快转型升级步伐,为推动东坑整体崛起、东莞高水平崛起作出应有贡献。

■本报记者 黄敏仪 / 文

### 关键词1:转型升级 着力打造通讯电子 产业强镇

如何进一步加快转变经济发展方式、调整优化产业结构一直是东坑镇委镇政府不断创新探索的重要课题。近年来,我镇经济总量明显增长,经济发展质量和效益均有很大的提高。但从总体上看,经济增长仍然是粗放型的,产业基础较为薄弱,经济效益还需提高。为有效解决这些矛盾和问题,我镇按照通讯电子主导产业的发展方向,大力引进和培育以通讯电子为关联的上下游配套企业,优化整合现有资源,着力打造通讯电子产业强镇。今年1-11月,全镇工业经济运行平稳,完成规上工业总产值171.1亿元,同比增长9%,规上工业增加值44.4亿元,同比增长9.9%。其中,规上电子信息工业增加值32.3亿元,同比增长10.9%,占规上增加值比重72.7%,争当通讯电子产业“单打冠军”成效突出。

同时,我镇不断调整内外资的结构比例,牢牢把握扩大内需这一战略基点,加快实施民营工业50强和“双百”大型骨干企业培育计划,引资项目实现量质齐升,今年以

来,新引进项目33宗,其中超千万项目15宗,超亿元项目3宗,引进内资23.9亿元,同比增长370%。

我镇还主动围绕主导产业和重点企业进行链接、集聚和扩充,加快市场化进程,加大开放度,规范管理和提升,树立良好形象,积极应对宏观环境变化,以转型增动力,以创新求突破,发展质量稳步提升。

### 关键词2:统筹集约 高标准建设产业集 聚五区搭建承载平台

东坑地方小,土地资源有限,一直都是制约发展的重要原因之一。面对土地资源和土地指标紧缺的双重压力,黄为国提出,我镇要坚持集约发展,把资源统筹确定为东坑工作的系统工程,把土地集约作为重要的工作来抓。

今年以来,我镇进一步加快和规范产业服务区建设,以产业服务区为载体,实施“筑巢储力”行动计划,探索建立订单式招工新模式,积极拓展劳务合作,建立东坑独特的人文关怀招工体系,缓解重点企业招工难,支撑产业集聚发展。

如何强化土地集约节约?我镇进一步创新举措,

统筹整合土地26宗共1868.6亩,推出一批“三旧”地块上市招拍挂,进一步盘活了资源,提升了土地价值,抓紧完善重大项目用地办证手续,为重大项目、重点工程和民生工程建设提供用地保障。同时,我镇用好优惠政策加快实施“三旧”改造,目前,群思旧区改造项目已经动工,“五区”规划“工改工”工作进展顺利,三甲工业城项目已基本完成前期手续,凤大工业旧区正在申报全市第二批“工改工”试点,高标准建设产业集聚五区,搭建东坑深挖扩拓内需市场的关键承载平台。

与此同时,我镇进一步强化集约发展的政策支撑,出台了《东坑镇鼓励民资参与工业发展扶持方案》,实行“7+1”优惠措施,鼓励镇内民营企业积极参与“五区”建设,调动全镇资源推动集聚发展。

### 关键词3:“三重”建设 重大项目实现开工率 和履约率“两个百分百”

面对当前严峻的外部环境,不论是缓解经济增长的压力,还是加快结构调整的步伐,都急需新一批优质“三重”项目。我镇把“三重”建设作为产业倍增和转型升

## ■各方声音

东坑有着毗邻松山湖的地理优势,招商引资思路与我们的思路不谋而合,而且其产业发展目标和结构明确,我们看到了东坑产业集聚的前景。而且东坑的通讯产业集聚环境很好,让我们对整个通讯产业的走势、影响速度、服务水平等都能及时作出调整,有利于加快企业的发展。

——东莞市华荣通信技术有限公司总经理杨兴祥

近年来,东坑电子通讯产业集聚逐渐形成,很好地解决了我们企业发展需要的技术和人力资源问题。因为产业集聚后,相关产业的人员和设备,包括技术研讨研发,都能在很短的时间或者说是很小的范围内解决问题,这对我们企业发展来说是一个很好的氛围。

