

6月3日上午,市长助理马润海一行到我镇调研 “一盘棋一体化一股劲一条心,东坑能做到”

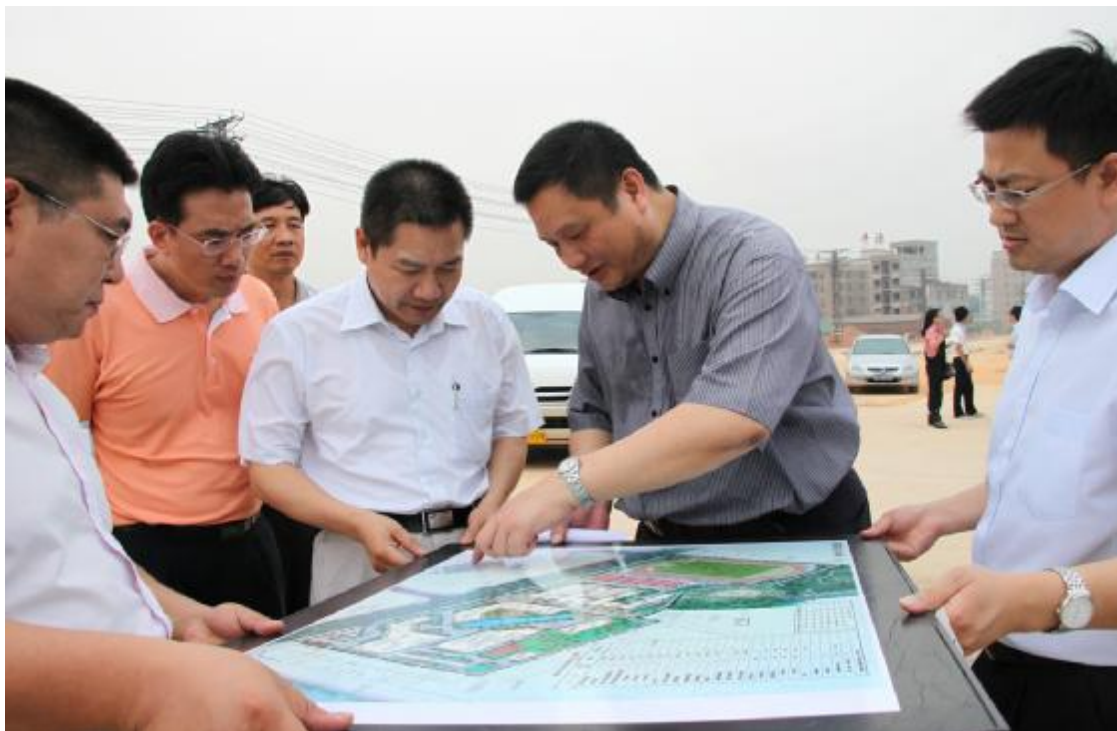


市长助理马润海(左二)与镇领导黄为国、张耀洪等一起参观了华荣厂

李挺宜 / 摄

——>>见02版——

市教育局局长杨靖波一行 6月2日到我镇指导工作



市教育局局长杨靖波(右三)与镇领导黄为国、梁伟依、李进强等一起视察了新东坑中学选址

黄敏仪 / 摄

——>>见03版——

导读

从一封“业主联名感谢信”引发的启示

——>>见03版——

专题策划

实施“文化惠民”工程 保障群众文化权益

——>>见04版——

村书记谈发展系列报道

骏达社区·丁屋村

——>>见05版——

新视觉

缤纷“六一” 童心向党

——>>见06版——

本土人文

闲话东坑端午节

——>>见07版——

全力争创广东省文明镇，
为我市蝉联全国文明城市加分！

东坑镇精神文明建设委员会（宣）



天气预报



6月06日
多云,午后或有阵雨
26℃~34℃



6月07日
多云,午后或有阵雨
26℃~33℃



6月08日
多云,有雷阵雨
25℃~31℃

《东坑》报温馨提示:以多云天气为主,部分镇街有阵雨或雷阵雨,天气较炎热;展望
高考期间(7-9日)天气不稳定,有阵雨或雷阵雨,间中雨势较强。建议:端午假期户外活动
请注意防暑防晒,并注意防御局部雷雨。

6月3日上午,市长助理马润海一行到我镇调研 “一盘棋一体化一股劲一条心,东坑能做到”

本报讯 (记者 卢绮云) 6月3日上午,市长助理马润海一行到我镇调研,通过走访企业、听取汇报两种形式了解目前的发展情况,他认为我镇在埔田片,乃至全市镇街中发展潜力较大,整个东坑给人充满活力的感觉,并且发展氛围浓郁,工作思路清晰。

“近几年来,东坑镇委镇政府用改革的思路,用发展的办法,使得这么一个地域小、资源少、底子薄的工业小城镇,取得了令人振奋的可喜变化。”对我镇未来的发展,马润海希望东坑镇在市委市政府的正确领导下,在全体党员干部的共同努力下,在基层中发展,在开拓中创新,实现创新驱动更提速、管理创新更提高、文明创建更提升,取得新发展成果。

黄为国、张耀洪、卢浩华、刘晓冬、梁伟依等镇领导与马润海一行走访了富港电子、中德电缆、华荣科技三家龙头企业,详细了解企业的经济发展状况、发展前景。

只有不断研发创新 才能让企业可持续发展

富港电子是传统的代加工企业,为何能在金融危机中、转型升级中站稳脚步,而且不断壮大发展规模,与国际的高端企业形成配套?这成为马润海一行关注的重点。

通过走访企业生产车间,听取企业相关负责人介绍后,马润海以“融入东莞早、研发能力强、企业规模大、市场前景好。”高度概括了富港电子成功的秘诀,他认为,企业只有不断研发、不断提高、不断创新,才能生产出经得起市场考验的产品,走上可持续发展之路。

与此同时,镇委镇政府的真诚服务,赢得了富港电子不断增资扩产,扎根东坑发展的信心。对此,马润海给予高度赞赏,他希望我镇能继续服务好龙头企业,加快企业的转型升级,为地方经济发展提速。

随后,马润海还与镇领导黄为国、张耀洪、卢浩华、刘晓冬、梁伟依等一同走访了中德、华荣等两家龙头民营企业。



通讯产业为东坑主导产业,中德电缆生产线

资料图片

业。两家企业发展目标明确、方向性很强、思路清晰给调研组一行留下深刻印象。“东坑引进的优质民营大项目起点高、发展快、变化大、文化浓。”马润海说。

经济发展、社会管理两手都要硬

“发展是第一要务,管理是第一责任,民生是第一保证。”在座谈交流中,镇委书记、人大主席黄为国指出,我镇确立了发展、管理、民生“三位一体”全方位扎实推进的工作思路,在产业发展中,立足资源整合统筹发展,加强镇村统筹,通过集约节约发展实现镇村共赢。

“面对国际形势、金融危机、资源制约等因素制约,转型升级势在必行。”汇报中,黄为国表述了我镇立足转型升级的迫切需求,并从产业创新、农村建设、统筹管理三方面,对我镇产业转型升级重点作了阐述。

