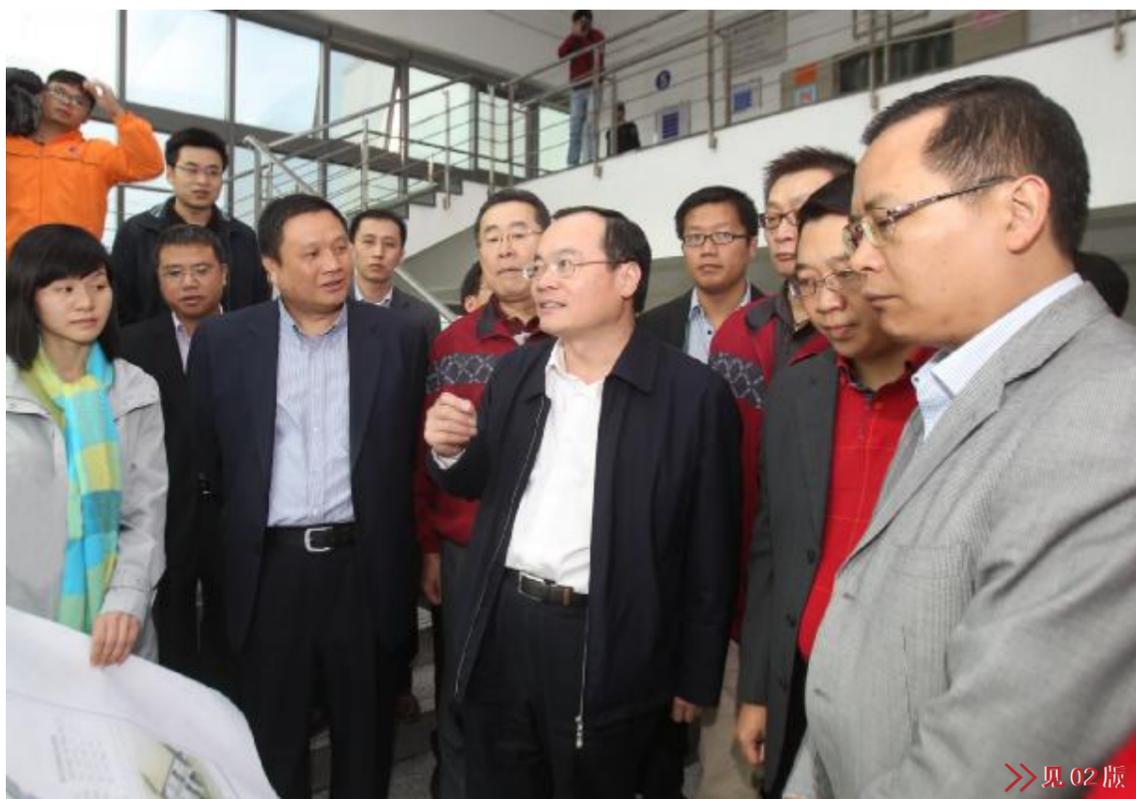


“今天到了东坑,我脸上的笑容比较多,东坑的一些发展思路和想法都非常好。”
“没想到东坑地方虽小,有那么多宝贵的企业,真是很难得;而且我也没想到,你们有那么多专利,总量是排名第八,地均应该排得更靠前吧。”
“你们提出的‘四个不搞’我很认可,这‘四个不搞’我觉得非常符合东莞的性格、东莞城市的特点、东莞人的特点,虽然我不是东莞人,但我也很喜欢这种特点。”

——市委副书记、代市长袁宝成

市委副书记、代市长袁宝成于日前到东坑调研,充分肯定我镇近年经济社会发展成绩,并对未来发展提出五点思考,寄予厚望

要注重转型升级的差异化和集约化



12月16日下午,市委副书记、代市长袁宝成,副市长贺宇一行到我镇调研

贺宇、黄为国、张耀洪等六人全票当选市第十三次党代会代表

“东坑具有特别的历史文化,而且有朝气、有活力、管理有序、群众素质高,我也已经把东坑作为我的第二个故乡了。”副市长贺宇在会上说,当选后将继续锻炼才干,为东莞、为东坑作出更大的贡献

本报讯(记者 苏淑华) 12月15日下午,我镇召开党代表会议,会议的主要议题是选举参加市第十三次党代会代表。副市长贺宇,镇委书记、人大主席黄为国,镇委副书记、镇长张耀洪等三套班子成员,以及其他战线的党代表共166人参加了会议。