——广东中德电缆有限公司副总经理吴先锋

级的重要抓手,不断创新举措,取得了阶段性的成果。

为全面加快重大项目建设,我镇进一步落实重大项目建设工作责任制,实行领导督办、一线督导,召开项目协调推进会,组织党代表、人大代表集中视察,及时解决重大项目建设遇到的困难和障碍,以政策倒逼重大项目提速增效,实现开工率和履约率“两个百分百”。而6个市级重大项目已经全部开工,至9月底共完成投资3.6亿元,整体进度不断加快,其中康德威项目将于年底试投产。今年1-11月,我镇完成固定资产投资13亿元,同比增长20.1%。

在搭建产业集聚平台和完善科技创新基地我镇也取得了一定成绩,目前建成CQC华南实验室并正式投入运作,组建荣昌化工实验室,引进同励认证、中国人保、华科检测等10多家企业和机构,为企业提供通讯电子、新材料技术检测和认证服务。同时,进一步强化产学研合作,加强与中大、电子科大等科研院所合作,推动艾伟特、宾豪、华胜展鸿等企业与大学技术对接、项目对接,转化技术创新和科研成果,提升企业创新能力和综合竞争力。

## 塔岗村：“腾笼换鸟”以选商选资壮大集体经济

本报讯（见习记者 邓明敏）近年来，塔岗村主打“坚持转方式调结构、强基础求创新、惠民生促和谐”的发展思路，结合集体资产的财务管理与资产的评估管理和“五统一严格”的工作要求，开拓进取，积极统筹民生工程。日前，记者走访塔岗村了解到，今年该村继续以选商选资壮大集体经济，资产负债进一步减少，显示出一派蓬勃向上的发展态势。

### 重视土地二次开发利用 推动本村综合发展

“塔岗村紧贴农村综合改革方向，已顺利完成本村股份经济组织改革和村民小组建制改革，采用‘以选商选资壮大集体经济’的思路，瞄准优质民企进行重点招商引资，进一步提升本村厂房的利用率，实现低效用地的‘腾笼换鸟’工作，营造良好的经营氛围。”塔岗村党支部书记李焕畴向记者介绍。

记者获悉，经过三年来的努力，该村集体经济得到进一步增强，今年1至9月，全村经济总收入876万元，资产总值8833万元，同比增长4.1%，年内共偿还债务621万元，资产负债率为13.33%，同比下降32.7%。

据了解，塔岗村利用市、镇出台关于扶持旧厂房改造奖励的优惠政策，把土地二次开发利用项目提上日

程，将在灿然股份厂旁边有4.5亩预留的工作用地重新规划，计划在该地块上建一幢5层高的工业厂房，现已有初步平面设计图。该厂房计划将以第二期股份合作制的发展模式，在村内推广，并由村和外经办共同对口招商，落实指标后，建厂房出租。李焕畴表示，“土地二次开发利用是塔岗村进一步加强农村集体资产交易管理的发展契机，是壮大塔岗村资产总量、推动本村综合发展的重要渠道。”

### 以人为本 做实民生工程

多年来，塔岗村坚持发展经济与改善民生相统一，保障群众的切身利益改善。利用“塔岗村阳光信息报”及时公开就业信息，促进村民就业，并根据学历、专业推荐大学就业，拓宽就业渠道，同时建立健全群众就业帮扶制度，实施就业补贴帮扶政策，鼓励群众到工厂企业就业。

在改善生活环境方面，该村以创建“东莞市生态村”为契机，进一步美化村容村貌，落实环卫工作8小时保洁制度和上门收集垃圾制度，并定期开展除四害工作，在垃圾收集站、排水沟、下水道等重点区域进行重点消杀，切实改善辖区环境卫生。