“产业创新引导加工贸易企业转型升级,从以简单的加工装配向深度加工及研发创新转变,从低技术含量、低附加值向更高技术含量、更大增值环节发展,有效提升了我镇企业的产品附加值、技术含量及自主发展能力。”黄为国说,在加快加工贸易转型的同时,我镇

有了明确的产业发展定位,确定了“主动接轨松山湖,融入生态园,建设市园经济带的产业配套基地”的产业发展思路;并结合我镇现有的产业状况,确定了以通讯电子为主导的产业发展方向。

而在推动产业集群发展方面,我镇将围绕通讯电子等产业链上的缺失环节,重点引进产业关联度高、集群化、科技型的优质项目。目前,我镇已初步形成了通讯电子、节能光电、五金机械和纺织服装四大产业集群。对此,马润海认为,我镇对转型发展的认识高、领导有力、发展思路清晰、充满活力、成果显著,蕴藏潜力。

“你们全镇上下一盘棋、一体化、一股劲、一条心谋发展,东坑能做到,我觉得这样的精神状态非常好。”马润海说,东坑在看到产业升级发展的同时,充分考虑到了社会管理的重要性。另外,我镇实施文化名镇建设战略,从提升文化软实力的角度,推进全面的发展,让马润海感触深刻,他还鼓励我镇最终要向全国文明镇冲刺,“文明创建是整体实力的重要体现,希望东坑能在基层中发展,在开拓中创新。实现创新驱动更提速、管理创新更提高、文明创建更提升,取得新发展成果。”

要闻动态

前二季度流动人口计生 管理工作获市肯定

本报讯 (记者 苏淑华) 6月2日上午,市流动人口专项活动调查考核组到我镇,对2011年流动人口计划生育服务管理专项活动进行调查考核。此次考核结果,我镇成绩显著,获得7项指标100%和3个“零差错”,得到市考核组的充分肯定。其中,全员流动人口建档率、流动人口已婚育龄妇女建档率、查环查孕率、长效避孕节育措施落实率、计生服务满意率、省内信息通报率、Padis系统通报率等7项指标为100%,访谈措施与系统措施差错例数、访谈当年出生性别、孩次差错例数,医院当年出生、防疫名单数据与系统核查差错例数为零。

张耀洪、梁伟依与调查考核组人员进行座谈。据镇委副书记、镇长张耀洪介绍,我镇始终把流动人口计划生育工作作为推动全镇转型发展的重要组成部分,从5月5日起,我镇还对流动人口集中的出租屋、商铺、工地等进行了大规模的清查,为他们提供优质的服务。

对此,市调查考核组给予充分肯定,并认为我镇人口计划生育工作做得十分到位,有力地推动工作的开展,还希望我镇再接再厉,力促计生工作再上一个新台阶。此次调查考核工作中,调查考核组随机抽查我镇黄屋村进行检查。该村的做法成效显著,得到了调查考核组的充分肯定。

100余名党员干部参观 “渎职侵权犯罪展览”

本报讯 (记者 何学林) 6月2日下午,镇委委员、镇纪委书记李树容率队,带领各村(社区)、各企事业单位、学校的党员干部100多人,集中参观了“全国检察机关惩治和预防渎职侵权犯罪展览”东莞巡展,进一步强化党员干部廉政法治意识。

此次展览以“法治与责任”为主题,图文并茂地展示了近年来全国各级检察机关查办的渎职侵权犯罪典型案例。

记者在现场看到,参观人员认真聆听讲解员讲解,仔细观看展示资料,并表示将在今后工作中,时刻牢记全心全意为人民服务的宗旨,做到勤政廉政,共同预防渎职侵权犯罪,推动我镇经济社会又快又好发展。

时评

本报评论员 何学林

■ 时政热评

“改”出信心 支持发展

近日,东兴中路部分业主怀着无比感激的心情,联名给镇委镇政府写了一封感谢信,用最朴素的方式,表达了村民对党的感谢。

危房改造不仅大幅度提高了居民居住水平,改变了城市面貌,改善提高了城市载体功能,也极大地带动了我镇相关产业的发展,从而促进了我镇整体经济的发展。危房改造实际上已成为政府为人民群众所办的最大实事之一,这种急群众之所急、让大多数普通百姓收益的做法极大地集聚了民气,推动了我镇“民心工程”建设,也提高了政府在群众中的威望。

通过危房改造,促进了我镇道路交通状况、城市基础设施和市容环境面貌的改善,城市载体功能进一步优化,投资环境得到明显改善。同时,这也是打造“名牌名店一条街”的必然需要,只有改造,才能让土地价值实现利益的最大化,才能改变投资的环境,才能聚集更多的人气和财气。作为商业街,如果硬件设施跟不上去的话,打造名牌名店一

条街只能是一句空话,通过危房改造,居民的居住条件和生活环境得到了很大的改善,商用价值更是直接攀升。

另一个方面,东兴路作为我镇的主要商业街,它的升级发展给我镇带来的城市环境、投资环境的改善也是有着立竿见影的效果,商业街繁荣了,自然其它相关产业就会得以发展,就会聚集更多的人气,吸引更多的人来东坑消费和投资。

可见,危房改造是一个“三赢”的工程,是一个深得民心的工程,不但让群众受益,也让全镇的城市形象得以提升,让有限的土地产出更高的效益;这也正当今转型发展的需要,因为你不改造、不提升,就会错失发展的机遇,丧失竞争的能力。

我们不难看出,危房改造是一个政府为民所想、为民所急的民心工程,而近期刚开始动工实施的首个产业服务区的建设,同样是一个民心工程、“三赢”工程,因为它和危房改造一样,可以给群众带来更多的收益,自然很快得到

了群众的拥护。

显然,作为群众我们应该坚信党委政府的领导,同时应该通过实际行动去支持政府的工作,支持转型发展,两大改造工程可以让群众深有体会,改造是势在必行,转型发展也是迫在眉睫。

群众来函致谢党委政府这是件可喜可贺的事情。但是另一个方面,笔者认为,作为群众在向党委致谢的同时,更应该以实际行动支持全镇的发展,时下的“三旧”改造,是转型发展、壮大经济总量的必经途径,是可以为群众带来更大的效益。或许眼前的利益或许没有那么明显,或许眼前的一段时间内难以看到收益,但是我们要目光长远,要相信党委政府的决策,要以发展的眼光看待问题。

总之,如果全镇群众可以从“危房改造”带来的实际变化中加深对“改造”和“升级”的认识,增强信心,支持发展,重新认识“三旧”改造,齐心协力做好征地拆迁工作,势必会让东坑更好更快地发展,势必会让群众的生活水平得以更大提高。

■ 微博吧

网友“米米”作为东坑最繁华的商业街,东兴中路的很多商铺已经非常残旧了,这一带的危房改造迫在眉睫啊!

网友“冬季”危房改造银行提供70%的融资支持,还有政府利息补助,解决了业主改建资金的后顾之忧,还不赶快申请啊?