贺宇、黄为国、张耀洪等六人全票当选市第十三次党代会代表。据了解,按照上级要求和安排,市委批复我镇出席市第十三次党代会代表名额6名,其中,副市长贺宇在我镇参加市党代表选举。

会议强调,市党代表大会代表,肩负全市党员干部和人民群众的重托,他们的

整治素质、党性原则、议事能力怎样,直接关系到党代表大会开会期间和闭会后各项任务的完成,关系党的领导作用的发挥,关系党的事业兴旺发达和政权的稳定巩固。因此,选好市党代表非常重要,会议要求大家一定要从讲政治的高度出发,选准、选好参会的党代表。

166名镇党代表从工作人员手中接过选票,认真地阅读相关选举规定,并写下自己心中的市党代表人选,投票从监票员、镇领导、镇党代表逐一进行,每人都投下自己神圣的一票,选出市第十三次党代会代表。经过投票选举,我镇顺利产生了贺宇、黄为国、张耀洪、李国华、丁婉芳、黄

灿坤6名出席市第十三次党代会的代表。

“东坑具有特别的历史文化,而且有朝气、有活力、管理有序、群众素质高,我也已经把东坑作为我的第二个故乡了。当选为市党代表我将继续锻炼才干,为东莞、为东坑作出更大的贡献。”贺宇表示,能够在东坑成功被选为市第十三次党代会代表,他将牢记职责,以饱满的政治热情、坚强的党性、严明的组织纪律,圆满完成大会的各项任务,将基层党员和人民群众的所思所想所盼,变成切实可行的意见、建议,凝聚大家的智慧和力量,共同推动东莞的科学发展、跨越发展。

黄为国代表与会人员对贺宇加入东坑这大家庭表示热烈的欢迎,以及他对东坑发展所寄予的厚望表示感谢,“我们将结合东坑实际,继续壮大东坑产业,实现‘四大战略’‘四大跨越’的发展,加快东坑早日跨入全市中等镇(街)发展序列。”

此外,会议召开前,贺宇与黄为国、张耀洪、卢浩华等镇领导进行座谈,黄为国向其介绍了东坑近年来的发展变化,以及各项经济、人文等的发展。贺宇对我镇发展所取得的喜人成绩表示赞许,他表示好的领导班子能带领地方发展快速前进,并寄语东坑未来发展越来越好。

导读

【关注校车安全】
**全镇校车联检
一个都不能超**

——>>见03版

【专题策划】
**生态园大道
牵引交通格局之变**

——>>见04版

**外经部门组织78家企业
齐学物流知识**

——>>见05版

敬老院的冬天很温暖

——>>见05版

【岁月如歌】
四十年前的回忆

——>>见07版

天气预报



12月19日
晴
11℃-20℃



12月20日
晴到多云
12℃-21℃



12月21日
多云
14℃-21℃

《东坑》报温馨提示:我市以晴朗干燥为主,冷空气减弱,气温逐日回升,但早晚气温仍较低。建议:天气冷,请注意保暖;风高物燥,请注意用火安全;冷空气活动频繁,请注意天气信息。



“今天到了东坑,我脸上的笑容比较多,东坑的一些发展思路和想法都非常好。”
“没想到东坑地方虽小,有那么多宝贵的企业,真是很难得;而且我也没想到,你们

有那么多专利,总量是排名第八,地均应该排得更靠前吧。”
“你们提出的‘四个不搞’我很认可,这‘四个不搞’我觉得非常符合东莞的性格、东

莞城市的特点、东莞人的特点,虽然我不是东莞人,但我也很喜欢这种特点。”

——市委副书记、代市长袁宝成

市委副书记、代市长袁宝成于日前到东坑调研,充分肯定我镇近年经济社会发展成绩,并对未来发展提出五点思考,寄予厚望

要注重转型升级的差异化和集约化



市委副书记、代市长袁宝成对东坑农业园的建设赞许有加

李挺宜 / 摄

本报讯(记者 黄敏仪 李挺宜)“今天到了东坑,我脸上的笑容比较多,东坑的一些发展思路和想法都非常好。”12月16日下午,市委副书记、代市长袁宝成,副市长贺宇一行到我镇调研,在黄为国、张耀洪、卢浩华等镇领导的陪同下分别到富港电子有限公司、农业园实地走访,并召开座谈会。调研中,袁宝成对我镇的发展思路和各项事业所取得的成效予以肯定,同时,他也对我镇未来发展提出五点思考,寄予厚望。