据介绍，从2011年起，塔岗村实施学子奖励，向符合条件的大生学发放助学金，向在中考及高考中成绩优异



近年塔岗村继续以选商选资壮大集体经济，资产负债进一步减少 邓明敏 / 摄

的户籍学子颁发奖学金，为青少年求学之路护航。同时，该村成立并持续加大对村篮球队、舞蹈队及志愿服务站的支持力度，划拨专门经费，推广本村体育文化和义务服务活动，充分

发挥积极向上的青少年的正能量。今年，该村还率先落成“居家养老”试点站，有利于增进老年人福利，提高老年人生活质量，得到了广大老年人的一致好评。

### 市民声音

**养老服务站护工卢小姐：**自从成为养老服务站的护工以来，我看到老人重拾生活信心的过程非常有感触，希望这个平台能够推广开来，托起东坑老人的“幸福夕阳”。

**塔岗村村民李生：**最高兴是见到塔新路、农业十一、十二路这几条路重新用沥青加铺了，旁边的绿化景观也得到改善，开车经过视线也就宽了，也不会颠簸了。

## 丁屋村：通过资源整合、增资减债在平稳中寻求突破点



丁屋村基础设施逐渐得到完善

李倩仪 / 摄

本报讯（记者 李倩仪）近年来，丁屋村一直以“为群众办好事、办实事”作为工作的宗旨，并通过资源整合、增资减债、招商引资、建设民生工程等多种手段，带动村级社会经济发展，成效明显。

丁屋村村级经济和农村建设不

断进步，村民生活水平得到提升，正逐渐向宜居村（社区）迈进。“我们一直以村民利益为首要前提，积极加快村级经济发展，全力为村民提供优质的生活环境。”丁屋村党支部书记丁旭平表示。

负债率从46.27%下降到24.1% 农村负债一直是阻碍农村发展的

重要因素，丁屋村如何突破这个发展的瓶颈问题，丁旭平接受记者采访时给出了答案。“我村一直通过增资减债的方式，利用整合的土地资源进行招商引资，促进发展。另外通过与镇委镇政府共同合作丁黄工业区项目，为村委会实现了负债率的降低及经济发展增收的目标，达到双赢的局面。”

记者了解到，近年来，丁屋村进一步加强党风廉政建设、加强政务财务公开、整合有限资源、做好招商引资等手段实现增收减债，并通过厂房、土地的出租、闲置土地资源的优化来增加村级的集体收入。另外配合好镇委镇政府做好丁黄工业区的统筹发展工作，推动工程的建设。

经过三年的努力，在村级经济收入平稳的状态下，该村负债率从46.27%下降到24.1%并有持续下降的势头，为该村未来的发展打造了一个

良好的基础。

### 村内主干道升级改造

在民生建设方面，丁屋村十分关心群众的生活，为营造宜居、美丽的生活环境，该村充分利用好市镇关于农村基础设施建设专项补助资金，完善村内的各项基础设施建设。

据了解，目前丁屋村的进村大道已经完成80%的工程，村内主干道变得宽敞美观，同时大大提升了村内的排洪能力，有效改善暴雨期间道路水浸情况。而村内的自来水管道路升级改造也已经全部完成，保障了村民的用水安全。“今年我村开始了对村内的主干道、村内道路进行升级改造，将原来狭小的村道扩宽至10米，方便村民及车辆的进出，同时大大地提升了我们村道路环境。”丁旭平告诉记者道路的升级得到了村民的认可和好评。

### 市民声音

**新莞人陈婆婆：**来了丁屋村居住好几年了，发现周边的环境每一年都在变化，道路、卫生变的好了很多了。现在还有健身器材，我每天都带着孙子来广场散散步，一起用健身器材做运动。

## 长安塘村：推进商住楼宇建设 带动集体资产增收



■长安塘商住楼已开始招商

谢静仪 / 摄

本报讯（见习记者 谢静仪）日前胜利闭幕的党的十八届三中全会就全面深化改革做了全面的战略部署，内容当中提到要加快转变经济发展方式。近年来，长安塘村两委干部绞尽脑汁，挖空心思，创新发展模式，通过盘活村内土地资源、推动商住楼建设等，带动村集体资产增收。

与此同时，长安塘村亦在民生方面下大功夫，逐步完善村内道路环境及公共设施，优化村容村貌，努力为

村民提供一个靓丽舒适的生活环境。

### 为村谋发展 推动骥德商住楼建设

2011年，长安塘村创新发展模式，改造了村内1万平方米的旧厂房，转型为商业用途。改造后，不仅增加了村民的集体收入，还带动了厂房周边第三产业的发展，为长安塘村带来了可观的经济效益。