网友“柠檬茶”东坑兴中路要打造成为“名牌名店一条街”,这很需要当地业主的参与支持。

网友“楚天一鹤”危房街的改造必将能提升该地段的商业价值,租金涨了,业主的钱包也涨,商业氛围也更浓了,确实是一项惠民工程。

网友“星辰”东坑政府高瞻远瞩,急群众所急,想群众所想,出台危房街改造方案,这确实是政府造福地方百姓的得力之举。

硬件建设带动教育质量提高,软件建设力促教育方式转变,通过社会关心提振教育信心

市教育局局长杨靖波一行 6月2日到我镇指导工作

本报讯 (记者 黄敏仪) 6月2日下午,市教育局局长杨靖波一行到我镇,就如何提升我镇教育质量、谋划我镇教育事业蓝图,与镇领导黄为国、张耀洪、梁伟依、李进强等进行座谈,进一步加强双方的沟通和交流。杨靖波一行还实地走访中心小学、东莞电大东坑分校(以下简称“电大”),以及新东坑中学、中心幼儿园选址现场。

镇委书记、人大主席黄为国表示:“希望通过硬件建设带动教育质量提高,通过软件建设力促教育方式转变,通过社会关心提振教育信心,使我镇教育事业在2至3年内有较大的提升。”对此,杨靖波给予充分肯定,认为我镇党委政府高度重视教育,不断加大资金投入,改善办学条件。

发展教育“动作大、措施好”

杨靖波一行与黄为国、张耀洪、梁伟依、李进强等镇领导进行座谈,黄为国对我镇的教育工作情况进行了介绍。一直以来,党委政府始终把教育工作摆在优先位置,全力推动,努力克服财政压力,不断加大投入,投入教育经费连年递增、办学条件不断完善。但同时仍然存在中考成绩不理想、优质生源流失、办学效益不高等问题。

“今年是‘十二五’规划的开局之年,也是我镇‘转型发展提速年’,抓好教育是重点工作之一。”黄为国表示,前不久我镇召开了近10年来规格最高的一次教育专

题工作会议,并出台了教育发展五年规划、奖教奖学、扶持民办教育发展等方案,提出了力争5年内提升中学教育,实现中考“一分一率”双达标,加快二次联合办学,加大对民办学校的扶持力度。

“东坑党委政府已经为教育发展搭好了‘舞台’,广大教育工作者要做好思想和行动上的准备。”杨靖波认为,我镇在教育方面“动作大、措施好”,希望教育工作者落实好措施,把更多的精力用在“提高办学质量和效益,提高教育科研水平,提高师资队伍水平,提高环境育人能力”等方面,增强人民群众对本土学校教育的信心。

抓教育就是抓发展、抓民生

教育环境既体现着教育的综合实力,又是教育的平台和载体。杨靖波一行随后深入到中心小学、电大,以及新东坑中学、镇中心幼儿园的选址现场进行实地调研。我镇正进行“大建设”,一方面加快二次联合办学,抓紧多凤、群英小学的新教学楼建设,完成电大的扫尾工程;另一方面加快新东坑中学、中心幼儿园的筹建工作,让优质的硬件资源来带动中小学教育质量的提高,促进成人学历教育的提升。

“抓教育就是抓发展,就是抓民生。”杨靖波认为,教育是一项社会公益事业,需要不断地加大资金投入,他对我镇党委高度重视教育,不断加大资金投入,改善



市教育局局长杨靖波(右三)与镇领导黄为国、梁伟依、李进强一起参观了中心小学 黄敏仪 / 摄

办学条件表示高度赞赏。

“这几年,党委政府在财政并不宽裕的情况下,依然坚持优先发展教育,宁愿其他项目放慢一点,也要克服种种困难,多方筹集资金,优先增加对教育的投入。”黄为国表示,教育事业是一项基础性工程,是民生工作的重要组成部分,“我镇已经做好长期艰苦奋斗的准备”。

据了解,我镇投入的教育经费总量连

年递增,从2005年的3202.55万元增加到2010年的5872万元。目前初中学生的平均教育成本达9200元/年,小学生的平均教育成本达6900元/年,平均教育成本比全市的平均水平高出8个百分点。

此外,双方还就如何提升职业教育水平,为转型发展提供优秀人才,鼓励户籍人口参加大专以上学历继续教育等方面交换了意见。

从一封“业主联名感谢信”引发的启示

缘于政府着力将东兴中路打造成“名牌名店一条街”,特出台优惠政策,鼓励该路段两旁的业主,对旧商铺、危房老宅进行升级改造——“我根本不用为清还借贷发愁,目前的收益估计相当可观”

本报讯 (记者 卢绮云) 5月19日,一封以东兴中路多名业主联名书写的感谢信寄到了镇委镇政府(见本报6月2日头版《致东坑镇党委政府的感谢信》),感谢党委政府高瞻远瞩,急他们所急,想他们所想。他们认为,党委政府制定的推动东兴路危房街改造方案,在立项报建、规划设计、银行贷款、利息补贴等方面大力支持业主改造危房。

党委政府出台的这个改造方案,为何能获得业主们的一致高呼和大力支持?方案里究竟有哪些利好规定?能给业主们尝到多大的“甜头”?带着这些问题,近日,记者特意走访东兴中路的业主们,听听他们的声音。

业主迫切盼望“改造”

“非常感谢镇委镇政府的大力支持,我们8个业主涉及的11栋危房的联排改造,现在已经顺利封顶了。”见到记者的那一刻,业主谢沛枝无法掩饰内心的高兴,不断地感谢镇委镇政府对他们的关心和爱护,“我原来那三层小楼想重建成现在的九层高,要是没有镇委镇政府的支持,根本不可能的。”

“当年修建的时候,我们只是考虑主要用于住宅,一楼做个小铺位,收收租金,按照当前的经济实力,自己也就只能建三层高。这样的话,虽然我们的房屋地处东坑最

繁华的黄金地段,但是土地的商业价值和经济效益就无法体现出来。”谢沛枝告诉记者。

他说,东兴中路房屋均在八十年代修建,房屋的结构设计较差,地基没有经过打桩直接由土石垒成,房屋的抗震性较差,甚至有个别房子整体倾斜,因此,该路段的房子存在较大的安全隐患。“日子久了,新市镇的小洋房也成了危房,拆旧建新,单家又不成事。”该路段的业主,一直都希望能够早日对房子进行升级改造,但是碍于资金问题而没有动工,“多亏了政府,及时地出台方案,解决了我们的难处。”

政府破解资金瓶颈 业主不再为资金发愁

2009年,镇委镇政府出台《东坑镇推动危房街改造项目建设补助办法》,鼓励东兴中路(彭屋派出所至新门楼桥)两旁商铺、住宅进行升级改造,着力打造“名牌名店一条街”。这一办法刚出台,东兴路两侧的业主欢呼雀跃,高呼“这是政府造福地方百姓的得力之举”。

“一收到这消息,我和周边的业主就心动,经过镇城建规划部门的多次沟通协商,我们最终达成了改造联建的协议。”谢沛枝说,他们的联建房成了镇内首宗危房改造项目,有了镇委镇政府的补贴和银行的融资支持,一直困扰他们的资金问题终于得