“一主导、三集群” 的产业结构获肯定

座谈会上,镇委书记、人大主席黄为国向袁宝成一行汇报了东坑的基本情况和经济社会发展情况,特别突出介绍了我镇全力推动转型升级、加大扶持农村发展、增创优势保持发展后劲的发展思路和工作经验。

“改革开放以来,东坑作为东莞制造业城市的一员,也从一个传统的农业小

镇过渡为颇具规模的工业卫星城镇。主要有电子通信、五金机械、服装塑胶、新能源等产业。”黄为国介绍,2008年金融危机以来,我镇主动转型,积极化危为机,调整思路,重点突出效益型、内源型、科技型的招商引资,突出增创产业优势,突出打造创新平台,成功创建了“省通讯电子技术创新专业镇”。提前了8个月基本完成了上一届党委政府提出的“产业倍增计划”,GDP从28亿增加到48亿,工业总产值从70亿增加到133亿,税收从2.9亿增加到5.8亿,可支配财力从2.1亿增加到4.8亿。

“没想到东坑地方虽小,有那么多宝贵的企业,真是很难得;而且我也没想到,你们有那么多专利,总量是排名第八,地均应该排得更靠前吧。”袁宝成认为东坑虽小,但企业资源丰富、产业创新能力后劲足,发展承载力日益增强。他勉励东坑坚持注重转型升级的差异化和集约化,加快推进产业结构调整。

“四个不搞”非常符合东莞特点

袁宝成调研时着重指出,东莞每一个镇街都各具特色,镇情也各有不同。因此,虽然镇街都要转型升级,但每个镇街转型升级遇到的问题各不相同,解决的任务、方案和目标也不一样,所以镇街转型升级要更加注重差异化、集约化

“在转型升级的工作中,我们比较注意,结合东坑的实际转型,并主要从产业创新的工作抓起转型,我们明确‘四个不搞’,坚持立足东坑产业实际,既不能倒重来,也不搞急于求成,也不搞高不可攀,更不搞硬性比例。”黄为国指出,我镇把优化调整和转型升级放在工作的首位,全力推进产业创新、农村建设、集约统筹三项核心工作。

袁宝成非常认可我镇提出的“四个不搞”,他表示,“这‘四个不搞’我觉得非常符合东莞的性格、东莞城市的特点、东莞人的特点,虽然我不是东莞人,但我也很喜欢这种特点。”

袁宝成调研我镇提出五点思考

一是走出特色转型升级之路。东坑要着力于完善产业链条,留住优质资源,走出一条差异化、集约化的转型升级之路。

二是从全市层面考虑东坑布局。在地理区位上,东坑是东莞的中心,东坑如何发挥“中心”文章,寻找到资源配置的最佳准确度,要做出一个全面、慎重、科学的发展规划。

三是不断完善产业链招商引资。寻求上下产业链条延伸的企业,进而用完善的产业链留住优质资源。

四是推进高效生态旅游农业发展。要做出农业产业的比较优势,做强高效农业、生态农业和旅游农业,推进农业综合开发。

五是推进集体经济可持续发展。政府要鼓励村民创业、就业,并且要为每一个村集体经济长远的发展寻求出对策,避免村集体经济“坐吃山空”。

走访调研

富港电子有限公司

加大政策支持 帮扶龙头企业

我镇以通讯电子为主导产业,袁宝成在16日调研东坑的过程中,选择了走访东坑的龙头企业——富港电子有限公司。

“正崴集团是国际知名企业,它有那么多上游企业和下游企业,特别是上游企业都是很高端的、世界顶级的公司,这些公司你不招,将来我还是要想办法招。只要上下游产业链完整了,产业就集群了,一旦产业链完整了,企业就不会走。”袁宝成还要求东坑在未来招商引资中,要善用有利资源,强化产业链招商,促进企业长久扎根发展。

袁宝成嘱咐东坑镇委镇政府要加大政策支持和帮扶力度,进一步推动镇内的龙头企业做大做强,推进其加快产业调整的步伐。

东坑农业园

推进高效生态旅游农业发展

袁宝成一行还在镇领导的陪同下到东坑农业园进行调研,东坑农业园是全市首批6个农业产业园之一。袁宝成说,对东莞来说,农业真正要做大做强,发挥高端农业优势,提高效益,东坑农业园也正是按这条路探索。

