

日前,台湾正崴集团董事长郭台强到访我镇 政企零距离交流共促发展

》》》02 版

镇委书记率队赴福建拜访企业总部



【详见 02 版】

导读

镇领导干部驻点
普遍直接联系群众活动

书记、镇长带头走访
企业 送服务 促发展

》》》03 版

常平考察团到我镇交流
城市建设经验

》》》04 版

东坑医院做好“健康文章”
争创成为“民心”医院

》》》04 版

社会各界共庆
“三八”妇女节

》》》06 版

民生实事

2015 年积分入学
新政策出台

》》》07 版

曝光台 Bao Guang Tai

险! 电线塔变晾衣架

》》》07 版



天气预报



03月11日

阴天有小雨

14°C~17°C



03月12日

小雨转多云

12°C~16°C



03月13日

多云,早晚有轻
雾或灰霾

14°C~20°C

《东坑》报温馨提示:预计我市 11 到 12 日上午受冷空气影响,以阴雨天气为主,日温差小,感觉寒冷;13 日-15 日转多云天气,气温开始明显回升,灰霾天气趋于明显。气温变化大,请注意适时添衣保暖;雨天路滑,需注意交通安全!

日前,台湾正崴集团董事长郭台强到访我镇

政企零距离交流共促发展

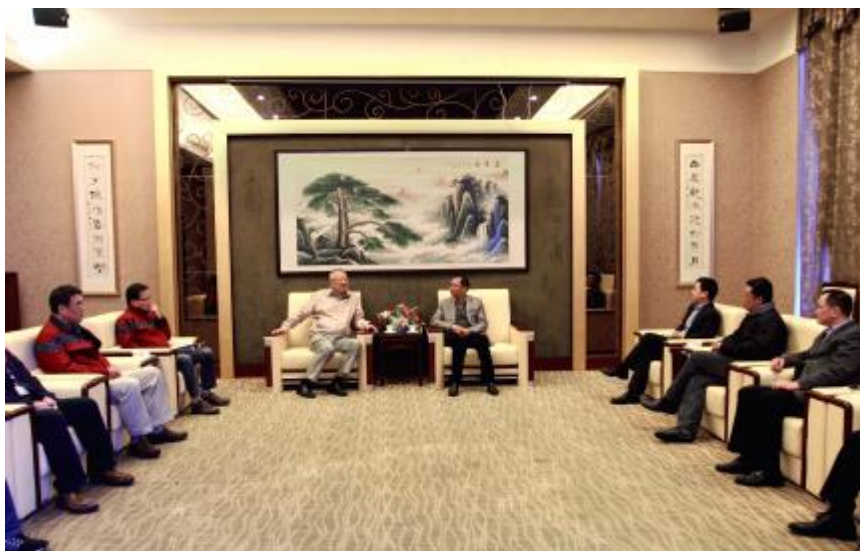
本报讯 (记者 苏淑华) 3月5日上午,台湾正崴集团董事长郭台强到访我镇,并与镇领导张耀洪、李刚、卢浩华、袁锦波等进行深入座谈,加强和企业的沟通交流,为企业排忧解难,促进企业扎根东坑发展做强做大。

一直以来,镇委镇政府都十分关注企业的发展,不断提高服务水平,加强政企沟通联系,极力为企业营造良好的营商环境。

座谈会上,镇委书记、镇人大主席张耀洪与郭台强及该企业管理层干部详细交流,了解了富港企业近期的发展情况,并倾听企业在发展过程中遇到的困难,现场为企业排忧解难,进一步增强企业扎根发展的信心和决心。

“富港是我们镇的龙头企业,服务好我镇企业是镇委镇政府的职责,我们将竭力帮助企业解决困难,扎根东坑发展。”张耀洪表示,政府部门将加大服务企业的力度,积极协调解决各方面问题,力促双赢。同时,张耀洪要求相关部门要跟进企业所提出的问题,及时跟进解决,做好服务企业发展工作,帮助企业扎根发展。

“富港自从进驻东坑以来,这么多年都得到了当地政府的关心和大力支持,当企业遇到困难,政府总是第一时间帮忙协调解决,促使企业在东坑也得以迅速发展。”郭台强坦言,感



■ 郭台强和镇领导张耀洪、李刚、卢浩华等进行座谈

苏淑华 / 摄

谢东坑政府这么多年对企业的关怀和支持,同时郭台强认为,目前新的社保、住房公积金和最低工资标准等省市相关政策的调整,大大增加了企业在发展过程中的运营成本。郭台强希望,东坑镇委镇政府能为该企业发展提供一些政策扶持,解决企业招工难,及富港三期周边环境等问题。

据悉,富港企业增资20亿元开发建设的富港三期项目,坐落在黄麻岭村东侧地块,共360亩土地,用

于建设53万平方米厂房,预计可增加2万个工作岗位和增加工业产值约40亿元。目前该项目进展稳定,但周边卫生环境、道路建设、治安环境等仍需进一步完善。

张耀洪强调,接下来,相关负责领导及外经贸干部要积极走访企业,为企业排忧解难,做好跟踪服务。同时,还要做好招商引资,吸引更多有潜力企业扎根东坑发展,进一步壮大我镇经济实力。

镇委书记率队赴福建拜访企业总部

本报讯 (记者 通讯员 商务办宣) 为深入开展“企业总部大走访”活动,进一步加强与镇内优质企业总部高层进行沟通交流,日前,镇委书记、镇人大主席张耀洪率队赴福建拜访部分企业总部,促进政企互动交流,增强企业扎根东坑发展的信心。

日前,镇领导张耀洪、卢浩华、高佐达与商务办等人员一行,连日来先后走访了宁德新能源公司、厦门歌乐电子公司,并与宾豪箱包公司、振华塑胶公司、益龙建材公司负责人进行座谈交流,共同探讨新年的发展计划。

在宁德新能源公司,拜访团一行了解了宁德新能源公司的营运模式、生产订单情况等,以及该集团子公司东莞新能德在东坑信息产业园的投资和发展规划。张耀洪表示,下来将全力做好企业服务,全面提升政府的服务水平,竭尽全力协调解决企业提出的问题,推动企业在东坑做强做大。

在厦门歌乐电子公司,张耀洪一行听取了企业研发基地的发展历程及研究成果,并寄语企业继续加大研发力度,提升企业竞争力,继续为东坑的经济发展做出更大的贡献。

记者获悉,此次镇领导率队拜

访企业总部的活动,旨在与企业总部构建常态联系机制,加强政企交流,推动双方共赢发展。拜访团一行深入参观了企业总部、与企业高面对面交流,了解企业总部发展规划,倾听了企业投资经营中遇到的问题及对政府优化服务的建议,取得了良好的拜访成效。

据介绍,接下来,我镇将进一步加强与企业高层的联系沟通,建立常态联络机制,通过了解企业发展动态及诉求,更好地协助企业顺利开展生产基地的生产和发展,促使东坑基地健康稳健的发展。

