

企石镇市镇人大代表 到东坑参观交流



■企石镇市镇人大代表在张耀洪、李刚等人的陪同下参观东坑农业园

苏淑华 / 摄

本报讯 (记者 苏淑华) 10月16日上午,企石镇镇委副书记姚灿光,人大副主席王少平率该镇人大代表一行共约70人到我镇开展“市镇人大代表活动日”活动。镇领导张耀洪、李刚、叶晓华陪同姚灿光一行实地走访了我镇新中学、社卫大楼、农业园等城建亮点工程。

镇委书记、镇人大主席张耀洪对姚灿光一行的到来表示欢迎,并热情介绍了我镇相关经济社会发展情况。姚灿光一行在参观我镇亮点工程后,不时地赞叹我镇城市建设靓丽,经济社会发展进入了快车道,以及先进的社会管理方法,姚灿光表示要将东坑的城市建设理念以及经济发展理念、社会管理方法等带回企石,同时要不断加强两地的交流,促进两地的互助互补实现共赢。

企石镇人大代表 盛赞我镇民生工程

在东坑中学校园内,张耀洪介绍道,近年来东坑致力民生事业的发展,其中将教育事业的发展放在了首位,仅东坑中学就投

入约2亿元进行建设,全面改善了东坑的办学环境,实实在在为东坑群众办实事、办好事。

在新东坑中学,该校校长介绍,新中学总建筑面积达49000多平方米,分为教学区、生活区、运动区三大部分,可容纳学生3500人,采取了徽派现代式建筑风格……听到这些,企石镇人大代表一行不禁感叹新中学宏伟大气、且独具风格,环境优美更适合学生的学习,新中学的建成有助于东坑进一步提高教育文化质量。

在社卫中心大楼,张耀洪与企石镇人大代表一行参观了候诊大厅、儿童防疫大厅等,“这是我们另一项民生工程,群众在这里就可以基本享受医院同类的服务,而且我们专门设置了儿童专区。”张耀洪说。企石镇人大代表纷纷称赞,社卫中心布局合理,儿童与大人分区更能避免交叉感染,东坑的医疗卫生服务十分到位。

借鉴学习东坑生态发展理念

在东坑农业园,镇领导张耀洪、李刚、叶晓华等陪同其参观了四季果园、石斛和花卉种植基

地、滩美湖等。张耀洪指出,东坑农业园通过发展生态农业,不但给了东坑群众一个休闲散步的好地方,还逐步走出了一条具有东坑特色的生态发展之路,得到了上级和东坑群众的充分肯定。

姚灿光认为,东坑农业园作为东莞最早开园的一个,不断创新科学农业技术,经济效益也不断增强,该发展理念和管理经验十分值得学习。同时,他希望今后两镇要进一步加强交流,促进两地共同发展。

企石镇市镇人大代表对园区绮丽的风光、高科技的农业种养赞叹不已,认为东坑生态建设走在全市前列,十分值得企石学习借鉴。“东坑的生态农业发展得非常好,我感觉要学习一下东坑的管理和投资理念,把我镇的生态环境改变一下。”企石镇市人大代表姚灼轩如是说道。

记者获悉,东坑农业园逐步建设成为集农业科研、花卉苗木种植、农业休闲观光以及农业科普教育等功能于一体的现代农业生态园区,并于去年被省农业厅认定为“省级现代农业园区”。



导读

领导干部以身作则发挥带头作用
密切联系群众听取意见建议

——>> 见 02 版

强化“红线”意识
严防安全生产事故发生

——>> 见 03 版

我镇 16 个村(社区)
实现“一村一法律顾问”

——>> 见 03 版

市镇人大代表
赴麻涌参观学习

——>> 见 04 版



天气预报



10月20日
多云,早晚有轻雾或霾
23°C-30°C



10月21日
多云,有降雨
22°C-29°C



10月22日
多云,有降雨
21°C-27°C

《东坑》报温馨提示:预计我市20日起受偏南气流影响,湿度加大,云量增多,局部有阵雨,早晚有轻雾或霾;21-22日受高空槽和弱冷空气影响,有阵雨,气温略降;23日以多云为主,早晚清凉。雾霾时能见度较低,出行请注意交通安全!

为民务实清廉 深入开展党的群众路线教育实践活动

编者按：

开展党的群众路线教育实践活动，是我们党在新形势下坚持党要管党、从严治党的重大决策，是顺应群众期盼、加强学习型、服务型、创新型党组织建设的重大部署，是推进中国特色社会主义伟大事业的重大举措。

我镇党的群众路线教育实践活动自2月份开始启动以来，按照中央、省委及市委关于第二批党的群众路线教育实践活动要求，坚持“照镜子、正衣冠、洗洗澡、治治病”的总要求，以为民务实清廉为主题，镇领导班子及党员领导干部，机关企事业单位、村（社区）、“两新”组织共87个党组织，约2600多名党员，扎实参加了群众路线教育实践活动。

在半年多的教育实践中，全镇各单位和广大党员干部，在严格执行上级统一部署的基础上，立足于不同阶段的不同特点，创造性地开展工作，有效解决一系列关系群众切身利益问题，创建了联系服务群众的新平台，为密切党群关系，促进经济社会发展交出了一份满意的答卷。

教育实践活动有限期，贯彻党的群众路线无止境，作风建设永远在路上。接下来，我镇将继续以严肃认真的态度，抓问题整改，抓自身建设，抓长效机制，不断巩固和扩大教育实践活动成果。

领导干部以身作则发挥带头作用 密切联系群众听取意见建议

——东坑镇开展党的群众路线教育实践活动综述之一

坚持党的群众路线、加强作风建设是一项长期的重大政治任务，需要常抓不懈、不断深化。在历时8个多月的教育实践活动过程中，我镇充分发挥领导以身作则、带头示范作用，通过层层抓落实，形成了以上带下、上下联动的生动局面，使整个活动“规定动作做到位，自选动作有特色”，全镇教育实践活动进展顺利、有序推进、成效明显，得到了群众的普遍认同。

今年4月，镇委书记、镇人大主席张耀洪、镇委副书记、镇长李刚率镇新班子成员巡视调研城市建设和民生工作，以亲力亲为、亲民的态度抓好工作落实。随后，镇主要领导继续率队深入企业开展“走基层、听意见、促发展”主题活动，了解企业最新发展动向，协调解决企业经营困难。通过深入开展群众路线教育实践活动，工作效能持续改善，全镇经济社会发展得到全面推进，今年以来共成功引进投资项目30宗，其中超亿元项目6宗；推动东兴工业园、初坑工业园等园区升级改造，建设高层厂房接轨松山湖、生态园，提升产业集聚水平；扎实推动民生“五个全覆盖”，实现“大专教育补贴、治安改制统筹、乡村环境卫生、社保商保对接、4050人员就业”等新的五个全覆盖，让孩子有前途，让农民有出路，让工人有保障，有效促进经济社会发展。