漫步在冬日暖阳下,农业园优美的生态环境让袁宝成一行情特别愉悦,“这可能是我见过这么多个镇的农业园中最好的一个。”袁宝成对东坑农业园的建设发展情况表示充分肯定,他认为东坑农业园的开发理念非常好,而且规划非常好,既修复了生态惠及于民,又逐步产出经济效益。

据介绍,东坑农业园的定位是现代农业生产生态园和现代农产品深加工科技园。前者集农业科研、花卉苗木种植、农业观光休闲、农业科普教育等功能于一体;后者配套食品研发、农产品深加工、农产品仓储物流、农产品特产展销于一体。

记者观点

坚定发展思路 加速东坑发展

日前,市委副书记、代市长袁宝成莅临东坑调研,对我镇在经济发展中取得的成绩和发展思路给予了充分肯定,尤其盛赞我镇在转型升级发展中提出的“四个不搞”发展思路,为我镇大步踏入“十二五”规划的发展,注入了强心剂,增强了动力,加大了东坑要干大事业的信心和决心。

面临如何走持续发展之路的东坑,非常明确地把转型升级和结构优化放在首位,坚持工业立镇、优势发展等战略,用科技创新推动产业转型,走出了一条经济发展持续上扬的发展之路。

在传统粗放型的发展模式中,通常要消耗大量的物质资源,特别是能源,其增长的代价是自然资源逐渐消失和环境不断恶化,资源、环境约束和资本约束成为经济发展的瓶颈。因此,东坑“十二五”规划明确提出,要走集约统筹发展之路,而这也再一次获得了市领导的认可和肯定。

今年,镇委镇政府提出了以“立足四个根本、建设活力东坑”为核心,以社会建设、民生幸福为重点,以加快调整、转变方式为主线,以做大经济总量、推动产业集群为着力点,实施“第二个产业倍增计划”,力争五年内使东

坑跨入全市中等镇(街)发展序列,努力实现全镇社会经济科学发展、跨越发展。

这不仅全镇上下共同追求的目标,也是对全镇群众作出的庄重承诺,更是东坑各职能部门的职责和历史使命。

“不搞推倒重来、不搞急于求成、不搞高不可攀、不搞硬性比例”的发展思路,让东坑取得了显著的成绩。站在新的起点上,我们期待全镇上下能够齐心协力,我们要以市领导的鼓励为动力,坚定发展思路,加快推进发展,让东坑早日步入中等发展镇街序列。



全镇校车联检 一个都不能超

镇内 155 辆公民办学校校车都将逐一接受检查,确保全镇师生乘车安全

■ 本报记者 何学林 苏淑华 / 文



多部门
联合严格检
查校车安全
苏淑华 / 摄

当前,全镇校车安全管理工作形势仍很严峻。我镇结合各学校的实际,镇宣传教育和交警大队联合,对全镇校车管理工作进行专项督查,落实校车安全管理制度情况,含建立运营前基本信息备案制度、每日校车运营台帐制度,以及完善覆盖至校车各个环节的管理制度等情况;加强师生交通安全宣传教育,校车驾驶人安全培训与教育,跟车员的安全监管教育

等;并建立校车基本信息档案、校车隐患排查和整改等情况,落实、完善监督举报电话渠道等。

据了解,目前,我镇有校车 155 辆,其中属村(社区)的有 29 辆,属民办学校和幼儿园的有 126 辆。粗略估计,我镇每天乘坐校车的学生有 10000 多人。为确保我镇师生乘车安全,近日,镇文教办、交警大队等对全镇学校校车进行检查,针对校

车超载、改装、“光头胎”、年检、证件等方面进行详细检查,现场发现有存在违规现象的,发现一辆处理一辆,并对校车司机、学校进行安全教育。

经过一段时间以来的整改,记者在路面、校门口等地方蹲点暗访校车的整治成效,并没有发现校车有严重超载、站人、超速、冲红灯等现象,行车秩序良好。

镇中心小学校门

在中心小学门口,记者看到一辆辆满载学生的校车驶来,平稳地停靠在校门口,然后跟车员先下车帮助学生逐一下车,学生下车秩序良好。记者随机采访了一两位学生,“你们车上每个人都有座位吗?校车车速快吗?跟车员有没有确定学生人数的?”“都有座位的,后面还有空的呢!车开得也不是特别快,跟车阿姨每次

定时定点接送保障学生安全

都有清点人数的。”

记者了解到,我镇公办学校的校车都是由各村村委会管理的,配有司机、跟车员,而且都是在集中地点接送学生,校车在固定时间、固定地点接送学生,并对上下车的学生进行核对,这不仅方便了学生候车,保障学生候车安全,同时也方便管理,减少接送过程的一些不必要问题。此