动态要闻

我镇节后商贸工作 开局顺利形势向好

本报讯 (记者 苏妙华) 3月4日上午,市商务局调研组一行到我镇,与镇委委员袁锦波进行座谈,并就我镇节后商贸开展情况进行了调研。市商务调研组认为我镇节后商贸开局顺利,形势向好。

座谈会上,袁锦波向市商务局调研组详细介绍了我镇外资企业开工、招商引资以及商贸流通等工作的开展情况。

“2015年是我镇的提质增效年,下来,我镇将结合工作实际,坚定不移推进产业提升,加快转型升级。”袁锦波在介绍下来工作时表示,2015年商务办将强化招商引资工作,努力做精主导产业,力促项目建设投产,稳步推进外贸增长,优化企业营商环境,加快商贸流通管理,努力实现“开门红”。记者获悉,根据市商务局的相关工作要求,节后我镇商务办马上开展走访企业活动,向企业发放企业开工情况调查表等方式,全面系统收集企业开工情况、订单情况等。

市商贸局调研组一行对我镇节后商贸情况表示肯定,认为我镇节后商贸开局顺利、形势向好,并希望我镇继续保持良好的开局态势,强化招商引资工作,大力推进外贸稳增长,力争商务各项工作更上一层楼。

据了解,截止目前,全镇企业开工率达95%,企业开工情况总体向好;全镇外资企业在岗总人数与春节前总人数基本持平;全镇外资企业在手订单数量相对稳定,约20%企业的订单数量与去年同比增幅达5%-25%。在招商引资方面,我镇今年力争全面新引进项目40宗,其中规模以上企业12宗。在商贸流通方面,我镇将整合商业资源,吸引本镇及周边镇区居民到东坑消费,推进扩内需促消费工作。

观察

主动上门服务企业 全面提升东坑营商环境

■ 本报评论员 何学林

日前,镇领导再次率队走访调研企业,听取企业对政府服务的意见和建议,上门为企业解决难题,增强企业发展信心,促进企业在东坑扎根发展,为打造高效、服务型政府添砖加瓦。

近年来,镇委镇政府在自身改革和建设方面采取了一系列措施,比如大力推动商事登记改革制度、推进科学民主决策、推行依法行政、加大反腐倡廉力度等,并且取得了明显成效。企业和群众都对政府提供的服务

表示满意,并认为如今政府部门不存在“门难进,脸难看,事难办”的不正常现象。

法治化、国际化的营商环境既是加快区域经济社会发展的基础条件,也是衡量一个地区核心竞争力和发展潜能的重要标志。营造法治化、国际化营商环境,是提升东坑发展质量、建设精品特色东坑的重大举措。

没有良好的营商环境,要加快发展就是一句空话。在当前的经济形势

下,如何改善营商环境、促进全镇经济发展?镇委镇政府及各部门的一次次的调研企业,为企业送上贴心的服务,这一次次的“暖企”之行,无不发出一个强烈的信号——要加快发展,就要全力打造效能服务型政府,营造法治化、国际化的营商环境。

正如,镇委书记、镇人大主席张耀洪在走访企业总部时表示,“政府要提升自身服务水平,让企业扎根东坑发展。”不难看出,党委政府在贴心和全心为企业服务,也彰显了党委政府打造服务型政府的决心。同时,镇

领导深入开展企业“大走访”活动,不仅向企业推介东坑良好的营商环境,更以“上门服务”的诚意,以及高效、务实的作风,向企业表达了寻求深度合作机会,共谋大发展的决心。

笔者认为,镇领导主动上门拜访企业,绝对不是一个简单的形式,更不是走过场,而是真心实意地为企业服务,也赢得了企业和投资商的信任、信心,更为东坑的招商引资、提升东坑发展质量、建设精品特色东坑开辟了一片新的天地。



书记、镇长带头走访企业 送服务 促发展



■张耀洪深入到云成(合创)厂车间,了解企业目前的经营状况 黄敏仪 / 摄

本报讯 (记者 黄敏仪 苏妙华 李淑华) 春节过后,我镇企业复工情况良好。日前,镇委书记、镇人大主席张耀洪,镇委副书记、镇长李刚带头率队走访企业,倾听企业声音,了解企业开工运作情况,帮助企业解决实际困难,促进企业发展。通过主动上门服务企业,扎实做好普遍直接联系企业等工作,全面提升东坑营商环境。

为企业排忧解难 进一步优化营商环境

3月10日下午,张耀洪、袁锦波等镇领导与驻东坑村工作组一行分别深入企业,全面了解企业的需求和困难,为企业排忧解难,帮助企业加快转型升级的步伐,进一步优化营商环境。

当天下午,张耀洪、袁锦波一行先后走访了喜得厂、云成(合创)厂,与企业相关负责人进行座谈,并深入生产车间、技术研发部等,详细了解企业发展、经营运作情况及在发展中存在的困难和问题。

在喜得厂,企业负责人向驻村工作组介绍了企业的发展情况,张耀洪对该企业积极提前做好最低工资调整表示很高兴。据介绍,该企业主要生产加工灯饰、五金制品等,设备主要以涂装设备为主,产品主要销往丹麦、荷兰、比利时等地。

针对企业提出的用工、社保等问题,张耀洪一一作了回应,表示将要求相关部门加强与企业的沟通联系,协助企业解决相关问题。同时,张耀洪要求企

业要合理调整员工薪酬待遇,进一步加强企业管理,优化企业内部与周边环境,不断提高软实力。该企业负责人还表示对我镇未来发展充满信心,对全镇发展思路、蓝图非常期待。

在云成(合创)厂,张耀洪、袁锦波一行深入到企业车间,耐心倾听了该企业负责人就企业目前的经营环境、经营情况以及发展过程面临的困难和问题,了解企业是否存在需要政府帮助扶持解决的问题。

据了解,该厂于2008年成立,属于港资企业,属下员工100人,主要生产塑料外壳,包括开关电源、整流器、变压器等外壳的设计、生产及销售,产品以内销为主。

张耀洪鼓励企业要坚定扎根我镇的信心,多加强与政府的沟通交流,并耐心向企业讲解相关政策,希望政府与企业能够互相理解、互相体谅,从而促进互相发展。

寄语企业打造自身品牌

日前,镇领导李刚、苏庆中等深入到新门楼村企业,详细了解企业节后开工情况以及新一年的发展计划,并现场协调解决企业经营发展所遇到的相关难题,进一步加强企业服务,促进企业稳定发展。

华新公司负责人介绍,当前该公司的员工回流情况十分理想,而且老员工的比例占全公司的80%以上。对于相对稳定的员工结构,李刚表示充分肯定,并希望该公司能够在新的一



■李刚深入华新公司走访调研 苏妙华 / 摄

年打响自主品牌,拓展国内市场。

李刚、苏庆中一行也走访了东莞怡沛运动器材有限公司,详细了解该公司节后生产情况。李刚镇长对该企业的转型升级工作表示充分肯定,并希望该企业能够尽快打造自身品牌,提高产品的附加值。同时,李刚也针对企业提出的改善企业周边环境的建议,现场要求新门楼村负责人要及时跟进,尽快优化和改善企业周边环境。