■ 本报记者 黄敏仪
通讯员 镇群众路线教育实践活动办



书记、镇长率队到廉政长城参观学习

资料图片

面对面交流 多角度听取群众意见建议

群众路线教育实践活动离不开群众参与，群众有“火眼金睛”，直接感触和愿望诉求，听取群众意见可以让活动的重点和内容更加明确。“海纳百川，有容乃大”，群众意见收集的越广泛、越深入、越及时，越能够促进作风转变，增进群众感情。我镇的教育实践活动从一开始就坚持深入基层，通过群众提、自己找、上级点、互相帮、集体议等方式，零距离接触、面对面对话、身体力行感受，真心诚意，全方位听取意见。

今年以来，我镇充分利用开展群众路线活动为契机，张耀洪、李刚等镇领导深入开展了“走基层、听意见、促发展”、“三联三问”、“两走访三倾听”、党代表走访调研等专题活动，积极搭建听取意见平台，充分利用党代表工作室的品牌效应，开展党代表“走近基层，问计百姓”主题接访活动，全镇174名市镇党代表与200多名基层党员群众代表面对面交流，多方面多角度听取群众代表的意见建议。

同时，我镇还通过开展“新角色、新体验”主题活动，镇村两级44位“一把手”不打招呼到窗口现场体验，共收集关系群众切身利益问题意见建议183条，联系服务群众“最后一公里”问题意见建议17条，提出整改建议76条，在全镇上下形成一股诚心诚意听取意见的良好氛围。

据了解，我镇通过党代表工作室专题接访等方式，共征求意见建议840多条，其中“四风”问题339条，联系服务群众“最后一公里”问题意见建议49条；严格按照“四个必谈”的要求，用半个月的时间集中安排谈心谈话，谈心谈话达600多次。

领导坚持靠前指挥 形成完善工作网络架构

今年2月，我镇党的群众路线教育实践活动正式启动后，镇委高度重视，多次通过联席会议集中学习，传达中央、省委和市委精神，专题研究了群众路线教育实践活动工作，切实做好顶层设计，成立了工作领导小组和办公室。镇委镇政府主要领导坚持靠前指挥，对每个关键环节和重点任务都提出目标要求。

张耀洪以身作则，充分发挥带头示范作用，多次到公安分局、安监分局等重点单位进行调研指导，并与全镇单位、部门负责人面对面交流，展开集中式谈心谈话，更是全程参与黄屋村党工委的教育实践活动，与广大党员干部共同学习、谈心交心、走访调研、撰写对照检查材料、以及审阅不同阶段的方案材料等。镇委副书记、镇长李刚和其他镇领导班子成员也积极参与到各项实践活动中，为全镇活动开展起到很好的带头作用。

创新学习方式方法 坚持教育为主线

坚持学习是我们党保持与时俱进优良品质的重要条件。在全镇教育实践活动工作会议上，张耀洪强调，坚持把加强学习教育作为教育实践活动的首要任务，贯穿活动的全过程，着力增强广大党员干部的理想信念、宗旨意识、群众观点。

在活动中，我镇领导坚持每周安排一天时间开展自学。同时，领导班子成员要亲自为各战线党员干部上主题党课。张耀洪率先给村（社区）“两委”干部以及大学生村官上了一堂题为“密切联系群众、切实改进作风”的主题党课，寄语农村干部要时刻牢记全心全意为人民服务的宗旨，进一步增强责任意识，提升能力和改进作风。据统计，全镇领导班子深入到基层调研82次，到党代表工作室接访群众听取意见36次，开展主题“党会、党课、党日”活动28次，有效带动活动的深入开展。

在组织学习教育方面，我镇围绕省市学习的重点内容，印发了2期学习汇编，制定了4个专题学习，共约3500份，发放了镇委书记推荐书目、学习教育读本等12套书籍，共约2100本。以实时自主学、专题集中学、主题宣讲学等多种方式，开展“六个一”集中学习教育活动，以手机信息为载体编发学习短信13700多条，各基层党组织集中讨论学习达150多次，给流动党员、特殊群体党员送学上门达280多次；同时，组织镇领导班子成员和各党组织书记观看了《蚁贪之祸》、《焦裕禄》、《永远的焦裕禄》等系列教育影片5部，组织基层党员学习观看电视系列片《践行群众路线的好榜样》。

我镇召开第四季度防范重特大事故工作会议总结部署工作

强化“红线”意识 严防安全生产事故发生

本报讯 (记者 刘建飞) 秋季是安全生产事故高发期、易发期,为进一步加强安全生产工作,预防和减少重特大事故的发生,10月17日上午,我镇召开2014年第四季度防范重特大事故工作会议,总结分析当前形势和存在问题,并就第四季度全镇安全生产工作研究部署。镇委副书记、镇长李刚,镇委委员黄灿坤,以及各村(社区)、镇办企业等相关负责人参加会议。

据悉,今年1-9月份,我镇发生各类安全生产事故同比下降8.97%,无发生较大以上事故。李刚强调,要全面落实安全生产责任,狠抓落实,扎实做好安全生产各项工作,通过隐患排查、“六打六治”等专项行动,确保我镇安全生产形势持续好转。

今年以来无发生较大以上事故

据悉,第三季度以来,我镇认真吸取全国各地的安全事故教训,坚持“全覆盖、零容忍、严执法、重实效”的总体要求,各部门结合自身工作,深入开展隐患排查治理工作,各村(社区)也有序开展隐患排查治理工作。其中,在消防隐患整治方面,我镇突出“三合一”场所整治,共发现隐患23处,查处违规住人5处;在建筑施工方面,对全镇21个重点建设项目进行安全排查,共发现12处隐患,发出整改通知书11份,对不良行为作出共扣40分处理。

同时,我镇大力推进各项专项整治行动,对易发生事故的重点行业领域进行重点整治有效消除了重点行业领域的安全隐患。此外,根据国家、省、市对安全生产打非



李刚在会上强调要加强红线意识,加大力度开展隐患排查工作 刘建飞/摄

治违工作的部署,制定专项行动方案,迅速开展安全生产“六打六治”工作。

记者了解到,今年1-9月份,我镇发生安全生产事故同比下降8.97%,无发生较大以上事故,其中,工矿商贸和火灾防控这两个领域今年以来无发生亡人事故。

要强化“红线”意识 狠抓责任落实

会议分析了事故发生的原因和存在的问题,会议指出,有部分企业在自查自纠工作中不够细心、彻底。特别是在建筑施工领域,部分建设单位存在安全生产主体责任落实不够到位、管理机制混乱、安全教育培训缺失等情况。