外,校车按照镇有关规定,设置学生乘坐安全带、灭火器、安全锤、逃生窗口等,并定期进行性能检测、司机培训等。

记者观察到,目前校车行车路线、接送时间、地点等都已渐成固定,在学校门口以及接送路段也没有发现多部校车拥挤、争先恐后上下学生等情况,社会车辆一般都会自觉避让校车,保证校车的正常行驶。

东兴路段

上午 8 时许,记者发现还有校车接送学生,绝大部分校车的标识清晰,车身也有标准的校车图案,而且在路面行驶时并没有出现超速、冲红灯等行为,在接学生的時候都有跟车员帮助学生上下车,车内部学生秩序良好,没有发现拥挤、站人等现象。

下午 5 点左右,学校放学时间,在一

安全意识仍需继续提高

些狭小、车辆、行人较多的路段发现,记者发现校车行驶较缓慢,没有与社会车辆争道的情况,但在一些非路口上下学生的情况时有发生,而且有时候校车靠边停车也只是稍微往路边靠,就立刻停车上下学生,变道、危险指示灯并没有打开,很容易让行人和车辆产生误会,躲避不及而造成意外。

记者在东兴路还发现很多学生站在

花槽旁、人行道等车,有的有家长陪同,有的只是一两个学生自己在等校车,而且还有的在玩耍,存在不少安全隐患,家长和学生对安全问题并未重视。临近年关,无论发生任何事故都是我们所不想看到的,所以无论是学校方面还是家长方面,都要提高安全意识,并要加强学生自身的安全意识。

记者手记

严把校车安全关重在部门联动

坐校车的,都是祖国未来的花朵,校车安全关系千家万户。近来,全国各地校车事故频发,为校车系上“安全带”,筑牢校车安全网,是千家万户的共同呼声。

一直以来,我镇教育部门和交通部门为构筑校车交通安全防护网,对上路的校车及校车驾驶人进行严格管理,全面排查注册登记的校车,加强检查路面上行驶的

校车,从源头上杜绝无牌无证车、超员车、报废车充当校车的隐患。

通过制定刚性措施,真正保障孩子们安全乘坐校车。例如,要求严格落实校车管理台帐制度,如查实校车有违章记录,该校车将被取消上路资格;如果情况特别严重的,教育部门甚至会考虑取消该学校的办学资格。

校车的安全,只有教育部门和交通部门

的雷厉风行地严管校车,还是不够的,还需要学校、幼儿园多方共同努力。校车安全是系统工程,不仅需要政府部门给力,也需要社会各方努力。校车不仅仅是“车”的问题,也是“人”的问题,需要服务部门、监督部门、生产部门、管理部门、教育部门等相互配合,才能良性运转。

希望社会各方通力合作,给校车系上“安全带”,筑牢校车安全网。

各方声音

教育部门

接下来,将加大对校车安全管理的力度,每周定期或不定期对全镇所有的校车进行逐一体检,同时将加强对司机等相关人员的安全知识教育,加强小学、幼儿园校车的信息登记工作,确保学生安全。

交警大队

校车安全关系千家万户,在日常勤务管理中,交警大队一直将校车管理工作作为重点,努力构筑校车交通安全防护网,保障学生的交通安全。

今年以来,交警部门深入辖区中小学校和幼儿园,对注册登记的校车进行全面排查,对各个学校校车的数量、车况、校车驾驶员的人数、车辆载客人数、校车运行时间、行驶路线等基本数据进行核查,并对校车安全技术状况进行检查,从源头上杜绝无牌无证车、超员车、报废车充当校车的隐患。

中心小学校长

我们有责任、有信心保护好同学们的安全。学校时刻将学生的安全放在第一位,所有校车都符合国家安全标准和《专用小学生校车安全技术条件》,竭力为学生们营造一个安全的环境是我们一直所努力的。

为更好地落实校车的安全,每辆校车施行专人的跟车制度,每一辆校车都配备专人跟随学生上下学,另外按规定,指定相关老师也在学生上下学期间,协助跟车专人让学生安全上下车。同时,举办各类培训,加大司机和学生等人员的安全意识。

民办学校老板

针对保证校车安全,会加大对司机安全意识的培训,严禁司机冲红灯、超载等,并制定相关措施,要求司机严格遵守交通规则。接下来,会购买新校车,淘汰旧校车和安全性差的校车,从硬件上保障学生上下学的安全。