据了解,怡沛运动器材有限公司2001年落户新门楼村,专业生产滑雪运动安全帽、棒球运动安全帽、自行车安全帽、轮板运动安全帽、划船安全帽等系列的运动类安全帽,产品畅销日本、韩国、英国、美国等欧美和东南亚地区。该公司2013年转型升级后,订单情况稳步增长。

积极协助企业 解决劳务用工等问题

日前,镇委委员卢柏波等一行深入到北纬电子有限公司、合昌电机插头有限公司等企业,与企业高层面对面交流,了解企业在过去一年的投产、生产经营情况和2015年的发展计划,以及倾听企业在生产过程中所遇到的问题。

据了解,春节过后,我镇大部分企业的生产经营情况均相对稳定,主要是用工、周边环境等方面仍需进一步改善。卢柏波一一作出了回应,同时现场要求相关部门以及村(社区)要主动跟踪服务,加强对企业的走访调研,制定措施,跟踪服务,切

实为企业排忧解难,努力营造良好的营商环境,助推企业做大做强。

据悉,目前不少企业对用工、周边环境、用电等方面问题给予关注,我镇领导在走访企业过程中表示,会努力协助企业解决难题,同时政府部门也会提升服务力度,努力帮助企业解决在成长过程中遇到的一些困难,促进我镇企业稳步发展。

派发服务联系卡 让企业扎根发展

日前,镇委委员李进强到塔岗村开展领导干部驻点普遍直接联系企业活动。驻村工作组与村委会干部等约谈了部分企业代表,详细了解企业发展、经营运作情况及在发展中存在的困难和问题。

座谈会上,李进强等驻村工作组人员详细听取了企业负责人对企业的发展情况介绍,询问企业目前发展所面临的困难,深入了解企业当前需政府在政策协助上帮助解决等相关事宜。针对企业代表提出的招工、社保、管理、周边环境等问题,李进强作了积极回应,表示将督促相关部门做好服务工作,继续协助企业拓宽招工方式,进一步加强社会治安管理,营造良好的营商环境,希望企业在我镇安心发展,不断做大做强。

随后,驻村工作组还实地走访企业,了解企业年后订单情况和员工返工情况,并向员工派发服务联系卡,仔细询问他们的生产生活情况。

道滘镇党政领导一行到我镇参观交流

本报讯(记者苏妙华)日前,道滘镇镇委书记、镇人大主席杨礼权率该镇的党政领导一行到我镇学习交流,并对我镇生态建设以及都市农业产业招商等方面的举措表示高度赞赏。

镇委委员苏庆中、高佐达,副镇长苏沛彬等,与兄弟镇街的领导一起参观了东坑农业园的滩美湖、石斛种植区、花卉种植区以及四季果园等地,互相借鉴学习了生态建设以及都市农业等方面的经验。镇委委员苏庆中指出,在生态建设和都市农业发展方面,东坑与道滘存在共同点,也有

不同之处,希望日后两镇能互相借鉴学习,加强合作交流,促进共同发展。

盛赞农业园生态建设好

当天,杨礼权一行坐农业园电瓶车参观了东坑农业园的滩美湖。

“我们在发展经济的同时也注重生态建设,并且坚持以生态保护促进经济发展。”在农业园滩美湖,苏庆中详细介绍了该园的基础设施、功能设置区以及农业园的发展思路。苏庆中表示,我镇通过统筹6条村的闲散农用地,建成东坑农业园,推动现代农

业与旅游经济互动发展。

“真没想到东坑农业园的规模这么大,而且各个功能区设置得这么科学。”杨礼权对我镇农业园的建设给予了高度评价,并且认为,东坑注重生态保护,注重为人民群众创造绿色世界的做法十分值得借鉴学习。

发展都市农业经验值得借鉴

近年来,东坑农业园从引进培育、做强产业等方面入手,成功引进一批具有较强科研实力的农业企业以及科研单位,大力发展铁皮石斛、

名贵花卉、台湾莲雾、红肉火龙果等名优特种植产业,正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,并于已被省农业厅认定为“省级现代农业园区”。

在参观完石斛种植区以及花卉种植区等地,杨礼权认为,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,他也寄语,今后两镇要进一步加强交流,促进两地共同。

新常态·新机遇·新发展

深化改革推进法治建设 依法治理巩固改革成果

本报讯 (记者 谢毅飞) 今年,中共东坑镇第十二届代表大会第三次会议和东坑镇第十六届人民代表大会第九次会议(以下简称“两个会议”)均紧紧围绕党的十八大三中、四中全会精神,在谋划新一年工作中,全面贯彻落实深化改革和推进依法治国工作,要求用深化改革推进法治建设,用依法治理巩固改革成果。

“两个会议”指出,我镇必须将法治和改革有机统一,抓牢“强统筹深改革”这一关键,全面激活发展动力,同时要善用法治的思维和方式助推改革创新、规范行政运行,提升优化发展环境。

深化农村综合改革

抓牢法治建设和深化改革的重点在农村,“两个会议”提出,要优化农村管理体制,健全集体经济管理制度。今年,我镇将继续落实“农七条”和《重大

事项审查制度》,深化农村集体资产交易和“三资”监管平台建设,扩大平台交易覆盖率和交易信息的核查力度,同时,深化集体经济股份制改革,稳步推进两级管理向一级管理过渡,在农村土地统筹开发和利益平衡方面,为了健全机制,今年将全面铺开农村土地承包经营权确权登记颁证工作。

在政务运行上,要实行“并联审批”,加快推进投资项目审批制度改革,深入推进土地、财政、医疗等多项改革。另一方面,会议要求进一步加大商事登记创新力度,积极推进电子营业执照等重大改革举措,探索网山审批“一站式”服务,加快构建现代政务服务体系。

加快农村统筹发展

坚持深化改革不动摇,离不开统筹发展,高效的资源配置和统筹管理将为深化改革释放空间和能量。面对

我镇土地资源有限的发展瓶颈,“两个会议”明确指出,我镇要继续走集约统筹发展之路,围绕重点领域和关键环节狠抓落实,强化农村统筹管理,着力破解农村发展难题,释放发展潜力。

记者从会议上获悉,今年我镇将继续加快“三旧”改造和厂房回购,优化统包统租机制,提高资源配置效率和管理水平,鼓励村集体发展高端物业经济和探索配套项目积极发展服务型经济。据了解,按照计划今年已确定统筹发展的项目有六个,分别为:坑美村组级荔枝园地块、杨梅岭博览厂房等高层厂房、寮边头村建材市场、凤大村商业公寓综合楼和东大市场,以及黄麻岭村“角头区”。