李刚在会上强调,各单位部门要认清当前形势,切实增强责任感和紧迫感,强化“红线”意识。同时,要狠抓落实安全生产各项工作,要突出抓好重点行业领域的隐患排查

治理,要深化开展“六打六治”打非治违专项行动。此外,要继续加强安全生产的宣传教育 and 培训力度,切实提高从业人员的安全意识,确保我镇安全生产形势持续好转,为全镇经济社会平稳较快发展作出应有的贡献。

记者获悉,当前我镇深入开展平安企业、平安工地创建工作。我镇将通过开展平安企业创建,逐步建立健全企业安全生产自我管理、自我约束、自我提升的工作机制,并力争至2015年底,参与平安创建的企业实现95%以上达标,2017年底参与平安创建的企业实现100%达标。通过平安工地(厂矿)建设活动,切实将安全生产法律法规、技术标准落实到基层,全面夯实安全生产工作基础,做到施工现场安全防护标准化、场容场貌规范化、安全管理程序化,建设各方安全生产责任落实,施工安全风险得到有效控制。

我镇 16 个村(社区) 实现“一村一法律顾问”

本报讯 (记者 李挺宜) 为了加快推进法律普及和法律服务进村(社区),运用法治思维和法治方式创新基层治理,打造公共法律服务体系,10月17日,我镇16个村(社区)全部签订了法律顾问合同,真正实现了“一村一法律顾问”。

镇委委员、公安分局局长张仲平,市司法局基层科科长陈健良以及镇司法分局、各村(社区)等相关人员共约40人出席了工作推进会,并共同见证了签约仪式。

驻村法律顾问 要做“四个一”服务

据悉,驻村律师是以群众需求为导向,重点提供基层最缺乏、群众最迫切需要的法律服务,做到为农村经济发展、和谐建设、法律建

设以及困难群众做好法律服务。陈健良表示,为了更好地优化人员配置,我市建立了“双向选择、择优和就近”三项原则的律师遴选机制,同时,也充分考虑东坑镇16个村(社区)的意见,注重选择大局意识较强、政治和法律业务素质较高的律师和律师事务所。

而在服务内容上,则明确要求,派驻律师要落实“四个一”的工作要求,即每周至少与村(社区)进行1次电话沟通;每月至少到村(社区)服务1天,每季度至少在村(社区)举办1次法治讲座;每年至少为村(社区)开展1次法律培训。

此外,市司法部门将通过定期实地检查、台账检查、听取村(社区)委和群众意见等形式,对律师和律师事务所工作情况进

行评价,作为是否继续聘用的重要依据。

当地司法部门要及时跟进服务

会上,张仲平要求各村(社区)要充分认识到这项工作的重要性,增强紧迫感和责任感,同时要把握重点,全面落实好工作任务,围绕配合抓协作,围绕保障抓监督,切实建立起各项有效工作机制,确保工作的顺利开展。

同时,张仲平也要求镇司法部门要加强日常工作的指导和督促检查,定期深入基层、听取村(社区)和群众的意见,及时发现法律顾问工作中存在的问题,提出改正的意见和建议,促使法律顾问更好地为基层群众提供优质高效的法律服务。

综合动态

每周两次进村(社区) 督查登革热防控工作

本报讯 (记者 苏淑华) 为进一步加强登革热防控工作,10月15日晚,我镇在全镇范围内开展蚊虫滋生地和积水容器的清理工作,并安排4个督导组分赴各村(社区)督导,要求各村(社区)书记、主任亲自指挥,带队开展清理行动。

当天晚上,镇委委员李进强一行到达黄屋村,与该村两委干部一同逐门逐户地开展登革热防控宣传,以及协助村民处理家中的积水,以防蚊虫滋生。“大爷,在看电视啊,我们是来看看你们家里有无积水,有无蚊虫滋生隐患的。”李进强先解说了来由,然后深入村民家中的厨房、洗手间等容易积水的地方检查,还有检查花瓶水、空调积水等,并希望村民要勤换花瓶积水,以免滋生蚊虫传播登革热病毒。

随后,记者走访发现检查组已兵分几路开展走访检查等,检查组告诉记者,在一些老人家独居的家中,常有发现水桶、花瓶低等有积水,有些老人家还为了省些水费,阻止检查人员倒掉已有蚊虫卵的积水,后经过检查人员耐心解说后,都能自觉清理。

据了解,我镇将持续开展宣传和检查行动,加强群众对登革热的认识和防控知识的了解,营造全镇上下一心对抗登革热病毒的氛围,避免登革热病毒在我镇蔓延。

“大手拉小手——儿童 防护计划”走进旭东学校

本报讯 (记者 谢静仪) 日前,我市启动了“大手拉小手——儿童成长防护计划”,希望借此提升学生及其家长对性侵的认识和防护能力,预防和减少性侵害案件的发生。10月17日,活动走进我镇旭东学校,为学生带来关于预防性侵害的讲座以及小组活动,进一步加强儿童性教育知识的宣传。市妇联妇女儿童权益部部长易建华、东坑妇联以及东坑白玉兰家庭服务中心社工等参加了活动。

当天的讲座由国家二级心理咨询师刘欣主讲,她以“守护身体,远离侵害”为主题,通过图文并茂的PPT,让孩子认识自己的身体,知道哪些是性伤害行为,并教授孩子们正当的防护知识。据广东妇联与检察院联合调研显示,过去三年,广东逾2500名女童遭性侵害,其中近半在14岁以下,此次讲座主要针对10岁左右的小学生。

而在另一间课室内,一个“男孩女孩成长攻略小组”亦在社工的带领下有序进行着。社工们通过精心设计的小游戏,让课堂“升温”,孩子们迅速融入氛围。胡社工表示,希望通过这样的活动,加强小学生们的自我保护意识,让他们学会排除危害,从而达到预防儿童受到性侵害、让孩子远离伤害的效果。

据了解,广东省政府与李嘉诚基金会共同出资2000万元人民币,启动了“集思公益幸福广东”支持妇女计划。而“大手拉小手——儿童成长防护计划”项目,获得了该计划的资金资助。项目旨在通过小组、外展、讲座等形式,大力开展预防儿童性教育知识的宣传。从今年8月初开始,各项活动陆续已铺开。

市镇人大代表 赴麻涌参观学习

本报讯 (记者 谢静仪) 10月16日,是人大代表活动日。当天,我镇30多名市、镇人大代表以及政协委员在镇人大副主席卢浩棠的带领下,一同赴往麻涌镇,参观视察水乡建设。