学生

坐校车的同学都有固定座位,所有同学上车坐好,老师点名后才会开车。而且校车每天都有空着的座位,所以不会有几个同学挤在一起的情况出现。有老师的保护,我和同学们都很高兴,家人也对我放心。

家长

校车事故让我们很担心孩子的安全,担心学校是否尽到责任。规范校车安全势在必行,光华里小学能够做得如此周到,体现了一种态度和责任,这不仅是对学生和家长的负责,更是对社会的负责,对国家未来的负责。

市民

整个社会都在关注校车安全,而校车的多方监管和责任明确问题终于有了一个明确的答案,但能够把各部门的责任再具体细化一下,同时能够建立一种校车监管的联动机制,使得各部门都管,而且都能管理的良好效果。

生态园大道 牵引交通格局之变

交通路网的不断完善将提升我镇的产业承载力,为新一轮发展提供保障

■ 本报见习记者 刘兰兰 / 文

生态园大道的开通,犹如一支神来之笔,在东坑的交通版图上挥毫泼墨,笔之所及,牵动沿线区域交通格局应声而“变”。随着生态园大道的开通,将进一步加快我镇与周边区域的联系,结合松山湖大道、东部快速干道形成的三角环快速路网,可将中心城区、松山湖、同沙、生态园“四位一体”的东莞新城市核心区紧密地串联在一起,实现无缝对接。

四通八达的路网,不仅能够带动交通运输,对我镇的经济也有着强劲的辐射带动作用。位于初坑、彭屋、角社三个村的大道出入口,不仅带动了镇、村两级的路网升级,有利于我镇畅通交通物流,也改善了我镇生态环境和投资环境,更成为周边产业服务区、工业集中区规划发展的桥梁,极大地促进我镇新一轮大发展。



生态园大道彭屋出入口已经开通

资料图片

三大出入口带动周边路网升级

生态园大道为快速干道,南起松山湖新城大道,北至石排龙岗大道,途经寮步、东坑、茶山、石排镇和生态园。其设计十分科学美观,为双向6车道,设计最高时速为80千米,道路红线80米,两侧各预留20米绿化带。此外,在我镇外河和内河路段还设有抗洪抢险专用道,洪涝发生时,能确保附近群众的生命财产安全。

生态园大道是生态园联系

松山湖的快速交通要道,开通后,生态园与市中心的距离缩短到了约20分钟车程。其中,我镇是生态园大道沿线较长的镇,长度约5.6公里,共设三个出入口:三环路平谦出入口、迎宾路彭屋出入、生态园25号路角社出入口,分别位于初坑村、彭屋村和角社村。

东坑路段是东莞东部地区干线路网的重要组成部分。通车后,也将是我镇连接生态大道、松山湖通往寮步、茶

山等镇的一条主要“捷径”。而三大出入口的设计不仅有利于我镇畅通交通物流,主动承接松山湖、东莞生态园的辐射,也为我镇经济社会发展注入新的强大动力。

此外,北起东莞生态园,南接松山湖的东坑绿道更是与生态园大道并驾齐驱。两条道路沿线均经过东坑镇的初坑、彭屋、角社等村,目前已全线贯通。“两道”展现了我镇优美的城市环境。

路网升级为经济发展提供保障

目前,三个出入口所在位置的村,其升级改造沿线道路工程也正在进行中。其中,彭屋村迎宾大道出口接驳生态园道路改造工程投资600多万元,包括连接生态大道出入口、排水工程、路面拓宽、人行道改造等多项工程,如今已经基本完工。

彭屋村村委会主任彭柏辉告诉记者,当初市规划生态园大道东坑段出入口时,并没有把彭屋迎宾大道出入口规划进去,是彭屋村村委会屡屡争取得来的机会。

“当时知道这是一个好机

会,加上工业区、亭岗规划的商业街都在旁边,如果有一个出入口,将更快的带动我们村的商业和工业发展。”彭柏辉说,虽然现在还未见实际效果,但是随着彭屋村路网升级改造和土地整合工程的推进,势必为该村掀起翻天覆地的变化。

如今,17号联网路升级改造正在规划中。这条路网将作为文化商业一条街的交通要道,同时贯穿该村第一工业区。升级后将从两线车道扩充到四线车道,两侧加上五米宽的

人行道,预计今年年底进行投标工作。

山前路则对彭屋庄寮自然村的辐射带动作用最大,“以前这个自然村是没有大路通进去的,如今山前路的开通,对它的作用是十分明显的,极大地方便了村民出行。从以前去车站十几分钟的车程,缩短到了现在的三四分钟。”彭柏辉说道。