全面推进法治建设

“再锻造、再叠加法治优势,激发改革发展的强劲内生动力,争创更多的制度红利”是市委、市政府提出的新

要求,针对于此,我镇“两个会议”提出要坚持依法治理不动摇,用改革推进法治建设,用法治巩固改革成果。

镇委书记、镇人大主席张耀洪在会议上强调要求:办事要依法、遇事要找法、解决问题要靠法,要坚持依法治理,坚持推进阳光政务和坚持规范执法行为。作为具体的推进法治建设的措施,我镇将建立依法治政机制,实行重大决策民主征询,规范性文件上会讨论、重大项目专家讨论、法律顾问等措施,加快村(社区)、单位(部门)政务公开,加强政府网站建设,优化配置执法力量,严格规范执法行为。

此外,打造法治营商环境被列为我镇推进法治建设的一项重点内容。会议要求,推进企业信用体系和市场监管体系建设,推进企业安全生产标准化建设,建立食品药品“权威”监管机构,提升综合服务水平,打造良好法治营商环境。

常平考察团到我镇交流城市建设经验

本报讯 (记者 文婷婷) 3月6日上午,常平镇副镇长袁庆华率该镇城建线相关部门负责人及各村城建干部到我镇考察交流,并对我镇城市规划建设管理的方面的做法表示赞赏,希望进一步加强学习交流,促进共同发展。

东坑常平加强交流共谋发展

镇委副书记卢浩华,镇委委员袁锦波等镇领导,对常平考察团一行的到来表示欢迎,双方进行了座谈,广泛沟通交流,共谋城市建设新发展。座谈中,卢浩华介绍了我镇城市规划建设管理的措施做法,并就集约内涵式发展、促进产城融合等方面进行了互动

交流。会后,与会人员先后深入到我镇商业步行街、各村以及农业园等地实地参观。

通过经验介绍和实地参观,袁庆华表示,近几年东坑的经济、社会、文化发展成绩突出,特别是在城市规划建设管理方面的经验做法效果明显,值得常平镇借鉴学习,他希望此次交流活动对实现双方共同发展起到重要的推动作用。

打破资源瓶颈 探索集约内涵式发展

据了解,近年来,我镇在面临土地面积小、资源紧缺的情况下,积极打破资

源瓶颈,探索集约内涵式发展。其中,从用地规划上实施调控规范化,严守用地政策红线,盘活存量用地,同时加强民房住宅建设工程管理,确保集体、大型建筑遗迹民房私宅均在可控状态。

我镇从产业对接上主动融入一体化,突出借势发展、乘势发展、错位发展,努力实现与周边镇街产业对接、设施共建、资源共享。从农村建设上全力推进“三生”融合,将国土开发从“以生产空间为主导”向“生产、生活、生态空间协调”转发,努力使城市建设得有品位、管理有水平。

此外,我镇更从“三旧”改造上实行滚动发展,积极鼓励村集体、民营企

业家参与“三旧”改造,推进城市更新。从园区建设上实现集约高效,推进空间扩容,启动新建高层厂房建筑面积达 53.4 万平方米,有效推进了优质项目引进和产业的集聚发展。

记者获悉,当前,我镇已建成 14 个村级休闲文化广场,规划建设 10 个乡村公园,积极打响了“全国休闲农业与乡村旅游示范点”现代都市品牌,逐渐打造出具有东坑特色的“精品小镇”。

常平考察团一行纷纷表示,常平、东坑两镇有差异的地方,但也有很多值得互相借鉴学习的内容,特别是一些先进的经验,希望双方进一步加强交流,共同促进发展。

东坑医院做好“健康文章” 争创成为“民心”医院

本报讯 (记者 文婷婷) 医疗卫生事业是关系到人民群众切身利益的重要民生事业。为进一步促进我镇医院科学化、规范化发展,作为我镇唯一一家公立综合性医院,东坑医院将在今年大力创建“教学医院”和“二甲医院”,切实为群众提高医疗服务水平。

软硬实力两手抓 为群众提质服务

一直以来,东坑医院持以人为本,以发展为目标,以群众满意为出发点,不断完善医院“硬实力”、提升“软实力”,大力改善服务态度,提高医疗质量,规范医疗行为,促进医患和谐,全面为群众做好“健康文章”。

去年,东坑医院新住院楼投入使用,医疗设备及大楼内部、周边配套设施不断更新完善,提高了医疗救济能力,医院床位问题得到了有效改善,收治能力提高,转院率明显减少。而门诊接诊人次 41.3 万人次,其中,门诊每诊疗人次费用 139.8 元,低于卫生局

要求的 140.3 元,住院每床日费用 596.88 元,低于全市平均水平。

在记者的随机采访中,不少市民表示现在来东坑医院看病很方便,认为医院的医疗水平和医生的服务态度都有大幅的提升。正在看病的李先生说:“这里很多公车到,很方便,而且相对一些医院,东坑医院的服务还是挺到位的。”

全力以赴开展创建工作 打造“民心”医院

去年 5 月份,东坑医院已全面启动教学医院创建工作。目前,东坑医院已成立了教学组织领导机构,并按评审标准基本完善各项设施和准备相关材料,同时邀请高等院校附属医院的教授、教学管理专家到我院驻点指导教学查房、授课及教学管理工作,“教学医院”创建工作已经进入冲刺阶段,并将于今年 5 月份接受全面验收。

与此同时,东坑医院“二甲医院”的创建工作也将在今年下半年全面推进,进一步推动城镇医疗水平迈上新的台阶。



东坑医院的院科教科主任杨纯国表示,创建“教学医院”和“二甲医院”不是根本目的,能让老百姓看好病、看得起病才是最实在的目标,要把东坑医院打造成为惠民、实在的“民心”医院。

下来,东坑医院将以创建“教学医院”和“二甲医院”为契机,不断创造条件,加强医疗质量、医疗安全和医疗服务管理,全面提升医院实力,满足群众就医需求。

彭屋村：利用土地集约发展 增加集体经济收入

2015 年,彭屋村积极贯彻落实镇“两个会议”的精神,围绕“提升发展质量”的工作要求,将继续充分利用土地集约发展,增加集体经济收入,并着力抓好改善民生工作,提升群众生活质量。

■本报记者 黄敏仪 / 文

继续做好“四项”工程

为进一步拓宽村集体经济收入渠道,提高人民生活水平,今年彭屋村将结合自身的优势,充分利用亭岗岭的生态资源,配合镇政府的植树工作,建设好亭岗岭休闲片区,进一步改善生态,打造良好的商住环境。同时,规划调控好村委会前与东豪广场边空地

彭屋村还将进一步加快推进 2 栋 12 层高的产业服务楼的工程进度,建成后将有效提升该村的集体收入。彭屋村党工委书记彭国兴告诉记者,“我村计划运用好寒溪河整治后剩下边角地,预计建 2 间简易厂房,增加集体收入。同时将完善我们产业服务区的建设,办好用地等

其他手续资料,预算今年产业服务区可竣工使用。”

改善民生 提高群众幸福度

今年,彭屋村将进一步强化精神文明建设,加大文化管理力度,提升社会文明指数。计划在原有基础上新增居家养老服务,增设文化娱乐、日间照料的等设施修缮和设备用品配备,破解农村养老难题,增强群众的幸福感。