卢浩棠表示,此次出行主要目的在于开阔眼界,学习观摩其他镇街的先进做法,取其之长为东坑发展建言献策。

适当增添农业园的旅游项目

上午10时许,我镇人大代表在麻涌镇人大办工作人员的带领下,首先来到华阳湿地旅游区。人大代表们乘着游船,泛舟马滘河上,欣赏着沿途的各色花卉。讲解员介绍道,此处原来地势低洼,经常受潮水淹没,沿岸还分布了百多个禽畜养殖场和电镀漂染企业,河水发臭

发黑,流经之处农作物失收,造成大片丢荒。

经改造之后,不仅修复治理了污染,还增设了河涌、祠堂、凉棚、古村落、龙舟、麻涌八景等自然和人文景观,新增的旅游项目为周边带来了新的经济效益。对此,市、镇人大代表丁丽茹表示,东坑农业园亦可参照华阳湿地旅游区,适当增添一些旅游项目,吸引游人,增加经济效益。

据介绍,华阳湿地旅游区是我市水乡特色发展示范区建设项目,规划占地20平方公里,是一个融防洪排涝、生态修复、环境保护、产业结构调整 and 新型城镇化建设于一体的生态旅游圈。

参照新基村增强河岸绿化建设

随后,代表们来到新基村参观

水乡建设。记者获悉,去年水乡片区重点打造6个特色村落,有着八百多年历史的新基村就是其中之一。

踏入新基村,一条崭新的河道呈现眼前,河岸两边种满了绿化植物。据介绍,旧村改造项目主要包含河道绿化和小游园绿化两部分,整个工程设计上融入了新基村的村貌特点和文化特色,保留了原有的百年榕树以及群植的经济蕉林,岸边再植以藤本植物、水生植物等,整个新基村貌焕然一新,呈现出岭南新水乡风貌。

看到整治后崭新美丽的河道,镇人大代表苏效辉表示,东坑亦可效仿新基村,考虑增加东坑河岸的绿化建设,在河岸两边增植一些藤本植物、水生植物等,美化道路景观的同时亦可保护生态环境。



数学老师教书法 寓教于乐

谢福茹

多凤小学数学老师
从事教育事业13年

本报讯 (记者 刘丽莎) 老师是一个崇高的职业,他们立德树人,一心扑在教育事业上,默默地搭建起家长、学生、学校的桥梁……今天让我们走进多凤小学一位老师的生活,来感受一位优秀教师——谢福茹如何教书育人,践行自己平凡却又不普通的使命。

儒雅温和

认真解答学生每个问题

“谢老师,这一道数学题应该怎么解?”趁着课间这一会儿的时间,一位六年级学生拿着练习册问起谢福茹问题。课余时间,同学们进进出出,教室内较为吵闹,但谢老师仍然保持儒雅、温和的态度,耐心地为提问的同学们讲解。

她一边在验算纸上画出解题的步骤,一边鼓励这位提问的同学:“对,要相信自己,以后根据老师教的解题思路,相信自己能够解出来类似题目。”提问的学生信心满怀,一下子露出了自信的笑容,一溜烟地跑回自己班去了。

谢福茹欣慰地说,“这是我带的另外一个班级的学生,他学习很积极,就是信心不足,学生的学习热情也确实激发着我不断提高教学方法。”

就这样,谢福茹总以平和的态度,和蔼平等地对待每一位学生。而平日里,她总是要求她的学生先沉下心来,理解公式,理解题目,再



下笔不迟。

而对于数学后进的学生,谢福茹亦倾注了许多的关怀。每天一上班,她就主动到班级找这些同学谈心,询问他们掌握知识的情况。放学后,也会留下来,布置几道题目,让他们练习,为他们讲解,直到他们认真理解知识点为止。

寓教于乐 传承书法艺术

谢福茹自2001年教数学以来,也教学校里面的软、硬笔书法兴趣班。上师范的时候,她就很喜欢书法,她常说,也许因为书法能让人快速静下心来。但写书法是个修炼过程,总是那么磨人性子,容不得人一点的心浮气躁。

兴趣班的同学有的很幸运地成为了谢福茹的学生。他们表示,老师教数学如同教书法一样,很讲究方法,而且分析问题也有独

到的见解。

六年级的一名学生,随福茹老师练习书法多年,他说:“福茹老师很耐心地对待我们每一个学生,让我们循序渐进地练习,她不仅从临摹字帖、笔画笔顺的基本功教我们,而且还让我们学会观察每一个字的字形,分析字体的结构,记熟汉字的布局。”谢福茹还会让学生根据古诗,进行自我创作,很多同学坚持这样的练习下,多次在学校的规范字比赛中获得好成绩。

当数学遇到了传统书法,传统书法练习中所需的坚韧与毅力、沉着与稳重,总是不经意间就体现在了谢福茹的教学中。同学们受福茹的影响,总觉得学数学是那样地妙趣横生,既现代又古典,少了一份枯燥,多了一份乐趣,学起来更加轻松如意的了。

综合动态

我镇将为5000多名老人 进行免费体检

本报讯 (记者 何学林) 日前,我镇社区卫生服务中心医务人员走进丁屋村,为该村198名60岁以上的老人进行了上门免费体检,包括内外科常规检查、肝功能、肾功能、血糖、胸透等项目的健康检查。记者获悉,接下来我镇社卫中心,将陆续深入各村(社区)设点为60岁以上户籍老人进行免费体检,预计全镇共有5000多名老人受惠。

当天,丁屋村“热闹非凡”,数百名60岁以上的户籍老人先后赶来享受免费体检活动。手持体检表的老人正有序地在抽血、体格、胸部透视、中医体质辨识等项目前检查。今年已经第三次来享受免费体检的丁伯高兴地说,家门口就能享受免费体检,让他切切实实体会到了方便和实惠。

记者获悉,医务人员会根据体检的结果及时更新老人的健康档案,并定时跟踪记录,及时掌握老人的身体状况。据了解,为全面了解老年人群整体健康状况,从2009年开始至今,我镇已经连续6年为全镇60岁以上户籍老人开展免费体检活动,今年将有5000名60岁以上的户籍老人享受到此次免费体检。

400人参加工伤预防培训 筑牢安全生产防线

本报讯 (记者 刘建飞) 为加强对工伤事故多发企业、行业工伤预防安全生产的培训教育,10月16日上午,我镇举办2014年工伤预防暨安全生产培训班。来自各村(社区)负责安全生产干部、全镇企业的安全主任及厂长共约400人参加了此次培训。

培训课前,东坑社保分局局长张淑娟作了动员讲话,就我镇今年全镇工伤事故发生情况和存在问题进行了通报和分析。此次培训邀请了东莞市安全生产协会会长王接胜进行授课。课上,主讲老师用通俗易懂的语言和典型案例就安全生产监督管理、安全法律法规等方面内容进行了深入浅出的讲解。