随着我镇的市镇联网路、镇内主干道、村际路相继开通升级,区位优势将进一步突显,进一步推动与生态园大道的对接。

改善环境主动承接辐射带动

生态园大道的开通也将为彭屋村的经济打开新的局面。据了解,十七号联网路和山前路分别从南、北方向贯穿全村,最后在生态大道汇合。这两条公路的打通,将极大地提升彭屋村的路网交通系统,不仅方便了村民出行,而且带动了彭屋商业发展。

据彭柏辉介绍,十七号联网路沿街打造“文化商业一条街”,对沿街村落进行改造,旧村拆除。届时,新的文化商业一条街一楼全部为商业用铺,二楼以上为住房。

今年,我镇始终坚持把提升环境作为经济社会发展的重要着力点,持之以恒推进投资发展

环境建设,加快建设完备的硬件环境、优越的生态环境和高效的服务环境。文化商业一条街的规划初衷,正体现了生态大道开通对该村的辐射带动效应。

“将空置多年的青砖老屋改成特色商业街,这样既可以增加村民收入,同时也解决了彭屋古建筑群维护修缮等资金问题,加

大基础建设,改善环境,发展服务业,吸引游客过来消费。”彭屋村村支书记彭国兴表示。

角社、彭屋、初坑等西南片区

将主动承接松山湖和生态园的辐射带动,调整建设布局,打破行政制约,努力成为东坑转型发展的先行区、资源科学配置的优质区。

借大道开通推动周边产业服务区建设

我镇生态园大道出入口的通车还有望推动周边产业服务区建设。今年,我镇继续按照“接轨松山湖,融入生态园,建设市属园区经济带产业配套基地”目标,抢占新一轮发展制高点。

“接下来,我们将在二环路旁边,规划建设产业服务区,借助市镇二级的帮扶,争取年底动工。”彭柏辉向记者介绍说。

彭屋村规划建设5000平方米产业配套服务区,预计总投资1500万。“产业服务区对面就是第二工业区,将极大地推动周边商业的发展。”彭柏辉说,今年,镇政府在该第二工业区旁边规划了一块30000平方米的工业用地,通过镇、村两级的共同规划,这一片将打造成为集商业、工业、服务

为一体的完整产业经济区域。

此外,角社村的各项规划工程也在如火如荼地进行中。据角社村党支部副书记苏灼彬介绍:“我村毗邻生态园,生态园进行了大量的招商,也会在我们原来角社的地方进行大发展,我们要抓住这个机遇,利用生态园返还给我们的五百亩土地,进一步规划好一些商业区和工业区,商业区用于发展第三产业,工业区作为配套经济收益问题。”

据了解,角社村和初坑村也将建产业集中区,以连片开发,吸引优质的项目落户,加大了招商引资的力度。目前,角社村3万多平方米的土地已经进行了平整,招商方向是我镇通讯主导产业的大型项目。

记者手记

主动承接辐射促进我镇经济大发展

生态园大道开通之前,我镇加大力度对“两道”沿线的环境整治,提升了我镇的城市环境优美度,改善了我镇投资经商环境。此外,我镇主动承接辐射,在各村(社区)全力推进产业服务区,力求转变过去粗放发展思维方式,加快建设产业集中区,强化统筹管理,进一步壮大村级经济。

镇委书记、镇人大主席黄为国在去年的党代会提出,要统筹做好城市总体规划与产业发展规划、镇村布局规划的衔接配

套,进一步完善“一环一心、两轴两带”规划布局。

镇委镇政府对生态园大道的高度重视,正是因为其对我镇经济有积极的带动作用。目前,升级改造连接生态园大道的二环路,也是力求衔接好生态园大道。随着生态园大道的正式通车,势必进一步加快我镇与周边镇区、松山湖产业园等区域的联系,实现无缝对接,同时也将极大地促进我镇经济的更高、更快发展。

塔岗构筑维稳网络 确保社会和谐稳定

今年以来,该村结合实际,紧紧围绕建设“平安塔岗”的总体目标,加大工作力度,强化工作措施

本报讯(记者 黄敏仪)日前,记者从塔岗村了解到,今年以来,该村结合实际,紧紧围绕建设“平安塔岗”的总体目标,加大工作力度,强化工作措施,通过努力,有效维护了该村的和谐稳定。