其次,响应镇的号召建设宜居社区,计划将大围榕树(舍人庙)前至围门前的道路升级改造,彭氏大宗祠前文化广场、围墙(防护墙)、及大围老围村道环绕一圈改造,进一步美化村容村貌,打造良好居住环境。



■彭屋村加强生态建设,打造良好的商住环境

资料图片

此外,彭屋村还将进一步加强环境卫生日常保洁工作机制,狠抓各项保洁工作落实。同时,加强环境卫生整治工作的宣传教育,村民的

环境卫生保护意识有所提高,使群众养成良好的公共卫生习惯,营造出全民参与创卫保洁工作的良好氛围。

骏达社区：推进平安社区建设 落实服务管理工作

新的一年,骏达社区将结合实际、创新方式方法,认真贯彻落实“平安东坑”建设的要求,并以提升社区服务水平为出发点和落脚点,继续坚持常态化走访联系居民的工作机制,扎实做好平安社区建设及服务管理工作,力争把社区各项工作提高到一个新的水平。

■本报记者 谢慧娴 / 文

多管齐下推进平安社区建设

春节后,正是各企业“招兵买马”的旺季,针对园区内劳务中介乱招工现象,骏达社区联合镇五方联管办公室,每天加强巡查,对违规乱招工行为进行清理,避免中介非法招工乱象影响企业正常招工秩序。

骏达社区党工委书记、居委会主任卢集祥表示,“我们在打造平安社区方面,创新以新常态去做,做到

每天一巡查、每周一研判、每月一通报,这样我们结合园区的实际情况,例如过完年,马上有很多招工的问题,招工问题其实那些中介劳务都是一个稳定的市场因素,所以我们这几天都多次去到园区周围去巡查。”

此外,推进平安社区建设是骏达社区今年的重点工作,结合园区企业集中、员工较多的情况,该社区重点关注劳资纠纷、企业搬迁、员工意外事故引发的稳定问题,全力以赴早排查、早发现、早处理,为“平安

东坑”建设保园区安全。

打响“服务牌”好群众工作

据了解,骏达社区服务的重点对象是企业、户籍居民、新莞人。为进一步丰富服务内涵,提高服务质量,真正把社区管理和服务工作做到居民的心坎上。骏达社区坚持常态化的走访联系群众工作机制,充分利用工作间隙,不定期到居民家中、工作场所走访,积极主动与居民交流、沟通,熟悉掌握居民的基本情况,听取居民对办事服务的需求和意见。

同时,落实各项便民利民服务措施,继续办好“周六课堂”,组织形式多样的小型活动,引导帮助居民学习掌握科学的亲子、健康和安

防范知识;以及把社保、积分入户、积分入学等与群众生活密切相关的政策更好地宣传到企业、到居民。

在继续坚持周日下午值班办事制度的基础上,该社区逐步完善定期走访、每半月例会制度,落实阳光信息月报制度,推进社区开展工作规范化、制度化;并强化与企业的沟通和联系,主动在政策宣传、员工活动、安全保障方面为企业做好服务。

此外,骏达社区结合实际,开展与企业的挂点联系活动,定期与企业负责人座谈交流,了解企业的生产经营状况,将机器换人等政府扶持企业的政策向企业宣传推介,大力配合企业用好用活政策,为企业解决实际问题。

角社村：全力做好信息产业园的“软硬件配套”

加快优化产业平台,全面优化园区配套是我镇今年“两个会议”提出的重要内容。角社村围绕该内容,结合本村发展需求,紧抓东坑信息产业园的辐射带动,全力做好该园区的“软硬件配套”,力促村企互相促进发展。

■本报记者 苏妙华 / 文

主动接受辐射 全力做好配套服务

据了解,角社信息产业园规划总占地面积约 686 亩,毗邻东莞生态园,区位优势突出。该园区目前已成功引进 6 个市、镇重点项目,总投资额 24.8 亿元。角社村将紧抓该园区的辐射带动,全面优化园区的“软硬件配套”服

务,进一步提高村集体经济收益。

“东坑镇角社信息产业园是我们村未来发展的一个重要领域,我们村将主动接受辐射带动,全力做好该园区的配套服务工作。”角社村党工委书记苏国光向记者介绍,下来,该村将进一步提升党员干部的业务能力和服务水平,做好相关的基础设施配套,升级相关周边的配套设施,如学

校、医院、住宅、安全等职能配套,给企业一个宜工宜商宜居的环境,促使村企互相促进、互相支持。

此外,角社村将充分利用信息产业园带来的辐射作用,大力推动该村群众就业、出租屋管理、商贸发展等,计划建设专业市场、住宅小区,大力发展高档餐饮业,休闲娱乐服务业、物流业等,形成以商兴业聚集产业,聚集物流、人流和资金流,培育经济发展新亮点。

加强农村管理 推进综合改革

“深化改革的重点在农村,2015 年角社村将全面激发发展动力,加

强农村管理,大力推进农村综合改革。”苏国光指出,要深化改革就要优化农村管理体制,完善集体资产收益分配制度,规范农村财务管理行为,落实农村集体重大事项审查工作,严控村组债务规模,积极防范债务风险。

苏国光表示,接下来该村要进一步加强农村管理,全面完成农村组级经济组织统筹工作,理顺农村党组织、自治组织、经济组织之间的职能和关系,健全村级预算管理制度,同时将实行阳光政务,明确预算项目范围,超支管理等内容,增强集体收支的计划性、使用效益和透明度。

社会各界共庆“三八”妇女节

在“三八”妇女节到来之际,我镇召开了庆祝“三八”国际劳动妇女节暨2014年妇女工作总结大会,同时各村(社区)也纷纷举办了形式多样的妇女活动,全镇各界共庆“三八”妇女节氛围浓厚,进一步提升了妇联组织的凝聚力和影响力,以及为开创2015年妇女工作新局面、取得新成绩凝聚了力量。

■本报记者 谢慧娴 文婷婷 / 文

2014年妇女工作成效明显

3月4日上午,我镇召开庆祝“三八”国际劳动妇女节暨2014年妇女工作总结大会。镇领导卢浩华、卢艳萍、黎清华以及各村(社区)妇联主任、妇委、妇女干事、专管员等180多人出席大会。我镇各界妇女代表欢聚一堂提前庆祝节日,并共同回顾总结去年妇女工作,部署谋划今年的工作任务,努力开创妇联工作新局面。大会总结了我镇2014年妇女工作情况,对去年妇女工作中涌现出的先进单位及个人进行了通报,并具体部署了2015年的各项妇女工作。

据了解,去年,全镇各妇女组织紧扣党委政府中心工作,主动服务大局,以参与社会管理创新为切入点,以改善妇女儿童民生为落脚点,不断探索创新工作模式,切实为妇女儿童办实事好事,出色完成了各项工作任务,妇联组织的凝聚力和影响力进一步提升。获得了“东莞市妇女工作一等奖单位”、“白玉兰家庭服务中心优秀服务点”等荣誉。