学员们一边听,一边详细地做笔记。他们纷纷表示,此次培训获益良多,增强了责任感,懂得了更多工伤预防的知识。下来,将进一步提高企业安全生产管理,着力落实工伤保险安全生产措施,确保预防和减少工伤事故的发生。

年末将至,秋季是企业赶任务、促进度的生产销售旺季,也是安全生产事故易发、多发季节。安监分局负责人介绍,下来我镇将开展多部门联合执法检查行动,加大力度对全镇企业开展工伤预防督导、常态化监控企业的安全生产及工伤预防工作。同时,要求各村(社区)、相关单位落实安全生产管理责任,切实做好工伤预防安全生产管理工作,推动我镇安全形势进一步好转。



聚·拍

行“摄”人生



影像

摄影是一门大众艺术,而喜欢摄影的人们,就像一个个隐于民间的艺术家,带着自己的相机行“摄”人生,在生命的旅程中自我修行。无论是大人也好,小孩也罢,亦或男生,亦或女生,对于艺术和美好事物的追求都如此的真挚,单纯。

曾经有一个老摄影家说过,每一个摄影爱好者就像是一个苦行僧,在不安的世界里,安静的追寻着自己的艺术梦想,修炼值得自己珍藏一生的宝贵财富。我很认同这句话,每一个艺术者都是自己人生的修行者,在生活与追求中感悟生命的点滴,汇成自己人生的画卷。

■ 本报记者 李挺宜 文\图



■ 高手自在民间

■ 摄影师和模特的合作



■ 自然的光晕



■ 小小摄影师



城管也难

■ 谢宜霏

“群众工作真的很难做！他们不理解，好似我们要抢了他的饭碗一样。”面对刚刚发生的一幕，这位身穿工作服的城管显得一脸无奈，但拍了拍手巴掌，抖掉刚才搬菜篮子时手上留下的泥土，他又继续迈步向前面的档铺走去。

刚才极力阻挠城管执法的那位蔬菜档主，他气冲冲地走进店内，一把抓过来一张小矮凳，重重地跨腿坐下，对里里外外发生的事情装作充耳不闻，一概不理不睬。

一场没有硝烟的战争，看似已经停止。刚才行动中，菜档档主的那些被强行搬进店内的大白菜，依旧毫发无损，整齐地堆放在那里。相反，档口前的人行通道则顿时宽阔起来，显得舒畅了许多。

就在刚才，几个蓝色的大塑料箱堆着有半人高的大白菜，霸道地压在人行通道上，严重阻碍行人通过，而且菜叶子上都淋有湿漉漉的水。路窄地滑，农贸市场里的人又多，过往的行人把这里都踩成了泥泞，互不相让的情况给这里带来了更多隐患。

一位身穿白色工作服的城管人员来到蔬菜档口，他的身后还跟着几个穿同样制服的人。这位白衣城管指着大塑料箱说：“老板，请你按规定将蔬菜摆放好，在指定区域内摆卖，不准占到经营。”

“什么？你大老爷们，真无聊，没事干的快走！”一直低头整理蔬菜的男档主，猛一抬头看见来了一班城管，一脸怒气地朝带头的白衣城管丢下几句极不客气的话，然后停下手中活儿，瞪着眼睛和城管对视了几秒钟，便挽起衣袖翘手坐着一动不动，一副傲慢的样子。

“这类的事情经常发生。每天巡逻，好劝歹劝，强制执行的真是不少。”行动中的另一位城管说，遇到不讲理不配合的市民，这种事情经常发生，而且冲突随时都会升级。

面对这样不合作的情况，白衣城管似乎已经有了对策，他试图再作进一步努力：“请你配合一下工作，在我们划定的黄色界限线内经营，

这是我们的市场管理规定。”档主依旧不理睬。“你不改正，我们就依法办了。”接着，后面的几个城管准备动手去搬菜篮子。

一直不吭声的彪悍档主突然狂吼起来，城管的强硬行动令他暴跳如雷，他一边站起来，一边手脚并用地拦在了那几个城管面前，扬言说：“谁敢来，我就跟谁拼了。”之后，他双手死死地按住了自己面前的塑料箱，一边还在谩骂。

白衣城管首先带头，然后几个城管二话不说就合力将几个大塑料箱搬进了店内，动作干净利索，不由分说。彪悍档主面红耳赤，手脚却像被绑定了一般不能动弹，只能眼睁睁地看着城管人员强制执行。

这场战争令周围有些许热闹，有路过的群众驻足围观，也有热心人好心规劝。或者是看到了自己的无能为力，或者是在群众的舆论压力下终于肯承认自己理亏，这时候的男档主悻悻地松开手，扭头大步往店内走去。于是，两个城管接着将最后一个塑料箱也搬进了店内。

以上一幕刚好被街访的媒体全部记录下来，记者小姐问那个带头的白衣城管：“请问，你对日常执法中遇到这样的情况有什么想法？”白衣城管有点为难地叹了一口气，说：“说得不好听，大家都是这里的，撞口撞面，有谁想又吵又闹！总拉下脸来工作，我也很难受。又不是没有地方让他们摆卖，干嘛非要霸着道呢，大家都遵守规矩，谁也没有占到便宜，谁也不会吃亏啊。总之一句，希望各位市民能够理解支持我们的工作，大家配合一下。”

然而，冲突有时就是这样避无可避。战争不会有结束。什么时候开始，城管和商贩的关系竟然演变成了猫和老鼠的关系。敌对的心理一旦生成，社会的规矩和道义就会被扭曲。过去野蛮粗放的发展模式是落后社会的一个标志，难道今天，我们还要沦为落后社会的最后囚徒，过街时被人喊打吗？只要双方都能多从对方的角度想想，既不横蛮耍赖，也不僭越法律的权威，事情其实很可以简单。

镜头特写

闲情逸致

市集是识货人的天堂

■ 大雄

市场是没有门槛的一个地方。里面只有两种人，买东西的人，和卖东西的人。有一次我带着6岁的女儿海莉去市集，逛了一圈，女儿问我，为什么买东西的人管卖东西的人叫“老板”，卖东西的人也管买东西的人叫“老板”？

不管是什么身份，懂得好货色的人就是老板。海莉边听边低头看着盆里正张嘴呼吸的花甲。

周末我尽量把孩子带上一起来市集。但是小孩是天生不喜欢去市集的，那里湿滑的泥水轻易就会溅湿衣襟，人挤人、货堆货的腥味是捏住鼻子也能闻到的难受，动不动就喊我把她抱起，试图离湿哒酸涩远一点。动画片里面轮廓柔和的大哥哥在叫卖的场面是没有的了，取而代之的是满脸烙腮的大叔赤膊砍猪肉的画面。