今年，为了增加经济增长点，长

安塘村想方设法转变经济增长方式，加快推进骥德商住楼建设项目，用高效完成了一幢楼高9层、建筑面积约15234平方米的商住楼工程建设。10月份，该大楼正式投入使用，预计项目未来五年每年可为集体增加约298万的经济收入。

除了推动骥德商住楼项目，长安塘村还积极推动世泉厂片区和新亚鞋厂片区的“三旧改造”，活用政策将工业地块推出市场，提高土地价值，增加集体资产收入。据数据统计，截至今年9月份，长安塘村集体总资产14561万元，同比增长73.6%；总负债同比下降1.2%。一个个真实的数据见证了长安塘村近年来的经济发展。

### 为民谋福祉 完善村内道路环境

除了发展经济，改善民生也是长安塘村两委干部工作中一项重要的

内容。据长安塘村党支部书记卢叶伟介绍，今年上半年，长安塘村投入了450多万元，完成了对塔长旧路（长安塘段）的升级改造。通过铺设贯穿村中心区域及工业区长达712米的柏油路面，进一步改善村内道路环境、优化村内整体环境。

“改造之后给人焕然一新的感觉，一股对长安塘的自豪感与归属感发自内心涌现出来。”走访中，一位村民如是说。

此外，为了给予村民一个亮丽舒适的生活环境，长安塘村更是投入了145万元，全面实施“围面前鱼塘”及周边环境整治和巷道修整工程。如今，工程已经全面竣工，记者再次踏入“围面前鱼塘”路段，能明显感觉到池塘边崭新的木质栏杆、缤纷繁茂的花坛为周边环境增添了不少韵味。

### 市民声音

村民卢先生：长安塘村委会的干部团结一致，深入群众。近一两年来，农村面貌改变得非常好，经济发展从各方面都有所改变。站在村民的角度，我是非常满意的。

村民李婆婆：这几年长安塘村发展挺好，村内环境变化确实很大，现在鱼塘周边的环境跟以前完全不一样了，比以前干净漂亮多了，偶尔晚上我也会在这边散步。

## 黄麻岭村：整合资源 释放村整体活力

本报讯（记者 刘丽莎）改善民生无小事，一枝一叶总关情。近年来，为减轻农村债务、增加集体收入、增强村民对集体的发展信心，黄麻岭村以改善民生工作为着力点，以完善基础设施建设为载体，村容村貌得到了很大的改善，居民生活水平也得到了明显提高。

### 活用政策 打造集体经济新亮点

经济基础薄弱，沉重的负债，近年来一直阻碍着黄麻岭发展。如何进一步增收减债，增加集体收入，是该村近年来的一个大课题。

记者获悉，为了减轻负债、增加集体收益，该村大力整合资源，打造新经济增长点，促进转型发展。据该村党支部书记谢浩坤介绍，通过盘活角头区地块，整合宝星厂地块，回收“对面坑”地块及建筑物等举措，增加了集体收入，提高了村民的经济收益，增强了村民对村集体发展的信心。同时，该村还通过整合旧厂房、回收私人物业等方式，盘活资源，增加集体收入。

据了解，该村回收“对面坑”这个项目，将于明年起每年为该村获得80万的收益。记者了解到，“对面坑”整合回收资金来源为利用市镇扶持资金310万元，以及通过村回收自筹资金进行，项目完成后将增加集体资产593万元。

此外，黄麻岭村是我镇探索镇财政全额负担统筹农村治安、环卫和行

政管理的试点村，截止到目前为止，已全面完成了各方面的统筹工作。谢浩坤指出：“自从我们村实行了村级治安、环卫和行政管理统筹之后，在治安、环境卫生方面的管理得到了大大的提高，在实行政统筹后，每年可减少130万的支出。”

### 改造公园 修建水利 为民造福

黄麻岭村谢大爷说：“每天吃晚饭，我都喜欢到凤凰公园活动活动，我喜欢在运动器材上用甩脚，也喜欢到公园的亭子里面小坐片刻，我觉得很好。”跟谢大爷所说一样，黄麻岭村的村民都切身感受到了黄麻岭近年来在基础设施、生活环境的变化。