镇委副书记卢浩华对过去一年妇女工作取得的成绩表示肯定,并要求各妇女组织要进一步深化认识、把握关键,增强做好新形势下妇女工作的责任感和使命感。同时,要发挥妇女组织在促进各项事业发展中的独特优势,积极转变作风,努力加强自身建设,提升妇联组织的战斗力和凝聚力,推动妇女工作迈出新步伐、开创新局面。

记者从大会上获悉,2015年,是全面深化改革的关键之年,是男女平等基本国策实施20周年的重要之年,也是贯彻中央关于加强和改进党的群团工作部署的重要一年。

接下来,镇妇联将紧紧围绕镇党代会、人代会、市妇女十四大和镇妇女十一大明确的目标任务,主动适应新常态,把握新机遇,大力实施巾帼建功行动、巾帼维权行动、巾帼关爱行动、家庭文明行动和固本强基行动,以活动增强生命力、以服务增强凝聚力、以创新增强吸引力,努力开创妇联工作新局面。



家庭才艺“比武”庆“三八”

为庆祝“三八”国际劳动妇女节105周年,自3月7日起,我镇妇联、各村(社区)举办了各式各样的庆祝和娱乐活动,让广大妇女群众欢聚一堂谈天说地、玩游戏、学礼仪,欢度这个属于她们自己的节日。

3月7日下午,我镇妇联举办的“我的幸福家庭”才艺比赛在鹰岭公园举行。副镇长、镇妇联主席黎清华出席活动,向广大妇女致以节日的祝福,并希望以此活动为契机,带动更多的妇女和家庭成员参与到家庭文明建设中,展现健康、文明、乐观、向上的家庭风采,倡导广大妇女和家庭共建精品特色新东坑,共创美好幸福新生活。

当天,来自各村(社区)以及学校、企业的19户参赛家庭,分别带来了《快乐一家》、《爸爸妈妈听我

说》、《最是温暖家》等歌、舞、小品多种形式的节目,充分展示了各家庭成员的兴趣爱好和多才多艺的才能,精彩的表演获得了在场观众热烈掌声。

参赛者鲁淑君说:“我们家通过这样的活动,自编自导自演节目,抽空用晚上的时间来进行排练,小孩子跟我们的距离也拉近了,孩子们也很开心能够参加这样的活动。”最后,比赛由来自井美村的林冠宇家庭获得了一等奖;塔岗村李晓仪家庭、丁屋村丁康源家庭、新华星幼儿园苏凤莲家庭则获得了二等奖;而获得三等奖的分别是东坑村李蔼兰家庭、黄屋村谢志灵家庭、新门楼村谢小玲家庭、草塘社区卢玉华家庭以及彭屋村彭荏桃家庭。



各村(社区)庆“三八”活动精彩纷呈

为庆祝“三八”国际劳动妇女节,自3月7日以来,我镇各村(社区)精心组织开展了文艺汇演、游园活动、普法教育、消防讲座等一系列丰富多彩的活动,广大妇女积极参与,庆祝属于自己节日,同时倡导文明健康的生活方式。

3月8日,坑美村举行文艺汇演,该村妇女自编自导自演的多个节目参加了演出,扇舞、健身操等节目充分展现了新时代女性的风采与活力,也让广大妇女乐在其中,台下的观众也看得津津有味。

此外,当天,角社村也以举行消防讲座、游园活动等形式庆祝妇女节,记者在游园活动现场看到,妇女

们兴高采烈地进行抛骰子、投篮球等,欢声笑语不断。“好欢喜啊,又有游戏玩,又有奖品拿,个个姐妹都笑到见牙不见眼啦。”刚投中两个球的芳姨告诉记者,在妇女节村里举行这些活动,让村民在“家门口”欢度节日,她们都感到非常高兴。

政府机关女员工集中培训学礼仪

为帮助提升我镇广大女职工的礼仪修养,3月4日,我镇免费为各单位部门及村(社区)的女性职工开展礼仪培训,为期半天的礼仪培训课程吸引了250多位女职工参加,副镇长、镇妇联主席黎清华出席培训会。

此次培训由专业讲师授课,以经验交流、问答互动等形式,生动讲述了新时代女性的选择和追求、职场女性幸福心理哲学、职场女性品

牌形象及优雅仪态打造等内容,气氛活跃有趣。

现场,女职工认真地做好记录,并表示,这样的培训活动能让广大女性调节身心、提高礼仪修养,能使大家在今后的工作和生活中不断提升自身素质,更好地展现女性的优雅,是她们收到最好的“三八”节礼物。

民生实事

Min Sheng Shi Shi

东坑外商协会元宵送祝福慰问老人

本报讯(记者 黄敏仪)3月5日下午,东坑外商协会组织会员到敬老院开展慰问活动,并邀请曲艺社为老人送上精彩的粤曲表演,让老人提前过一个欢乐祥和的元宵节。

当天下午,东坑外商协会的会员代表带着元宵节祝福,来到敬老院为老人送上慰问金,并将应节礼品逐一送到老人的手中,与老人们手拉着手闲话家常,并了解老人的起居饮食、身体状况等。老人们接过礼物,都非常高兴,纷纷感谢外商协会对他们的关心。

东坑外商协会还特意邀请了曲艺社为老人表演了平喉独唱《花开富贵凤凰台》、粤剧折子戏《怒劈华山》等经典节目,熟悉的旋律,精彩的表演让老人们看得津津有味。

老人告诉记者:“外商协会经常来探望我们老人,对我们很关心,我们全体老人都很高兴、很开心、很快乐,这是敬老、爱老、扶老、助老的具体表现。”

据了解,东坑外商协会每年都会不定期地组织会员开展敬老活动,旨在通过实际行动来回馈社会的同时,进一步唤起全社会关爱老人、孝敬老人的意识。

“每年春节期间,我们商会都会过来与老人家见见面,跟他们拜个年。”东坑外商协会会员代表表示,借着元宵节这个机会,该协会邀请了曲艺社过来唱戏表演,为老人增加节日气氛,也祝愿老人家身体健康、安享晚年。

新环保法巡回宣传提高市民环保意识

本报讯(记者 苏淑华)日前,东坑环保分局开展的新环保法巡回宣传活动走进了东莞图书馆东坑分馆,各村(社区)环保干部、企业代表及群众现场参观了展览,进一步提高新环保法的认识和环保意识。

当天,记者在图书馆内看到,宣传展板以生动形象的动画形式,展示了新环保法内容、环境保护及日常环保知识等,让市民一目了然。参加活动的各村(社区)环保干部、企业代表及群众通过观看环保宣传画报,及阅读宣传小册子等方式,进一步了解了新环保法的相关知识。

塔岗村党工委书记李伟斌告诉记者,通过这次东坑环保分局的环保图片展览,环保意识得到进一步加强,他认为,作为环保干部对环保管理方面应该要负起责任,大家一起共建环保友好社会。