除了早当家出去帮忙的小孩，还有谁愿意往里面跑呢？于是乎，现在这一代的孩子对食材的敏锐度基本为零，也无法理解里面的乐趣。为了成功把海莉骗去市集，我特意到网路上淘了一个公主风十足的Hello Kitty小菜篮给她，平时不许她用，只能提着去市集，现在她也愿意跟我一起闯荡了。

我小时候也不喜欢去市集，去市集的路要走过一座C字型的桥，对我来说跟爬山似的，一路上没有树荫，只有偶尔几丝不冷不热的风拂过汗水，得劳驾奶奶牵着才能走完一程路。我甚至怀疑，陪奶奶去市集是惩治我这种皮小孩的一种手段。不过奶奶也是有法子让我贴贴服服的。她知道我最喜欢喝巷头那家小食店的橘子汽水，“手里有钱就一定会买”的那种喜欢。我平时又没有零花钱，只有跟奶奶去市集买菜买肉找零回来的时候，给我拽一两块硬币。这种贼头贼脑的动力不知不觉间牵引着我慢慢地了解市集和食材。到了现在，奶奶已经83岁的高龄了，还是基本上每天往市集跑，说那里人气旺，到哪铺都能叨上几句，有年轻的感觉。

人人都想用最少的钱买最好的食材。但是我们不是笨蛋，不是店家推什么货到我们跟前，就乱买一通。在厨房多次失败的人，在辨别食材上的能力都是不错的，失败是钱包的好朋友。不可入口的餐桌作品越多，人对优劣的辨识度就更为敏感锐利。

海鲜是入门者最畏惧的食材。鱼虾蟹里面，虾的伪装功力最强。但是要挑到还不赖的虾子，还是有方法的。海莉最喜欢鲜虾青瓜沙拉，所以后来我在水产虾子档口认识了好几个老友记。

虾的黄金时节在冬天，这个时候的虾甲壳密集，肉质紧实，风味饱满，白灼着吃最是清甜。很多人挑虾都看一下虾身的颜色，但新鲜的皮色其实还是要看品种，不同种类的虾身颜色会有异，所以这并不构成精确的指标。

要是你敢动手，可以轻轻按压虾头侧面，探查一下是否富有弹性，虾身是否厚实饱满，虾仁和虾皮之间有无间隙，没有间隙的虾质量比较好。怯于动手的懒小姐常问冰冻的虾仁好不好，超市开架一盒盒打包处理好的虾仁好不好，我不知道虾子们的来源，怎么知道它们好不好呢？

泡面是人间美味，我承认。会泡泡面的海莉把头抬起45度，挺胸收腹，说自己学会“料理”了。我尝了一口她泡的维尼熊牌鸡肉泡面。确实好吃。但是泡面怎么能叫料理呢？第二天我跑到市集，想要做个海带高汤面来一较高下。按照卖海带大婶的秘诀，回来后我把海带浸泡至膨胀，再洗去里面埋藏的沙泥，放入开水中清灼几分钟取出，把新鲜鲫鱼放进去，熬煮一锅鲜美的汤头。海带是一定不能过久取出的，否则海带的甜味出来了，就会因味道过于浓郁而盖过后面鲜鱼的味道了。海莉一尝，大拇指竖起来，说无可挑剔。

厨房的美味最依赖的就是新鲜的食材，如果材料不好，就算再米芝莲的师傅也无力回天，更不要指望橱柜里那瓶可怜巴巴的味精能打救你了。这是我后来每天往市集窜的动力，为我的家人奉上口腹的满足感。海莉常说，每天傍晚从补习社回家，闻着飘荡在弄里巷间的菜香味，就有一股独享百家美食的错觉，单是闻着已是幸福。

摄影欣赏



的，是你的使命。
庄严的，不是你的承诺；
尊严

东坑中心小学一角

■ 迢迢 / 摄

东莞市黄标车提前淘汰鼓励补贴政策 (2014-2015年)

(一)我市黄标车提前淘汰补贴政策。

按照《东莞市黄标车提前淘汰鼓励补贴实施方案(2014-2015年)》(东府办[2014]81号)要求,对提前淘汰的黄标车予以一定补贴。学生接送车、公交车另行补贴。

1、补贴时间:

补贴时间从2014年8月22日起,至2015年12月31日止,分两阶段进行补贴,申报时间以《报废汽车回收证明》为准。

2、补贴条件:

属于淘汰补贴范围内的黄标车辆,需满足下列条件方可申请补贴:

(1)《东莞市黄标车淘汰更新实施方案》(东府办[2012]95号)实施前,在本市注册登记并申领黄色环保检验合格标志的车辆;

(2)车辆强制报废时间必须比《机动车强制报废标准规定》(商务部、发改委、公安部、环境保护部2012年第12号令)规定的车辆强制报废时间提前一年以上(含1年);

(3)无使用年限的车辆淘汰;

(4)已按《东莞市黄标车淘汰更新鼓励补贴实施方案》(东府办[2013]9号)标准申领黄标车提前淘汰奖励补贴的,可按本方案第一阶段补贴标准申请追加补贴差额。

下列车辆不予补贴:

(1)财政供养单位的黄标车;

(2)在检验有效期届满后连续两个周期未取得机动车检验合格标志的黄标车;

(3)因自然原因、交通事故等原因导致直接报废,以及车辆办理提前淘汰手续时,未能保持车辆的完整性,或无故私自拆除车辆配件的黄标车。

(4)2016年1月1日后(含1月1日)报废的黄标车不予补贴,从2016年2月1日起,将不受理2015年12月31日前已报废的黄标车提前淘汰补贴申请。

3、补贴标准

(一)2015年6月30日前,对于符合补贴范围和条件的黄标车,实施第一阶段补贴标准。如下:

1. 报废重型载货车,每辆补贴人民币30000元;

2. 报废中型载货车,每辆补贴人民币16000元;

3. 报废轻型载货车,每辆补贴人民币10000元;

4. 报废微型载货车,每辆补贴人民币5000元;

5. 报废大型载客车,每辆补贴人民币28000元;

6. 报废中型载客车,每辆补贴人民币13000元;

7. 报废小型载客车(不含轿车),每辆补贴人民币9000元;

8. 报废微型载客车(不含轿车),每辆补贴人民币5000元;

9. 报废专项作业车,每辆补贴人民币8500元;

10. 报废1.35升及以上排量轿车,每辆补贴人民币9000元;

11. 报废1升(不含)至1.35升(不含)排量轿车,每辆补贴人民币6000元;

12. 报废1升及以下排量轿车,每辆补贴人民币5000元。

(二)2015年7月1日至2015年12月31日,对于符合补贴范围和条件的黄标车,实施第二阶段补贴标准。如下:

1. 报废重型载货车,每辆补贴人民币24000元;