黄麻岭村书记谢浩坤在接受记者采访时指出，只有搞好了农村基础设施建设，才会有靓丽的生活环境和投资环境，才能吸引更多的厂商落户黄麻岭。

据了解，近年来，黄麻岭村已通过完成“蛇头岭”涵洞建设、凤凰桥重建及明渠改暗渠等工程，切实解决了村内涝问题，此外，还升级改造了“凤凰公园”以及凤凰路、沿河路，改善了村民的生活环境。

接下来，该村将继续把基础设施建设作为推动全村经济发展、增强招商引资竞争力及惠民生的重要工作来抓，进一步改善村民生活环境质量，提高村民幸福感。



■黄麻岭凤凰公园一角

刘丽莎 / 摄

### 市民声音

企业员工张红：凤凰桥现在重新修建了，路面比以前宽了，交通也没有以前那么拥挤了，开车过也舒服很多。

村民华仔：村福利增高了，而且村的卫生环境比以前好了很多，村里面的小路都修建的比以前好了很多。而且以前一到汛期，水浸街的场景不再有，现在水利也得到了很大改善。

新莞人李汉维：虽然相比中心村来说，黄麻岭位置比较偏，但是隔一个小时，我就见到不同班次的巡警在路上巡逻，让我的安全感增强了很多。

## 婚礼

文 / 卢巧玲

(接上期)

“各位来宾，相信大家也知道今天到这里来是干什么的吧？什么？那位婆婆说不知道？那么就容许在下再说一遍，今天，是皓光先生和淑贤小姐、李林先生和雪梅小姐举行婚礼的大喜日子，现在就让我们用祝福的掌声，有请两对新人，请他们的双方父母上台来主婚，更有请我们的李书记来荣任他们的证婚人！”怎么？今天还有另一对新人？发根叔越发糊涂了，但不等他弄明白，便已经被簇拥着坐在了主婚人的位置上。接下来，就是证婚人李书记的讲话，在讲话中，李书记是大大称赞了两位老党员。

“……他们政治性好，而且有善心，有敬老扶贫的心，在得知李林和雪梅因为家贫而无法结婚的时候，便伸出了援助之手，让两人和自己的儿女一起举行婚礼，而且一改请喜酒只请亲朋的传统，把全镇的老人和贫困户都请来了。以往，你们去喝喜酒是要送礼的，今天这一顿喜酒不仅不用送礼，而且两老同志还给大家准备了礼物，人人有份！现在，我们用掌声来感谢他们！”

再说这亲家俩，坐在台上听着李书记的称赞，越听心里便越惭愧，因为他们都是鸡吃放光虫——心知肚明。这一切都是两个年轻人的主意，自己一直被蒙在鼓里，最后听得李书记要他们去送礼物，不由心里一惊，自己是什么准备都没有，要他们去哪找礼物？这时，两人的妻子在他们耳边说了两句，他们才如释重负。原来一切他们都已经安排好了。就在他们把礼物分发到各人手中的时候，镇电视台那位年轻的女记者，把话筒伸到了他们的面前。

“两位老人家，通常人们办婚事的时候都只是宴请亲朋，你们怎么会想到宴请全镇的老人和贫困户的呢？”面对镜头和记者的提问，亲家俩是尴尬地站在哪，半天也挤不出一句话，最后还是新娘子淑贤过来帮他们解了围。

“我老爷和爸爸经常路我和皓光说：‘老吾老以及人之老’，应该把敬老扶贫作为自己的处世为人之本，他们是这样教导我们，自己也是这样做的。”

“对，对，应该敬老扶贫，应该敬老扶贫。”亲家俩连连点头附和道。

婚礼在隆重而热闹的气氛中结束了，每一位宾客都在离开前对亲家俩表示感谢。

宾客散尽，皓光这才向泰山大人恭敬的奉上杯茶。

“根叔，我已经按你的意思请了喜酒，而且请遍了全镇，还请了李书记当了证婚人，这应该符合你风光娶淑贤的条件了吧？应该不会丢你面子了吧？”

“没错，老同志应该对这一场婚礼非常难忘吧？”李书记这时也走过来打趣着。

“难忘，当然难忘，除了难忘这样一场我一辈子也想不出来的婚礼方式，更难被自己的领导和亲人合伙，着着实实的耍了一回。”