据了解,本次巡回宣传活动已在企业进行展出,接下来该活动将走进我镇多所学校进行展览,让更多群众了解环保的相关知识,培养群众从自身做起的环保意识,带动全社会参与环保工作,使生态文明走进千家万户。

2015 年积分入学新政策出台

本报讯（通讯员供稿）据悉，今年新莞人子女积分入学的门槛再次降低，违反计划生育政策将不再扣分。相比去年的方案，今年的方案在入学对象、积分项目、提交材料等方面做了八大修改，总体上降低了新莞人子女通过积分制入学的门槛。

今年积分入学政策有八大调整

据了解，今年的积分方案是在总结去年积分制入学工作的基础上进行修改完善的，与《2014 年积分方案》相比，今年的积分方案有八方面的调整，包括香港、澳门适龄儿童纳入范围；“在莞参保年限”可累计；取消“在莞投资”等三个积分项目；购房所缴契税也可积分，最高 30 分；违反计生政策将

不扣分；取消人均住房面积不低于 18 平方的限制；社会服务志愿服务每满 50 小时 2 分；省外取得职称证书须在莞确认等八方面。

其中，违反计生政策不扣分的规定中，取消原积分方案“违反计划生育政策”的扣分项目，将原积分方案的“计划生育”积分项目内容以及“计划生育方面”，加分项目内容进行整合优化，修改为新积分方案“计划生育方面”，加分项目：没有违反计划生育政策超生的，100 分；已领取《独生子女父母光荣证》的，20 分。”

此外，新政策中将原方案“个人近 3 个年度在莞纳税额”，修改为：“个人近 3 个年度在东莞市内纳税情况（该项可合计国税、地税税款的分值，最高

不超过 100 分）”。新方案中明确，在东莞购买住房所缴纳的房屋契税，每满 1000 元积 1 分，多套房屋契税可累计，最高不超过 30 分。

申请时间为

3 月 23 日至 6 月 5 日

《2015 年东莞市义务教育阶段新莞人子女积分制入学积分方案》于 2015 年 2 月 16 日正式颁布出台。根据日程安排，今年新莞人子女积分制入学的申请时间为 2015 年 3 月 23 日—2015 年 6 月 5 日，节假日除外。

市教育局提醒，新莞人家长在申请积分入学时，要特别注意入学年龄、计划生育证明、学位申请积分复核、配套操作指引等问题，以便顺利成功积分入学。

据了解，积分制入学有严格的年龄规定，申请人在申请时必须符合相对应的入学年龄（如申请入读一年级须满 6 周岁，申请入读二年级须满 7 周岁），否则不予受理申请。另外，今年《户籍地计划生育证明》不作为积分入学申请的必备材料，但每个申请人家长在申请时仍需填写《东莞市人才入户、积分制入学计划生育情况申报表》，如实申报自身计生情况。

此外，相关部门提醒，申请人原则上可在提交申请的 10-15 个工作日后登录东莞市新莞人服务管理局网站 <http://dgxgr.dg.gov.cn/>，查询个人积分结果。如对积分结果有异议，请于积分结果公布后 3 个工作日内向受理点提出复核申请。

图片新闻

“元宵”撞上“三八” 鲜花走俏生意火

有意思的是，今年恰巧“元宵节”与“三八节”相近，花市因此迎来了春节后的第一个小旺市。

元宵节当天，记者走访镇内多家花店看到，不同颜色、品种的的花朵已摆放在显眼位置，花店人员正忙着整理、包装和递送花束。一位花店老板告诉记者，虽然今年花价有一定程度的上涨，玫瑰花大概 10 元一支左右，一束就是 120—130 元，但元宵节鲜花的销售依然走俏，估计紧随而至的三八妇女节情况也会相当不错，陆续订货的人也有不少，目前我镇不少花店也备足了货。

采访中不少市民表示，近年来大家对节日的重视程度逐渐提高，在特别的日子向特别的人表达一点心意，很有意义。

谢毅飞 / 文 谢慧娴 / 图



曝光台 Bao Guang Tai

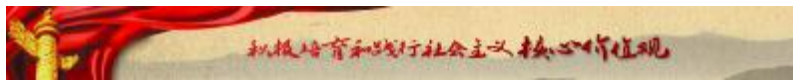
险！电线塔变晾衣架



本报讯 近日，记者走访东坑村江坑路看到，该路段的一个电线塔竟然被人为改造成了晾衣架，上面晾晒着大人和小孩子的多件衣服。这不仅可能会对供电设施造成损坏，且存在严重安全隐患。

在东坑村江坑路的一个电线塔下方约一人高处，一根长竹子被绑在了电线塔的支架上，竹子的上面晾晒着十来件湿漉漉的衣物，有大人的，也有小孩子的，估计是居住在附近的市民所有。记者在现场发现，电线塔上已经安装着安全警示牌，但这显然被完全无视。据附近村民介绍，这种情况已不是一两天了。由于该路段出租屋较多，一些租客贪图方便，便看中了这个电线塔，把他直接当成了“晾衣架”。

然而，记者随后走访了多条村了解到，随意在电线塔下方或街道上晾晒衣物的不文明行为也为数不少，市民贪图一时方便乱搭乱建将公共设施改造为私人空间的现象屡见不鲜，这些不文明行为不但严重影响市容环境，且存在较高的安全隐患，市民希望有关部门加强巡查执法，规范和引导好市民的文明行为。



早产儿体重仅 1.18 公斤 东坑医院爱心救治护生命

本报讯（记者 黄敏仪 通讯员 东坑医院宣）婴儿出生体重低于 1.5 公斤又称极低出生体重儿，要成功救活需一笔不少的费用。2014 年 11 月 10 日，东坑医院儿科收住了一位胎龄 30 周，体重仅 1.18 公斤的早产儿。

对于这个来之不易的小生命，东坑医院儿科全体医护人员立即成立了救护小组，并请对救治新生儿具有丰富临床经验的潘院长会诊，确定诊疗、护理方案。主管医生谢医生根据指示，结合患儿情况，予低流

量箱内供氧，密切观察病情变化，各项治疗护理操作集中进行，让患儿顺利通过了呼吸关，第三天予停氧能维持正常呼吸；为确保静脉营养供给，出生后即予脐静脉插管，第 8 天改予 PICC 置管，同时加强喂养护理。

在有条不紊全力救护的同时，儿科医护人员也了解到，患儿的家庭并不富裕，全家只靠父亲打工维持生活，10 万元以上的住院费对这个家庭来说无疑是雪上加霜，家属曾一度就有放弃救治的

念头。

医护人员一边加强家属的沟通、心理疏导工作，一边纷纷为患儿自发进行爱心捐赠，并由儿科护长统一将捐款交到患儿父亲手中。患儿家属感动得连说“谢谢”，也打消了放弃救治的念头。

同时，救护小组讨论后请示上级，减免了部分治疗护理费用，将费用用在“刀刃上”。通过儿科全体医护人员的精心救护，一周后患儿以平均每天 250 克的体重增长，至出院时体重达 2.03 公斤。

卫生
保健

很多人对感冒不重视,然而感冒对人的健康影响却很大。你知道患感冒的罪魁祸首是什么吗?你知道感冒其实没得治吗?为什么说睡觉是“最好的感冒药”?那么,我们平时服用的感冒药又起到什么作用?