2. 报废中型载货车,每辆补贴人民币12800元;

3. 报废轻型载货车,每辆补贴人民币8000元;

4. 报废微型载货车,每辆补贴人民币4000元;

5. 报废大型载客车,每辆补贴人民币22400元;

6. 报废中型载客车,每辆补贴人民币10400元;

7. 报废小型载客车(不含轿车),每辆补贴人民币7200元;

8. 报废微型载客车(不含轿车),每辆补贴人民币4000元;

9. 报废专项作业车,每辆补贴人民币6800元;

10. 报废1.35升及以上排量轿车,每辆补贴人民币7200元;

11. 报废1升(不含)至1.35升(不含)排量轿车,每辆补贴人民币4800元;

12. 报废1升及以下排量轿车,每辆补贴人民币4000元。

3、申请所需资料:

(1)车主身份证复印件、代理人身份证复印件、组织机构代码证复印件(验原件);

(2)报废车辆行驶证复印件;

(3)《报废汽车回收证明》第三联原件、《机动车注销证明书》原件;

(4)车主的银行账户存折或单位基本账户复印件(验原件,要求在本市开户,需提供开户行及支行信息)。

备注:2005年底前在我市注册登记的营运黄标车(包括载客汽车和载货汽车)申领补贴,还需提供以下资料:

(1)车辆所有者委托办理的,需提供委托人书面委托书;

(2)车辆《机动车登记证书》复印件或《机动车信息表》;

(3)《道路运输证》复印件;

(4)机动车黄色环保合格标志原件及复印件或《环保标志核发情况查询信息表》。

4、补贴程序:

车主(或代理人)携带《报废汽车回收证明》、《机动车注销证明书》有关资料,到东莞市环境保护局行政办事中心(南城区体育路15号)领取并填写《东莞市黄标车提前淘汰补贴申报表》,交办事中心服务窗口统一受理。

其中,《报废汽车回收证明》由车主将车辆交给有资格的汽车报废回收企业处理后,由汽车报废回收企业出具,并办理交警部门出具的《机动车注销证明书》(具体

可咨询汽车报废回收企业,联系电话:22631483)。车主可委托汽车报废回收企业代办上述补贴申领手续。

申请追加补贴差额,到东莞市环保局黄标车提前淘汰补贴窗口填写《东莞市黄标车提前淘汰追加补贴申报表》,办理补贴追加申领手续。

5、办事地点:

(1)市环保局:南城区体育路15号东莞市环境保护局行政办事中心;联系电话:23391369。

(2)东莞市有汽车报废回收资格的企业:目前仅有东莞市物资再生利用有限公司一家,如有增加同样可以办理报废补贴有关事宜。东莞市东城区莞温路温塘西路269号;

联系电话:22631483。

(3)办事窗口服务时间:每周一至周五,上午8:30至12:00,下午2:00至5:30。如遇法定节假日顺延。

(二)东莞市进一步扩大环保标志限制通行管理措施。

根据有关要求,我市应在2015年底前淘汰全部黄标车。为推动黄标车提前淘汰工作深入开展,我市定于2014年11月1日起,在已实施的三个阶段环保标志限制通行管理措施基础上,逐步实施东莞市第四、五、六阶段环保标志分类限行。

1、第四阶段限行(2014年11月1日实施),将环城路纳入限行范围,即:每天9:00-18:00禁止未持有绿色环保检验合格标志的汽车在我市环城路通行。

2、第五阶段限行(2015年1月1日实施),将各镇(街、园区)中心区纳入限行范围,即:每天9:00-18:00禁止未持有绿色环保检验合格标志的汽车在我市各镇街中心区域通行。

3、第六阶段限行(2015年12月1日实施),全市限行(过境高速公路除外),即:从2015年12月1日起,全天24小时禁止未持有环保检验合格标志的汽车在东莞市内通行;全天24小时禁止未持有绿色环保检验合格标志的汽车在东莞大道、体育路、胜和路和石竹路通行;每天8:00-20:00禁止未持有绿色环保检验合格标志的汽车在我市通行(过境高速公路除外)。

4、镇街公交黄标车2015年1月1日至2015年12月31日暂不在镇街中心区限行(环城路以内(含)限行)。国II标准柴油车已领取“东莞市内不限行”印章的黄色标志的车辆,2014年12月31日(含)前暂不实施限行,限行豁免有效期至2014年12月31日止。

5、违反限行规定的车辆,由公安机关按照相关法律法规规定依法处罚。

详情请拨打83866369或到东坑环保分局进行咨询。

东坑环保分局 宣

关于续存2015年电视费的通知

各电视用户:

因部分用户预存的电视费即将到期,为避免年底续费拥挤,我分公司以“分区轮候”方式,接受用户续存2015年电视费。从10月(20)日至(29)日,请(寮边头、长安塘、草塘花园、星汇康城)区域的电视用户,自行取下机顶盒内电视智能卡,到我分公司营业厅办理续存。

次年,我分公司全面实行“银行代扣”方式收费,用户只需同时带上银行存折或储蓄卡,连同存折或储蓄卡本人的身份证即可办理。

收费地址:新门楼草塘路76号德信楼广电网络一楼营业厅

收费时间:上午8:30—下午6:00,周六、周日、节假日照常上班

咨询电话:96956 83381507

广东省广播电视网络股份有限公司东莞东坑分公司
2014年10月16日

【温馨提醒】

(1)用户取下智能卡时,必须关掉电视机和机顶盒的电源。

(2)已办理银行代扣的用户,请确保有足够的存款划扣。

(3)数字电视年度收费标准:主机300元/年(25元/月),副机60元/年(5元/月)。根据:东价函[2006]232号。

(4)凡“五保户”凭证免收电视费。“低保户”、“优抚对象”、因公致残人民警察“革命伤残军人”凭证主机108元/年(9元/月)。根据:粤价[2009]301号、文东价[2010]11号文。

全免费换机 看高清互动 “金秋十月”回赠电视用户

即日起至10月31日,到广电网络营业厅预交来年电视费,或办银行代扣,即时转换高清互动套餐,即时配置高清互动机,即时减免50元。凡办理“移动宽带融合套餐”,另送50元移动电话费,送完即止。

查询:96956或83381507
广电网络东坑分公司

百姓大舞台 服务零距离

——2014年东莞市文化惠民文艺演出进基层10月安排

演出地点	演出时间
丁屋村文化广场	10月17日
东莞歌乐东方电子有限公司	10月18日
广东中德电缆有限公司	10月24日
黄屋村黄屋公园球场	10月31日

东坑镇文广中心(文化站)

燥是秋的主气。入秋后雨水日渐减少，空气湿度降至相对湿度70%以下，低于人们生活所需的限度，天气干燥，草木渐枯，人自感燥。因而因燥伤津，伤津而见燥症。

此时，或许你仍能感到盛夏的余热，但对身体的保养，真的要换套方法了。立秋后，天气渐渐转凉，气候由热转寒，是阳气渐收、阴气渐长、由阳盛转变为阴盛的关键时期。因此，秋季养生，从饮食起居、运动锻炼到精神情志，皆应以“收、养”为原则。

■文 / 谢毅飞

转秋了， 防护要跟上

Q:人在秋季,为何易生悲?