到了解决。“现在我们根本不用为清还借贷发愁。建这栋房,当时建筑工人的工资、建筑材料的费用等,我一分也没有拖欠,而目前的收益估计是相当可观。”

目前,谢沛枝等8户业主的危房联合改造项目已即将完成建设。据统计,这8户业主已成功向银行贷款350万元人民币的融资支持,现正整理资料申请办理危房街改造贷款利息补助,相关的申请表格已提交镇财政审批,预计可获26万元的利息补贴。

联建房尚未竣工 早就100%签订租赁合同

“房屋由原来的三层改成九层,建筑面积极翻了两番,房屋的立面和内部结构设计非常实用,土地的商业价值和经济效益将得到很大的提升。”业主谢国庆告诉记者,因资金问题,计划将旧的三层楼修建为六层,但有了镇委镇政府的大力支持,他才决定把房子修建成九层,让土地发挥最大的商业价值和经济效益。

“虽然我们的房子现在才刚封顶,但是已经有很多知名的连锁店主动上门跟我们洽谈,现在这九层楼全部都被预订了,租赁合同全都签了。”谢沛枝向记者透露,联建房建成后,东兴中路的城市整体面貌将得到更大的改善,还有利于形成浓厚的商业氛围。

相关链接

危房改造可获 建筑造价70%融资支持

为进一步提升我镇城市形象,优化投资环境,镇委镇政府通过在政策支持、服务保障上狠下功夫,鼓励东兴中路(彭屋派出所至新门楼桥)两旁商铺、住宅进行升级改造,扎实推进危房街改造,着力打造“名牌名店一条街”,积极推进“一环一心、两轴两带”的城市布局发展战略。

为了加快推动危房街改造,镇委镇政府出台了《东坑镇推动危房街改造项目建设补贴办法》,一方面在筹集资金上帮扶,与中国银行达成“广东省新农村改造融资方案”,每个改造项目可获得建筑造价70%的融资支持;一方面在融资负担上帮扶,由镇财政按改造项目的银行年贷款利息的50%,给予贷款业主利息补贴,连续补贴两年。

根据前期派发宣传资料、电话查访、上门调查等多种方法,初步了解危房街屋主的改造意愿,接下来拟推动改造12宗联建改造项目,今年力争成功推动3宗项目,以点带面,形成示范效应,打开危房街改造工作新局面。

实施“文化惠民”工程 保障群众文化权益

年内镇文广中心(文化站)重新申报评审“省特级文化站”;文化建设未达标的 9 个村(社区)实现“五个有”文化设施全覆盖;建成 24 小时自助图书借阅系统;组织实施“百、千、万”文化工程下农村进企业

■ 本报记者 黄敏仪 何学林 苏淑华 / 文

关键词: 特级文化站

迎来“省特级文化站”复检

目前,在全市 32 个镇(街)的文化站中,只有茶山、洪梅、沙田、谢岗四个镇是省“一级文化站”,其余全部达到省“特级文化站”标准。

记者从镇文广中心(文化站)了解到,我镇文化站于 2007 年已成功申报为“广东省特级文化站”,一直以来,致力于指导我镇各项文化建设。目前,该站正积极申报“广东省特级文化站”复检,同时,继续做好各项完善提升工作,以一流的公共文化服务体系,保障群众享有公共文化服务的权益。

据了解,该站不断加大投入,并成立了“东坑镇文化建设工作领导小组”,指导整合我镇文化资源,以创建“东莞市特色文化之乡”为抓手,推进“一镇一品”特色文化建设,努力打造二月初二“卖身节”特色文化品牌,以办好“卖身节”为突破口,加快我镇文化建设的步伐。

为做好非物质文化遗产保护工作,该站还设立了文物非遗综合管理部,联合非物质文化遗产普查小组,专门搜集、整理出我镇非物质文化遗产 15 项,调查摸清全镇文物“家底”,通过不断挖掘民间特色文化,将“阴菜”、“糖不甩”、“喊惊”习俗等项目申报为市级、省级的非遗项目,致力打造岭南特色文化名镇。

此外,我镇逐年加大文化设施建设的投入,投入 130 多万元,于镇中心区建起了近 1000 平方米的东坑图书馆,藏书量近 30000 册,并加入东莞图书馆总分馆管理体系,列入全国文化信息共享工程基层服务点;投入 1000 万元,建成面积 40000 平方米的鹰岭生态公园;投入 200 万元购置了一批比较先进的广场舞灯光音响以及微机办公设备。同时,指导村级文化广场建设,95%以上的村(社区)建有 1 个或以上的标准灯光篮球场,90%以上的村(社区)配备 1 套或以上的健身路径。

关键词: “五个有”

9 个村(社区)按标准正加紧规划建设

根据《广东省公共文化服务体系建设规划(2010—2020 年)》,各村(社区)的公共文化服务设施要按照“五个有”的标准建设,即:有一个总面积不少于 200㎡的综合文化活动室;有一个不少于 60㎡的公共图书阅览室;有一个建筑面积在 1000㎡以上的文体广场;有一个面积不少于 40㎡的文化信息共享工程服务网点(公共电子阅览室);有一批文化活动和体育健身器材。“五个有”建设资金由市镇两级财政全额资助建设。

目前,在全市 593 个村(社区)中,还有 192 个村(社区)未达到“五个有”的标准。据了解,我镇共有 8 条村、1 个社区未达标准,镇文广中心正抓紧填报专项资金申请,加快建设进度。

“文体广场的建设要环境优美,适合各类活动开展。”据镇文广中心工作人员介绍,“五个有”要求文体广场的总建筑面积要在 1000㎡以上,配有灯光球场、健身路径等一批文体活动设施器材,并设有休闲石凳、花坛、绿化、装饰等。另外,广场内要配有一个带灯光和音响设备面积为 200㎡的舞台。



我镇加快落实“文化惠民”的各项工作,让发展的成果广惠于民

资料图片



此外,综合文化活动室总面积要不少于 200㎡,可整合多功能活动室、公共图书阅览室、公共电子阅览室、展览室等基础功能室。其中,多功能活动室面积不少 60㎡,内设投影仪、卡拉 OK 系统,展览室内配置展架展示板及展览柜一批,面积不少于 40㎡。

而“有一批活动和健身器材”是指除综合文化活动室具有固定器材之外,还要配置乒乓球、桌球及粤曲社和其它文艺协会的演奏乐器等。

关键词: 图书馆

年内启动图书馆自助借阅系统

记者了解到,一直以来,东莞市图书馆先进的自动借书系统倍受市民欢迎,而今年年底之前,该自动借书系统也将覆盖到全市 32 个镇街。按照计划安排,今年我市将投入 1588 万元,建成覆盖 32 个镇街的 24 小时自动图书借阅服务系统。届时,各镇街都将设立一个自助服务点,并由东莞市图书馆负责技术支持和专业的设备维护与故障处理。