“那么，您们被耍开心吗？”皓光和淑贤跳皮的问父亲。

“开心，从没有过这么开心！”

“哈哈哈哈哈！……”亲家俩的回答让在场的人忍不住开怀大笑。

(完)

论《易》之不易  
——读《周易》有感

文 / 谢创志

很多人读《易》就是为了占卜、择吉、预测，乃至是从宿命论出发，期望从中得到某些或吉、或凶的神秘结论。这样读《易》就大错特错了。《易》是一本奇书而不是一本怪书；《易》是一本唯物论的哲学书，而不是一本宿命论的迷信书。“学易明真理，不占乃自然”，我读《易》是为了厚德、修身、明真理、懂发展。之所以说《易》是一本奇书，其中一点是该书以变易阐不易之真理。我读《易》的时间并不长，下面我就试着谈谈《易》中不易(变)之真理。

唯“变”不变。何为易，易即变也。《周易》中首卦为乾卦，象曰：天行健，君子以自强不息。乾为天，天为元，天为始，天为自然，天为规律，天为规则。天行健就是说天(即自然)的运动刚强劲健，永不停息。《周易》是一部科学地论述事物发展变化规律的哲学论著，《周易》虽然包括简易、变易和不易，但强调的是“变”而不是常。其首卦乾卦开宗明义，阐明变化和发展是自然运行的必然规律，学易就是为了知变、懂变、善变和用变，做到“先天而弗违，后天而奉天时”趋吉而避凶。也就是说学习《周易》是为了培养感知事物变化的意识，懂得事物的变化规律，预测事物变化的方向，变化有利时创造条件促进其发展，变化不利时不对抗发展，不违背发展规律，做好准备顺应变化，将损失减到最低。

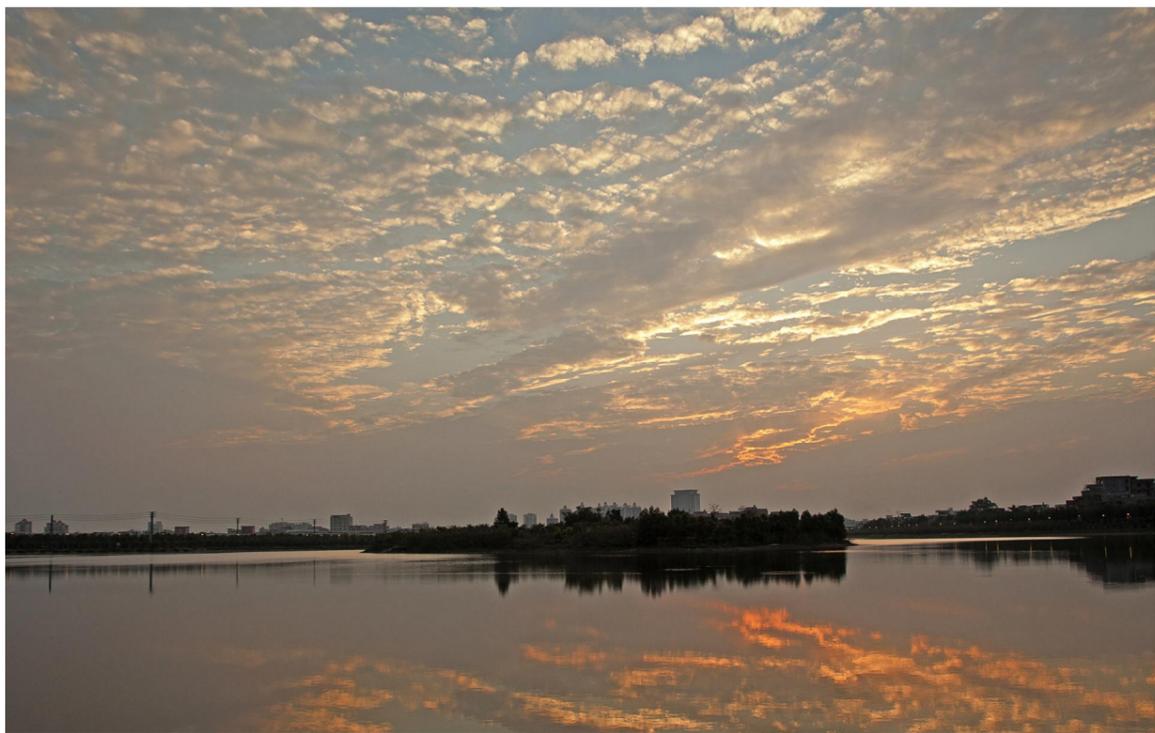
唯德不变。曾仕强教授认为，“《易经》是一门以德为本的学问，道德修养可以改变我们的命运。”《周易》曰：天行健，君子以自强不息；地势坤，君子以厚德载物。其意思是说天的运动刚强劲健，君子应学习天德敢于发展，自强不息；大地的气势厚实和顺，君子应该像大地的德行一样修美德，增度量，以承载万事万物。《易经》的各个卦象都根据不同的变化或施天德，或行地德。天德即按照规律不断运行，不受外界影响和阻碍。地德即顺承天道规律，与天合德，让自身至广至厚，承载万物。总之，《周易》是一套道德体系，让我们从中学会正大光明，学会尊重自然，学会遵循规律，学会仁慈宽厚，学会积淀和坚忍。