A:从古至今,秋风秋色均易引发人们伤悲。常有一些人看到树叶枯黄凋谢、景致干燥风裂,心中莫名地升起悲伤之情,进而产生忧郁、烦躁等情绪变化。

中医认为,秋季肺气虚,则人体对不良刺激的耐受力下降,从而易生悲伤。现代医学研究发现,在人的大脑底部,有一个叫“松果体”的腺体,这种腺体能分泌一种“褪黑激素”,能诱人入睡,使人意志消沉,抑郁不乐。

充足的阳光能抑制褪黑激素的分泌。在入秋之后,日照时间减少,有时阴雨连绵,松果体分泌的褪黑激素增多,甲状腺素和肾上腺素分泌受到抑制,人的情绪也就变得低沉消极,精神萎靡不振。

01

防干燥

多饮少言注重皮肤保湿

秋天,大部分人都会明显感觉到手脚皮肤的干燥,头发也不像夏天那般顺滑,还容易出现鼻燥、唇干、咽痛等干燥的症状。这时,由于全身津液被燥气损耗,造成内部五脏都处于燥热状态,使得人容易疲劳、情绪低落,变得懒散。秋季防干燥,在日常生活中,做到以下2点可有助于缓解症状:

多饮少言。中医认为,秋天对应人体的是肺脏,秋燥伤人易伤肺,此时应多喝水、多吃水果,不要

等到口渴再补充水分,但要注意的一点是,“形寒饮冷则伤肺”,秋季天气已经逐渐转凉,要忌寒凉之饮。此外,每天不停地说话还会伤气,其中最易伤害肺气和心气,所以要注意“少言”。

皮肤保湿。秋燥之时,保持皮肤湿润的好方法就是晨起、晚睡洁面后,别急于擦干水迹,轻拍面部使余水渗入皮肤,再进行保湿护理。皮肤特别干燥的人,可以多用保湿面膜。

02

防滥补

秋季养阴进补不要过度

根据中医“春夏养阳,秋冬养阴”的原则,现在已进入秋季进补的季节。但秋季进补与冬季不同,由于天气还不至于大寒大冻,偶尔出现燥热高温天气的回潮,间或又阴雨闷湿,给人体带来许多不确定的影响因素,此时补、泻如果不得法,就会反而出生疾病。

因此,秋季进补不可乱补,应注意不要无病进补和虚实不分滥补。中医的治疗原则是虚者补之,

不是虚症病人不宜用补药。虚病有阴虚、阳虚、气虚、气血虚之分,对症服药才能补益身体,否则适得其反;还要注意进补适量,忌以药代食,药补不如食补。同时,食补应以滋阴润燥为主,具体包括如乌骨鸡、猪肺、龟肉、燕窝、银耳、蜂蜜、芝麻、豆浆、藕、核桃、薏苡仁、花生、鸭蛋、菠菜、梨等,这些食物与其他有益食物或中药配伍,则功效更佳。

03

防心梗

晚秋初冬警惕心脑血管疾病

调查统计表明,晚秋季节,心肌梗死的发病率明显提高。这是因为,在秋冬之交气候多变,气温逐渐走低,人体的适应机制还没有充分调动起来,适应力差,一般高血压病人在此时血压往往要较夏季的血压增高20毫米汞柱,由此容易造成冠状动脉循环的障碍。尤其是高龄体弱或患有心脑血管疾病的人群,需要多注意保健,

此时可多摄入含蛋白质、镁、钙丰富的食物,这类食物可有效预防心脑血管疾病,减少心脑血管疾病的发生。

此外,日常饮食方面,还应防止进食过饱,以免造成消化负担,加重身体不适。晨起喝杯白开水,来冲淡血液;日间多喝淡茶,对心脏都有一定的保护作用;晚餐以八分饱为宜,睡前尽量少进食。

04

防秋愁

主动唤起情绪激素敛气安神

前面已经讲了秋季容易使人生悲的生理性原因,那么有没有什么方法可以改善情况,怎样防止秋愁呢?众所周知,甲状腺素和肾上腺素是唤起细胞工作的激素,当人处于亢奋、抖擞的情绪中时,人体的甲状腺素和肾上腺素分泌会特别多。因此,想办法使这两种激素增加分泌,是防止秋愁的有效办法。同时,别忘了尽量抑制松果体分泌“褪黑激素”。

首先,在晴朗的日子里,应多做

户外活动,接受阳光的沐浴,这样既有利于激发甲状腺素和肾上腺素,也利于抑制褪黑激素。其次,要适当多吃些高蛋白的食物,如牛奶、鸡蛋、猪肉、羊肉和豆类等,这些食物能使人的大脑产生一些特殊的化学物质,以消除抑郁情绪。

此外,秋季养生要注意培养乐观情绪,经常到空气新鲜的地方去散步,吐故纳新,保持神志安宁,以避肃杀之气,收敛神气,使肺气不受燥邪的侵害。

秋天 吃什么

补水为主辅以食疗

秋燥症主要靠预防,秋燥易伤肺,因此秋季饮食应以滋阴润肺为佳。

多喝水

首先宜多喝水、粥、豆浆等全流质或半流质的食物。研究显示,干燥的秋天使人的皮肤日蒸发的水分在600毫升以上,秋天必须补水,而且秋季每天要比其他季节多喝水500毫升以上,才能保持肺脏与呼吸道的正常湿润度,但要注意多次少量,不能一口闷,一下子造成水分在体内大量滞留。

多吃果蔬

多吃萝卜、莲藕、荸荠、梨等润肺生津、养阴清燥的食物。特别是梨有生津止渴、止咳化痰、清热降

火、润肺去燥等功能,很适宜有内热,出现肺热咳嗽、咽干喉痛、大便干结的人食用。梨可以生吃、榨汁、煮水或熬膏食用;若与荸荠、蜂蜜、甘蔗等榨汁同服,效果更佳。但梨是寒性水果,寒性体质、脾胃虚弱的人应少吃。

不吃辛辣

秋季要尽量少食或不食辣椒、葱、姜、蒜、胡椒等燥热之品,少吃油炸、肥腻食物,以防加重秋燥症状。可适当食用如芝麻、蜂蜜、百合、杏仁、乳品等柔润食品,能够益胃生津,有益健康。