我镇图书馆也纳入了此次“24 小时自助服务点建设计划”,其中包括了自助图书馆和图书馆 ATM 两种形式。据了解,自助图书馆是指一个相对独立的区域,内设图书、书架、阅览桌椅、图书自助借还设备等,同时配置图

书检测设备、视频监控、门禁系统、报警系统等辅助设备。读者可以凭有效读者证开启自助图书馆的大门,入内挑选、阅读图书,以及自助借还图书;若读者欲携带未经正常办理借书手续的图书离开该区域,相关设备将联动响应,门禁上锁,报警系统发出报警信号,通知楼宇保安员前来处理。

另一种是图书馆 ATM,是指读者可凭有效读者证在该设备上借还图书,设备与图书馆业务系统相连,通过机械手将读者要借阅的图书送出,将归还的图书上架。相比较而言,图书馆 ATM 的形式会更方便,市民借阅图书就像到银行取钞票一样。

关键词: 百千万工程

今年要完成 4 场培训、23 场演出、251 场电影

在软件活动方面,我市要求组织实施“百场培训、千场演出、万场电影”到基层、企业及村(社区)。市民可免费参加由专家教授讲授的摄影常识与技巧、书法常识与技巧、舞蹈编排与技巧等 15 种文艺培训项目,各镇(街)根据实际情况全年分别培训 3 到 4 场不等。

除了文艺培训,音乐、戏剧、曲艺、诗朗诵等中小型演出也将在社区、企业、学校等基层上演,其中由各镇(街)组织完成 900 场,市群众艺术馆安排演出 100 场。

“按照市的统一要求,今年我镇要进行 4 场文艺培训。根据实际情况,我镇文化站已向市申报了关于非物质文化遗产保护、文艺活动的策划与编导、群文辅导员培训、群众文化理论知识

等培训项目。”镇文广中心(文化站)负责人丁礼如告诉记者,目前有关资料已经上报到市,还需要根据全市各镇街申报情况作统一安排,明确培训场次和时间。此外,我镇正加紧安排筹划在 16 条村(社区)开展 23 场文艺演出。

此外,我镇将深入开展电影公益放映活动,按照市“一行政村一月放映一场电影”的公益服务目标要求,深入新莞人聚集的工业区、企业以及全镇范围内的中小学校、院校进行免费放映,中小学校力争每个学期放映 1—2 场爱国主义教育电影。据了解,今年我镇要完成放映 251 场次的目标,截至 5 月 31 日,已完成了 90 多场次的放映,极大地丰富了广大市民和新莞人的文化生活。

■ 本报记者 卢绮云 何学林 邓西英 黄文思 刘丽莎 / 文

► 创文在行动

启动“安全生产月”活动

6月份是全国“安全生产月”，我镇将围绕“安全责任，重在落实”的活动主题，组织开展安全隐患大排查、现场咨询、应属演练、启动宣教中心等系列活动，深入推进“安全生产月”的活动开展。

5月31日，我镇组织安监、消防、公安、交警等安委会成员单位负责人召开会议，部署“安全生产月”的相关工作。会上，镇委委员苏庆中对各职能部门分工提出了明确要求。

“安全责任，重在落实，各级干部务必落实好安全生产‘一岗双责’制度。”苏庆

中强调，在强化责任落实的同时，要广泛开展形式多样的宣教活动，普及安全生产法律法规和安全知识，弘扬安全文化，提高全民的安全意识。

其中，本月我镇将启动宣教中心，邀请党政领导及专业人士为企业管理人员、村干部等授课，广泛开展安全公益宣传活动。另外，各企业、单位、村（社区）还将联合行动，组织开展大规模的安全生产隐患大排查、大整治行动，对安全生产措施不到位、不落实的企业坚决依法查处。

公安分局开展危险化学品专项检查

6月1日下午，镇委委员、公安分局局长吴俊健率队对辖区内的危险、剧毒化学物品使用单位，以及易燃易爆物品经营单位进行检查，全面消除安全隐患，确保不发生安全事故。

检查组一行，首先来到使用危险物品的企业，重点对剧毒、危险物品使用、保管等情况进行了检查，对发现的隐患逐一登记，并现场下发限期整改通知书，要求企业彻底消除不安全因素。同时，检查人员还要求使用单位进一步完善各项安全工作方案，落实各项管控措施，严格执行

危险物品出入库检查、登记制度和流向登记制度，确保万无一失，消除安全隐患。

此外，检查组还对我镇销售烟花爆竹的经营单位进行检查，重点检查超范围经营、超量储存、违规销售等行为，并要求相关人员对存货仓库的规范行为进行整改，同时向经营单位宣传易燃易爆危险化学品的相关法律法规和安全生产知识。确保消除安全隐患，不留死角，为“创平安、迎大运”营造安全的社会环境。

查封12处“三小”场所



执法人员对存在消防隐患的“三小”场所进行查封

刘丽莎 / 摄

6月2日下午，消防大队开展消防安全大排查大整治行动，行动中中共查封了12处“三小”场所。这些“三小”场所大部分存在严重的消防安全隐患，除存放大量的易燃货物外，走火通道也不通，部分店铺甚至还在货仓内设床住人。

检查人员现场查封这些“三小”场所，并责令他们限期整改。据介绍，接下来，我镇还将继续加大消防安全隐患的排查整治力度，彻底杜绝“三合一”场所，杜绝“三小”场所和出租屋的消防隐患，保障安全生产形势稳定向好。

开展文物单位消防安全检查

5月31日，镇文广中心（文化站）联手公安分局、安监分局、消防大队、文化执法分局及各文物保护单位属地宣传委员，对我镇各文物保护单位的消防安全展开检查。

据了解，此次检查共分三个小组，26个文物保护单位，其中丁屋祠堂与彭屋祠堂为市级文物保护单位，文阁、将军柱为不可移动文物保护单位。

各检查小组分别对苏氏宗祠、亭岗古庙等各文物保护单位进行消防设施、照明线路、接线及文物保护单位本体结构等方面进行检查，检查中发现，一些文物保护单位存在消防设施不够齐全、用电接线也缺乏合理规范等安全隐患。

检查人员要求各文物保护单位务必加强属地管理，对存在隐患立即整改。

村书记谈发展系列报道

■ 本报记者 何学林 李挺宜 / 文

骏达社区

提升服务水平 创建宜居平安社区



骏达社区是于2010年11月成立的新型社区，筹建以来，该社区全体工作人员一直秉承服务宗旨，以高度的责任感投入工作。面对新时期的发展，该社区将立足于打造新型社区、为居民提供优质服务。

该社区筹建至今，以逐步建立、完善社区职能为工作重心，按照“六加快六推进”的工作要求，紧密围绕“完善社会管理，推动社会管理”“从分散管理向统筹管理转变”的战略目标稳步有序地开展各项工作。

精心打造服务型社区

“我们通过加强服务、管理，以及完善各项基础设施建设，早日建成平安和谐的宜居社区。”据该社区党支部书记卢荏权介绍，该社区除了明确职能分工，还不断完善人口计生工作机制，安排专人跟踪服务。另外，还通过夜间管制，加强巡逻、设点站岗、定期操练等措施强化社区内的治安工作。