唯修身观不变。不断提高自身修养是《周易》哲学中的一项重要内容，无论是卦辞还是爻辞，无论是吉象还是凶象都有大量“学习、节俭、谦虚、谨慎、守礼、施仁、自省和克制”等等度人修身向善的言论。例如在乾卦发展到九五至尊阶段就像云跟着龙而行，风随着虎而至，其政令(行为)先天下而行天不违背他，后天下而动却又能顺应天时。这样的九五至尊如果不能坚守自己本来的德行，只知进，不知退，盲目自大，得意忘形，不知修身自省，终将会成为亢龙，势必悔。当乾卦发展到上九亢龙有悔之时，阳消阴长，盛极必衰，九五之位成为了高而无民，贵而无位，进退维谷。

所以《周易》告诉我们，在情况对自己非常有利的时候，我们也不能掉以轻心，更不能刚愎自用，我们要时刻注意修身自省。而事物发展对自己不利时，就更应修身、学习，厚积而薄发。

唯方法论不变。国际《易经》学会主席成中英先生说：“《易经》是生命的学问，宇宙的真理，文化的智慧，价值的源泉”。我国著名学者邓拓认为：“我国最早的纯粹抽象的科学理论著作应以《易经》为代表。直到现在，人们对于《易经》的研究显然还是不够的，但是可以断定，它是人类最早的关于宇宙观和一切事物发展变化的规律性研究的知识总汇。”《易经》的卦象、卦辞和爻辞是万事万物发展变化的抽象诠释，其中包括了应对各种变化的方法。如坤卦初爻爻辞“履霜，坚冰至”就是告诫人们，当脚下踏到薄霜时，就应当预见到，大地结冰的冬季马上将要到来了。告诫人们要见微以知著，防微而杜渐，防患于未然。《易经》的第八卦为比卦，告诉了我们工作方法中“比”的重要性。而豫卦告诉我们，凡事预则立，不预则废，人无远虑，必有近忧……《易经》以哲学的抽象语言，告诉我们许多待人处事、安身立命的科学方法。

综上所述，学习《易经》不但能让人掌握事物发展变化的规律，还能让人根据各种变化作出选择适当的应对方法，做到趋吉避凶。



摄影欣赏

夕醉滩美湖

卢满伦 摄

自从日子逐渐变得温饱,人们开始关注自身保健以来,“排毒”,似乎就成为了各种大小场合的流行语。市场上,各种排毒产品粉墨登场,琳琅满目,却又让人无从甄别。

其实,在我们日常食用的蔬菜中,就有不少具有解毒功效的。采用蔬菜排毒法,既简单易行,又营养健康,天然无副作用。本期将为你介绍几种解毒蔬菜及其烹调制作,让你在家中利用最简单的材料和方法,养出健康的容颜体魄。