一个看似风平浪静的小小感冒,也有可能引发轩然大波,因此不能掉以轻心。眼下又是一年感冒的高发季节,你准备好纸巾的同时,请也带上明亮的眼睛看清楚感冒的真相。

■文 / 谢毅飞

The Truth About Cold

揭开感冒的真相

感冒的三个真相

虽然感冒在我们身边司空见惯,但是你真正懂得感冒吗?它的真实面目是什么?美国威斯康星大学医学与公共卫生学院2010年10月发布的一份《感冒白皮书》揭露了有关感冒的三个“一”真相。

第1个:一种综合症

感冒是一种由病毒引起的上呼吸道感染“综合征”,有超过100种以上的病毒可能诱发感冒。

第2个:一星期

一般来说,感冒的症状会持续一星期,不论服药与否。

第3个:一天前

感冒的起点,应该是出现症状的一天前,此时病毒已经在你的体内驻扎。

感冒并非“冻”出来的
干燥更容易使人患感冒

平时,我们的鼻腔、口腔黏膜周围,都会附着各种各样的细菌,如葡萄球菌、链球菌等,但因此时身体有一定的抵抗力,这些细菌便无机可乘,不能危害我们的身体。当人体的抵抗力下降时,这些细菌便乘机而入,侵犯我们的身体从而导致生病。感冒病毒会在体内潜伏18—48个小时,然后突然爆发。感冒最早出现的症状主要包括咽喉肿痛、打喷嚏、鼻塞流涕、身体疲倦等。

在英文中,由于“感冒 cold”和“寒冷 cold”为同一词,因此很多人都觉得感冒是“冻出来的”。“事实并非如此。不管你是衣服穿得太少、光脚走在地上,还是头发没吹干就出门,这些都不会导致你感冒,但是却会导致抵抗力下降,让病毒们有机可乘。”美国注册护理师菲利普·布朗说,相比之下,干燥更容易带来感冒,因为身体黏膜的抗病毒能力会因为缺水而下降。这样,你就不难理解,风干物燥的天气下人容易频繁生病,而且在秋冬季节,医院的病房里都特别讲究空气湿度,这都是为了提高病人的抵抗力创造有利环境。

感冒与年龄的关系
学童最多六旬后渐减

感冒攻击每个人的次数也不一样。根据美国疾病预防控制中心的统计,儿童每年会感冒8—10次,上学的孩子会达到12次之多,但这种情况并不是因为他们抵抗力差,而是因为孩子们之间的关系更亲密,病毒传播的几率大。

相比来说,成年人每年得感冒2—4次,比小孩子要少得多,因为成年人的行为一般都比较独立,个体之间的亲密肢体接触相对少。但成年女性感冒要多于男性,30岁左右

的女性则最易“中招”,数据统计显示,这与她们是照顾孩子的主力军不无关系。30岁阶段的育龄妇女把大部分时间和精力都放在照顾小孩身上,一方面,身心疲惫容易造成抵抗力下降,另一方面,由于与小孩子的亲密接触多了,病毒的传播机会也大,从而让病毒有机可乘攻击自己。而在年过60以后,成年人感冒的次数会逐渐减少,平均每年为1次。

《感冒白皮书》同时指出,很多人并不知道,感冒其实没得治。患感冒了,有些人会服用抗生素,但其实抗生素根本不能消灭病毒,胡乱吃药可能会加重病情。事实上,一般的感冒药,其主要功效都是缓解症状,让你感觉好受点、休息好点,但不能治愈病灶或缩短病程。

那么,究竟有哪些事情是感冒后可以做的?美国“健康播报网”认为,以下9件事必不可少。

Step1 找一张床

感冒后,最好给自己找张舒服点的床躺下来。不要想着去上班,也不要强忍着出去聚会、玩乐或者运动。解放军总医院呼吸科主任刘又宁说,睡觉就是“最好的感冒药”,每天一定要保证8小时睡眠。如果可以的话,最好请假在家休息1-2天,这样可以少将疾病传染给他人。

Step2 补点维生素C

不管是服用维生素C补充剂,还是吃点富含维C的水果,比如枣、橙子、猕猴桃、橘子、柚子等,都能起到缓解感冒症状的作用。一般来说,酸味重的水果维C含量都不少。喝橙汁在补维C的同时,还能消除感冒时口腔中的不适感。

Step3 吃块黑巧克力

巧克力不仅能补充抗氧化剂,英国伦敦大学的研究还显示,巧克力中所

含的可可碱具有止咳功效,感冒咳嗽时吃巧克力是不错的选择。

Step4 打开加湿器

秋冬季节干燥的空气会让呼吸道感到不适,在床边或沙发边放置加湿器,可以让你呼吸更顺畅。使用前,最好彻底清洗一下,以免病毒通过其散播。

Step5 吃流质食物

在流质食物中,热汤和热粥都是不错的选择。在人们的生活经验中,几百年来都流传着鸡汤治感冒的说法,英国学者发现其实这是有一定道理的,因为鸡汤中的某些成分可以减少咳嗽,而且热汤和热粥的挥发出来蒸汽也有助于缓解鼻塞,让人感到舒服。

Step6 换个大水杯

保证每天喝2000毫升水,其中有一部分最好是电解质饮料,保证电解质的摄入量。这是因为感冒时多喝水可以促进排尿,从而使更多的病毒也从尿液中排出体外,但

同时由于人体中大量的电解质也会排出,所以建议最好补充含电解质的水。

Step7 远离乳制品

奶酪等较难消化的奶制品,感冒时最好别吃,但是可以适当喝些牛奶。如果胃口不好,可以喝些酸奶。

Step8 服用非处方药

布洛芬、扑热息痛或止咳糖浆等非处方药都能减轻感冒的症状,虽然这些药不能从根本上抗病毒,但能让你感觉好受些,让你恢复一些精神和体力与疾病作斗争。

Step9 耐心等它过去

感冒大概需要持续一星期,才会自行消失,这段时间就找个好心情耐心地等它过去吧。但如果症状一直持续或急剧恶化,最好去医院请医生诊断。

TIPS

【合理用药】

治疗感冒的药品虽品种繁多,但若然不对症,则疗效甚微,有时还会反而使病情加重,因此合理选择用药十分重要。这一点对那些得感冒了习惯自行买药在家服用的“大安主义者”,尤为值得提醒。

A 发热、头痛者可选用解热止痛片,如去痛片、扑热息痛片等阿司匹林类药物;

B 咽痛者可含服润喉片、消炎喉片;

C 咳嗽、咳痰较严重者可服用小量止咳药和化痰、祛痰药、止咳糖浆;

D 鼻塞、流鼻涕者可用适量右旋麻黄碱滴鼻液滴鼻;

E 如果病情严重的,必须在医生指导下进行治疗。