据了解，该社区成立后，协助镇政府做好对辖区居民的服务和管理，除了负责接纳管理入户东坑的外来居民，还将原入户草塘社区的新莞人户籍也纳入管理范围之内。

对此，该社区以“服务新莞人，完善厂区配套”为宗旨，切实做好新莞人积分入户的承接工作，并全面做好公用基础设施的日常维护和管理。另外，该社区还着力提升社区的服务和管理，加强精神文明建设，丰富市民的文化精神生活，提高他们的生活质量，提升他们的幸福指数。

加强学习 扎实干部基本功

“力争通过两至三年的时间，将骏达社区打造成为管理完善、文明安全、环境优美、生活舒适、人文和谐的现代化新型社区。”卢荏权告诉记者，以建设新办公楼为契机，加快推进、完善社区各项基础设施建设，为创建宜居社区打下坚实基础，从而提高社区的公共文化服务水平。

当前，该社区致力于管理创新和创建宜居社区两方面的工作，卢荏权表示，“提高学习能力是基层干部的基本功”，将通过加强科学文化、现代管理知识学习，提高干部的创新应变能力、战略思维能力、组织决策能力，促进社区的发展，为企业和新莞人立足东坑、扎根东坑提供强有力的保障。

接下来，该社区还将加强学习，借鉴其他地方的先进经验，在镇委、镇政府的指导下认真完成建设任务，加快社区发展。

丁屋村

瞄准工业集中区 致力投入环境设施建设



“按照镇提出的‘六加快六推进’工作要求，今年，我们村将围绕加快城乡发展，推进环境基础设施建设这一目标，加快推进水利公园的建设。”丁屋村党支部书记丁旭平在谈到该村发展时表示，今年，该村“两委”干部将从提升环境建设和增强转型发展能力两方面下苦功夫，为实现新一轮跨越发展开好局。

加快建设月明湖水利公园

据丁旭平介绍，今年该村将大力推进基础环境的建设，以此来提升村的发展后劲。目前，该村已安排干部专门跟踪落实，统筹月明湖水利公园周边的土地，做好搬迁准备，确保月明湖水利公园尽快跟寒溪河路堤连接，并以此来带动村内的经济发展。

“目前，月明湖水利公园周边的土地正在统筹当中。”丁旭平说，改造后的月明湖水利公园不仅可以解决防洪排涝问题，也可以让村民有一个休闲的好去处，

所以也得到了村民的理解和支持，接下来，该村还将进一步推进该公园与寒溪河路堤的连接。

据悉，该公园属于镇内的十大环境区之一，规划用地380.66亩，计划投资1000万元，实施“三合一”的科学治水理念，将东坑内河区域、横东围区域、三甲区域的排水系统连接贯通，将公园打造成一个集水利防洪排涝、水利科普宣传教育和亲水休闲等功能于一体的公园。

斥资200万建综合楼惠及村民

丁旭平还向记者透露，该村计划斥资200万元，建一栋占地面积约为600平方米的综合性大楼，包括老年人活动中心、图书馆、健身室等。其中，老年人活动中心将投资75万元，里面的活动项目多样化，将为老年人的生活带来欢乐，让老年人共同享受村发展带来的成果。

同时，今年，丁屋村还将配合镇委镇政府做好四大园区的建设，进一步统筹该村闲置土地，盘活土地资源，集约节约，统筹发展，以“三旧”改造为契机，提高土地效益，并在丁黄工业区规划建造一个高标准厂区，增加集体收入。

此外，该村还将进一步推进民生建设，搞好卫生整治，排除治安隐患，改善公共设施，为群众创造优美舒适的生活环境，并利用劳动服务站平台宣传解决群众就业，及时解决困难户和低保户的生活、生产问题，提高老人福利，提高群众生活水平。



我们是“小小红军”



看这个 Pose 充满力量!

缤纷“六一” 童心向党

■ 本报记者 刘丽莎 / 文 苏淑华 / 图

党,这 90 年来,您历尽曲折与坎坷,您饱尝磨难与艰辛,但压不垮您那钢铁般的意志。坎坷中,您伴着国际歌的旋律,击退了日本法西斯侵略者,推翻了蒋家王朝,建立了新中国;您带领我们唱着“东方红”,豪情满怀走进新时代。中国人民在您鲜红的旗帜下,华夏儿女在您驾驭的航船上,昂首阔步,勇往直前,披波斩浪,扬帆远航。

童心向党,缤纷“六一”,精彩的文艺汇演拉下了

帷幕,但党在孩子们心中的概念已形成。党是天空,我们就是天空中的一朵白云;党是大树,我们就是大树上的一片叶子;党是宇宙,我们就是宇宙中的一颗小星星;党是森林,我们就是森林中的一颗小树苗……

在“六一”儿童节当天,孩子们以实际行动表达了对党的热爱。他们说,要好好学习,天天向上;永远跟党走,做好准备,长大后为建设祖国贡献自己的力量。



台下疯狂的妈妈粉丝团,够疯狂吧!



等等,先补妆——臭美!



党徽下一群忙碌的“小鸭子”

闲话东坑端午节

■ 谢衍华

端午节是我国的传统节日，起源于公元前 278 年，这是爱国诗人屈原在湖南省北部湘江支流汨罗江投江殉国的日子。

屈原，名平，楚国人，是我国浪漫主义爱国诗人。当时，很多地方进行划着龙舟，包着粽子投入江河，用这种活动来悼念他。屈原沉汨罗江后一百多年，汉朝太傅贾谊途经湘水时还把一篇《吊屈原赋》掷向江中凭吊屈原。几百年后。司马迁又写了《屈原列传》，歌颂了屈原与日月同辉的光辉人格，表达了深深的敬佩之情。屈原家乡湖北秭归的乡民，至今划龙舟时还要唱一曲《招魂曲》，以表示对屈原的怀念，可见其影响之深远。

在东坑过端午节也有赛龙舟与包粽子的习俗，下面侧重介绍东坑端午节之民俗。

峡内端午龙舟景东坑占半数

东坑属埔田片区，更有寒溪河，青鹤湾之水，自古至今都有龙舟竞渡的习俗。埔田区的游龙景点，早有旧制安排：初一上下车岗；初二塔岗；初三渡头（现常平中学）；初四见冲上岭；初五正日朝田头，晚草塘（井美、新门楼、黄麻岭）；初六彭屋、角社；初七屋厦（岗梓、桥梓）、坑美、侯庙；初八东坑、寮边头、长安塘；初九神山，丁屋、黄屋、石冲、隔坑；初十常平；十一村头、村尾；十二石步；十三横沥；十四隔坑，后为方便连同石冲一起了。

文革年间龙舟竞渡曾冷落了一段日子，1980 年后，各村的龙舟活动又如春笋一般活跃起来，村村大造新船，就我们东坑镇来说，就有 17 条新龙船下水。一个只有 27.5 平方公里不足三万人的小镇，凭借龙舟的数量，真是盛放空前。特别是端午节那天，埔田 43 条船云集东坑，来回穿梭竞渡，目不暇接，大饱眼福。