■文 / 谢毅飞



## 【吃货课堂】

## 蔬菜助你排毒养颜

## 1 海带 解 放射性物质

海带中含有一种叫硫酸多糖的物质,能清除附着在血管壁上的胆固醇,使胆固醇保持正常含量。海带中的褐藻胶因含水率高,在肠内能形成凝胶状物质,有助于排除毒素,阻止人体吸收铅、镉等重金属,排除体内放射性元素,同时有助于治疗动脉硬化,并可防止便秘和肠癌的发生。



**海带炖鸭**:将鸭剁成小块,海带切成方块,分别用开水烧开,捞去浮末,加入葱、姜、料酒、花椒,用中火将鸭炖烂,再加精盐调味,出锅装盘。

## 4 胡萝卜 解 汞

胡萝卜是有效的解毒食物,与体内的汞离子结合之后,能有效降低血液中汞离子的浓度,加速体内汞离子的排出。胡萝卜中所含的琥珀酸钾,有助于防止血管硬化、降低胆固醇。胡萝卜中所含的胡萝卜素可清除导致人体衰老的自由基,所含的B族维生素和维生素C等营养成分也有润肤、抗衰老的作用。



**胡萝卜炖牛肉**:将牛肉洗净、切块,放入滚水中烫去血水后捞出;将胡萝卜洗净、去皮、切块,和牛肉一起放入锅中用大火煮开,加入调料改中火煮至熟软即可。

## 2 黑木耳 解 血液热毒

木耳因生长在潮湿阴凉的环境中,中医学认为它具有补气活血、凉血滋润的作用,能够消除血液里的热毒。黑木耳中的植物胶质有较强的吸附力,可将残留在人体消化系统内的杂质排出体外,起到清胃涤肠的作用。黑木耳对体内难以消化的谷壳、木渣、沙子、金属屑等具有溶解作用,对胆结石、肾结石等也有化解功能。黑木耳还能减少血液凝块,预防血栓病的发生。



**黑木耳豆腐汤**:将黑木耳泡发后洗净,豆腐切成片,将两者一起加入鸡汤及盐同炖,约10分钟后,即可盛出食用。

## 5 大蒜 解 铅

大蒜中含有的辣素,其杀菌能力可达到青霉素的1/10,可以起到预防流感、防止伤口感染、治疗感染性疾病和驱虫的作用。大蒜中所含的大蒜素,可与铅结合成为无毒的化合物,能有效防治铅中毒。大蒜具有降血脂及预防冠心病和动脉硬化的作用,并可防止血栓的形成。大蒜还能提高肝脏的解毒功能,阻断亚硝胺致癌物质的合成。



**蒜味鸡汤**:将锅烧热下油,放入番茄、大蒜煸烧几下,加鸡汤、盐和胡椒粉,用小火炖5分钟,将鸡蛋打入汤内,3分钟后即可食用。

## 3 绿豆 解 百毒

中医认为绿豆可解百毒,能帮助体内毒物的排泄,促进机体的正常代谢。绿豆可解酒毒、野菌毒、砒霜毒、有机磷农药毒、铅毒、丹石毒、鼠药毒等。绿豆还含有降血压及降血脂的成分。食用绿豆芽,可治疗因缺乏维生素A引起的夜盲症、缺乏维生素B2引起的舌疮口炎、缺乏维生素C引起的坏血病等。绿豆芽脱下的豆皮名为绿豆衣,有清热解毒、明目退翳之功。



**醋溜绿豆芽**:将绿豆芽洗净,用沸水快速焯一下,在凉水中浸泡后捞起、沥干;将花椒在油锅内炸焦,放葱炆锅,投入绿豆芽,加盐、糖、醋、味精翻炒几下,用湿淀粉勾芡即可食用。

(接上期)

“三联三讲”  
主题实践活动联系群众、联系思想、联系工作  
讲形象、讲党性、讲作风

2、各村、各部门开展“慵懒散奢”整治,公开承诺做好一些行政办事服务工作,提高服务的质量和效率。

3、强化办事公开制度,提高办事透明度。通过网络、公示栏以及窗口公开服务内容、服务标准、服务程序,注明工作人员姓名、职务、工作职责等基本内容,既方便群众办事,亦可接受群众监督。

4、加强部门和村(社区)的协调联动,着力解决村集体经济、社会管理发展中的问题和困难,促进农村发展。(完)