说起龙舟，长 20 米左右。龙舟有松木做的，有杉木做的，松木虽坚、太笨，现在都是杉木造了。龙舟坐位分左右两边，可坐 50 多人。景点前首先要检查龙舟，把坐位之间及主干的竹篾扎紧，把木砖砖紧，以防船身动荡。在龙头的站板上可站两三个人，并有铁叉或木棍一条。龙舟中间有米高大鼓一个，鼓身印着姓氏及村名。大鼓前后约三米处各安排一面大铜锣，船尾有一条掌舵的大槽。末端还安放一个木制的龙船公仔。大槽的掌舵人多时从经过船运生涯的人挑选出来。健儿都穿上各种不同颜色的衣服。每条船的划桨花纹颜色各有不同。抬龙船落水要焚香烧烛，上龙舟不准穿鞋履上船。龙舟过桥口时站在桥上的女人要让开（如今社会的文明开放妇女也有登上龙舟的机会了）。

龙舟也有一定的负荷，人的重量不能太重，最适

宜平均重量为 120 斤左右。打鼓人犹为重要，鼓声一响，健儿们随着鼓声的节奏快慢轻重而划。刹那间，鼓声、锣声、鞭炮声频传数里，骑在船头上的人时而挥手，时而吆喝，时而哨子响，时而双脚离船跳起，健儿们奋力齐划。划桨激起了漩涡，溅出了水花，巨龙犹如在大雨和雾霭中飞驰，岸上的欢呼声、锣声、鼓声连成一片，震耳欲聋，如且佳景，怎不令人神往。

龙舟一到，景点主人即用红布竹标频频招展，以示欢迎。三圈过后，当即搞船，无非香烟、饮料、饼食之类。如当日景点有新船到来，当日景点之村要送大鹅两只烧酒一翁。景点村民与装了新船的村有姻亲关系的要送布一幅，掷在竹标上，用红纸串在布上，写下送标和接标人的姓名，待船返乡时认领。

全部景点完后，把龙舟抬上龙船亭，擦上桐油，用木墩垫高，明年再用。

如今，东坑的沧海桑田，低洼沼地、琼楼耸立、商铺如云、厂房、工业园、农业园如雨后春笋、大路纵横、盛大的龙舟景况，已无法再现。唯剩小河一条，佳节到时，有三几条龙舟，游龙戏水，添群众节日之欢愉。大概也是一种怀旧吧！

东坑裹粽也是远近闻名

说起东坑粽，我们都认为是最好吃的了，我们东坑人裹粽的制作技术远近闻名。

粽，有甜粽、咸粽。咸粽有绿豆粽、眉豆粽，样子有直背粽（四角粽），驼背粽（五角粽）。村民自己吃的和探亲用的多为五角粽。粽一升糯米可裹六至七条。

每年农历四月初，市场上各种制粽的物品从外地源源运来：糯米、眉豆、绿豆、广西粽叶或剑蓢要煮软，浸水洗净，否即裹好的棕色不够洁白、带黄。

裹粽时，粽叶交叉放掌中，掌心弯曲、粽裹好后就成了五角。先放米，中间放豆，卤条，咸旦再上面放米后把叶子两头合拢，再用叶子两边轮次封好成角形、一手抓紧、一手拿成草或篾仔扎紧，然后再用清水洗净，放锅或煲猛火滚四个半小时，要按时加水，水要把粽全部浸住。出炉的粽特别香。专吃粽不吃飯，肠胃会不适，因为糯米要用粘米来调和。

甜粽要用纯糯米，有粘米要拣丢，否即剥开很难看、甜粽除用灰碱水把米拌匀染色后不用什么添加剂。中间只放一条红色松木就可、包裹时不用太紧，不要混杂咸粽煲，煲时最好用一点榕叶垫底。因为是淡的，吃时要用白糖，另有一番风味。

每年端午节、出嫁的新娘头一年是“大探”，到娘家探亲时，整箩粽送到娘家，分派给叔伯亲房。

出嫁到别处的姑娘，由于看了东坑人裹粽的方法，星火相传，她们的粽一样好吃。

东坑粽，真是又香、又滑、又甜。

（本文为井美村村民）

◆ 诗路花雨

端午节

■ 芷涵

—

公元前 278 年夏历五月初五
这样一个人在汨罗江边
写歌，写诗，写水草与江水，四周空旷
目极千里，哀怜着春天的江南
峨冠博带，仪表高洁
而他纵身一跃
清瘦的面容去亲吻江水的清洁
就象去亲吻真理与正义的文辞

柔软的水，从此就驮着
他的身躯不停地奔流
从江的上游流至江的下游
流至汉赋流至唐诗宋词元曲
浸润着古中国的血气和雄性
穿越所有的朝代穿越所有人的身体
穿越比透明的水更透明的时空
用痛苦的力量扫除一切庸俗的污浊
从他手中的那本《楚辞》，流至今天
流至依旧灿烂依旧热爱着他的中华民族
流至他千千万万个子孙的血脉

路漫漫其修远兮吾将上下而求索
在这一日再一次从粽叶飘香
从一只只奋力划浆的手臂
从一双双眼睛向江中
投入的虔诚与凝视中
让龙的图腾龙的雄风
争相竞渡棹影瀚涛激起千堆浪

二

这一日，是中华民族端午节
是中华民族怀念伟大诗人屈原的日子
在历史的这一天，伟大的诗人
在我们的叹息中曾倒在了水中
他倒下去的声音，比水还要柔软
又像雷一样，轰然天地间
像水一样，千回百转
像雷一样，振聋发聩
使黄皮肤的中国千年惊醒

他的身影，在文化的长河里巍然屹立
他的文辞，就像空气一样
铺天盖地，而又对人
渗入骨髓吐丝万缕
在端午节的这一天
我们被屈原的精神缠绕
于一个临街的窗前
被那样发黄的一页页
浸迫得我们泪水凝噎
生是什么？死是什么？
不朽是什么？荣辱是什么？
谁能永恒
峨冠的诗人捧《楚辞》歌吟
天地四方，朱明承夜
时不可以淹

谁能更改历史
谁能改变河流的方向
一切皆自然应顺应万物
而诗人的楚辞
我们从中汲取坚硬的精神光芒
并把我们浸泡在其中
一次次从观水的此岸
把我们自己
引渡向灵魂的彼岸

在这一日，我们划龙舟寻找着诗人的踪迹
其实粽子的清香端午节的味道
早已在我们内心里收藏
其实龙舟已在我们的精神之河里
不停地划浆竞渡
是在这样一日，华夏的大地
你前进的脚步应更稳健更轻快些
我们敞开胸怀
魂兮归来，逝去的方向不可以久些





噪音扰民

阳光留言

住在初坑凤凰大道“祥安”出租楼的一位住户，每天都将音响开到最大，感觉像 KTV。他的行为已经严重干扰了楼内居民的休息。每次敲门请该住户调小声音均无效，请有关部门及时处理，谢谢。

部门·回音

关于阳光网友反映“初坑凤凰大道“祥安”出租楼的一位住户每天都将音响开到最大，感觉像 KTV，他的行为已经严重干扰了楼内居民的休息，每次敲门请该住户调小声音均无效”一事，现将有关情况回复如下：

接到投诉后，我中心迅速组织工作人员联同黄麻岭村新莞人服务管理站出租屋管理员，实地到该出租屋走访，发现确实存在所反映的情况。

我中心工作人员已对该租客进行劝说、警告，要求播放音乐时音量不要太大，否则影响他人的休息，该租客也表示会改进不良的行为。如再发现该情况出现，将报派出所进行处理。接下来，我中心将继续落实辖区出租屋管理员的跟踪情况。

特此回复。

东坑镇新莞人服务管理中心

电子眼测速问题

阳光留言

东坑与常平交界处，(长安塘到常平路段，快捷驾校门口，)昨天我开车时速为 48km/h 被拍照，怎么回事了？另外，骏达工业园外江坑路段的电子眼测速器昨天 57km/h 我又被拍照了，怎么回事了？

部门·回音

关于阳光网友小黄反映“在东坑与常平交界处车速 48km/h 被电子警察监控设备抓拍”一事，现将有关情况回复如下：

东坑与常平交界处、骏达工业园江坑路段的电子警察监控设备属我镇第二期电子警察监控设备，目前第二期电子警察监控设备正在调试阶段。而东坑与常平交界处的电子警察监控设备为卡口机（带测速功能），对过往车辆均进行抓拍记录。

特此回复。

东坑交警大队



话你知

(一)

今年二十四节气中的芒种与端午节同一天。芒种是表征麦类等芒作物的成熟，是一个反映农业物候现象的节气。大部分中稻进入返青阶段。

在稻花飘香的时节里，我们要注意饮食起居，要早睡早起，适当地接受阳光照射(避开太阳直射，注意防暑)；芒种过后，午时天热，人易汗出，大家要多喝汤水。

(二)

冬瓜煲老鸭是一道非常传统的食补汤水，最适宜在炎热的夏季饮用，不仅清润消暑、利水祛湿，其中的鸭肉还可捞起点姜蒜豉油，非常好味，喝汤啖肉满足双重享受。



10 年哮喘病折磨 三伏天灸疗法助其减轻病情

本报讯（记者 黄敏仪 通讯员 卢绍芬）日前，东坑医院理疗科的卢医生收到一封来自一位哮喘病人的感谢信。写信的是一位姓吴的女士，她在信中提到，5 年前自己是一个有 10 年哮喘病病龄的妇女，到处求医，在广东的大医院尝试过各种药物治疗方法，但效果反复。

“每遇转季，天气变化的时候，我的呼吸特困难。由于长期服药，加上哮喘病的困扰，让我心烦意乱，长期失眠，身体虚弱，结婚 7 年未能生育，夫妻长期不和。”吴女士说，一次偶然的颈椎病却让她因祸得福。

医生小贴士：

什么是天灸疗法？天灸疗法是具有中医特色的子午流注时间治疗学与特定中药相结合，在特定穴位专门治疗特定某些疾病的有效治疗方法。而三伏天是指初伏、中伏、末伏三个庚日，在时间治疗学上庚日属金，肺相配，为温煦阳气驱散内伏寒邪最好节气日期，加上辛温社寒逐痰平喘走窜通经药物在特定经络穴位上治疗，疗效更好。

一、天灸疗法适应范围和治疗作用：

《内经》说“邪之所凑，其气必虚”，脏气的虚弱和免疫功能的异常，是过敏性疾病的致病关键，过敏性鼻炎，哮喘，感冒易患者，虚寒性胃痛均与肺、脾、肾，免疫功能异常有密切关系。实验证明通过天灸疗法以后，能提高巨噬细胞吞噬功能，增加 E- 玫瑰花结形成率和淋巴细胞转化率等机体细胞免疫功能。同时血中嗜酸性细胞明显减少，免疫球蛋白和补体 C3 的含量下降，明显抑制机体的过敏状态，所以每年天灸贴药，对巩固治疗效果，增加机体功能和抗病能力非常有利。

二、天灸疗法应注意事项：

端午小知

端午节，有的人会问，端午节有什么习俗？是怎么流传下来的？龙舟水是什么？为什么人们要“赛龙舟”？下面，就让我们大致了解一下吧。

它形成于战国时代，距今已有两千多年的悠久历史。端午的“端”是开端，初之意，初五就是一个月中的初始，在农历地支纪月中，顺序正月为寅，二月为卯，顺次至五月为午，故称五月初五为“端午”。端午原称端五相传是因唐玄宗是八月初五的寿日，宰相宋璟为讨好皇帝，上表为避讳“五”字，而将端五的“五”改成“午”，故称“端午节”。五月初五，五、五相重，故亦称“重五节”、“重午节”。

“五月五是端阳。插艾叶、戴香囊、吃粽子、撒白糖、龙船下水喜洋洋……”每年农历五月起，就听见这样的儿歌。大家吃龙船饭，包粽子、做端午节晚餐，家人团聚喝雄



温馨提示

端午节吃粽子注意事项

又是一年端午节，端午节吃粽子是必不可少的。值此之际，为广交朋友介绍几点端午节吃粽子注意事项。糯米性温，有暖胃功效，宜趁热吃；凉粽子难以消化，可伤脾胃。

端午节吃粽子注意事项一：粽子含过多的脂肪、盐、糖

粽子大都是用糯米做成的，黏度高、不易消化，且缺乏纤维质，含过多的脂肪、盐、糖。专家建议，吃粽子，女性一天最好不要超过 3 个，男性最好不要超过 5 个，睡前两小时最好别吃粽子。

端午节吃粽子注意事项二：以下体质者应该不吃或少吃粽子

心血管病患者，胃、肠道病患者，糖尿病患者，老人和儿童等应该不吃或者少吃粽子。肉粽蛋白含量高，同时脂肪含量也高，因此高血脂病人应避免食用，可选用其他口味粽子食用；糯米升糖指数高，糖尿病病人应该避免食

用；粽子不易消化，易引起消化不良，所以胃、肠道病患者应当少吃。

端午节吃粽子注意事项三：粽子营养多

专家指出，竹叶可提供多酚类物质和钾元素，利于提高人体的抗热机能；糯米性温，有暖脾胃作用；粗制糯米可提供较多的矿物质和 B 族维生素；红豆、绿豆、豆沙等配料，能清热解毒；肉粽、蛋粽，增加铁的含量。

端午节吃粽子注意事项四：合理搭配饮食

在食用粽子时，应避免食用大量动物油脂，否则可能伤及脾胃。粽子是主食，食用粽子后，应相应减少主食摄入量，避免能量过剩，引起增肥。吃粽子时配一碗清淡的蔬菜汤，如冬瓜、竹笋、丝瓜汤等能帮助消化。

端午节吃粽子注意事项五：粽子要趁热吃

食用热粽子比较健康，不要把它放冷后再反复加热。粽子可以放在冷冻柜里速冻后长期保存，食用时，可用微波炉等，重新蒸透。