据统计,该村“两抢一盗”发案同比去年下降了9%,协助派出所抓获犯罪嫌疑人17人,综治工作得到上级的肯定,于今年1月荣获东莞市平安社区、东坑镇2010年度维护稳定及社会治安综合治理先进单位等光荣称号。

全年无重大刑事案件发生

“‘稳定压倒一切,责任重于泰山’,维稳和综治工作是一项长期的重大任务,是我村各项工作顺利进行的根本保证。”副镇长、塔岗村党支部书记李绍洪介绍,该村以市大巡警建设、创建市“平安社区”为契机,按照标准建设中心警务室,并加大维稳及综治经费的投入,进一步完善综治信访维稳工作站的硬件建设,增加一批警用器材,增加6名治安队员,充分发挥群防群治的作用,不断提升群众对该村治安的“安全感”,更好地维护和谐稳定的局面。

塔岗村继续按照镇委“五个五”整治“黄赌毒”的总体要求和“任务到村、责任到人”的“双到”工作措施,深入开展打击“黄赌毒”和各项工作,不定期调动治安工作人员在辖区范围内,展开突击检查。此外,加强治安队伍建设,不断加强对治安队伍的培训力度,组织治安人员参加培训,学习法律、法规及上级的文件精神,对工作表现好的给予表扬、奖励,对工作表现较差的队员及时提出批评和指正,不断提升治安工作人员的总体素质,更好地为该村保驾护航。

“在今年村委会换届、大运会等重大日子,我村都召开了专题工作会议,部署相应的维稳安保工作,深入开展矛盾纠纷排查,加强辖区范围内的治安巡逻。在



塔岗村筑牢维稳网络 确保塔岗人民群众生活安定

资料图片

大家的努力下,实现了一年无重大刑事案件、无越级上访事件发生。”李绍洪说。

矛盾纠纷调处成功率达93%

据了解,该村通过法制宣传专栏、拉横幅等形式,深入开展普法宣传活动,积极开展各项普法宣传工作,营造辖区浓厚的法制舆论氛围,不断增强村民的法律知识,使村民进一步懂得学法、知法、守法、用法的重要性,提高了村民依法办事的法律意识。

积极排查和化解村民内部的矛盾,按照“预防为主,教育疏导,依法处理,防止各类矛盾激化”的原则,定期组织人员走访群众,工厂企业和新莞人,了解社会面情况。开展矛盾纠纷排查工作,加强人与人之间的沟通和人与事的调解,把各类矛盾化解

在萌芽状态。今年以来,塔岗村共排查各类矛盾纠纷29宗,成功调处27宗,转上一级劳动部门调处案3件,调处成功率93%,尽最大能力妥善化解矛盾纠纷,维护了社会稳定。

此外,进一步加强对新莞人的规范化管理,全力推行居住证制度,积极动员流动人口办理居住证,有针对性对重点出租屋和重点人员进行检查,在检查存在治安隐患的出租屋及有可疑的租住人员,及时上报中心备案。

接下来,该村将积极推动社会治安视频监控系统建设,有规划、有方案,在辖区主要道路安装治安视频系统,维护社会治安稳定,扎扎实实地开展好各项工作,不断提升治安执行力,努力为广大群众营造一个更加安定、和谐的环境。

民生动态

丁岭西路一标段 有望元旦前通车

本报讯(记者 苏淑华)近日,记者了解到我镇丁岭西路第一标段新门楼至东坑大道丁屋段正加紧铺设沥青,预计工程10天左右完工,届时,丁岭西路全路段将完成沥青铺设,大大改善群众出行问题。

据了解,丁岭西路第一标段从新门楼至东坑大道丁屋段全长接近2公里,宽15米,设4车道,路面沥青铺设完成后将继续完成交通标识、人行道、绿化等工程,计划元旦前完成各项工程。丁岭西路全长约4公里,由黄麻岭村一直沿内河西岸至丁屋村,目前铺设沥青的是第一标段,第二、第三标段已于去年完工。

记者在丁岭西路凤大村路段看到,多名施工工人在摊铺机、压路机等机械的协助下,进行底层沥青的铺设,为了加快工程进度,施工队将加快工程进度,尽快完成该路段的全部工程。

外经部门组织78家企业 齐学物流知识

本报讯(见习记者 刘兰兰)12月16日,我镇召开外经贸通关物流业务暨虎门港推介会,会议向78家镇代表企业重点推介虎门港的集装箱业务、保税物流业务以及对台航线合作情况。

据了解,虎门港的通关业务得到了我市优惠政策,计划明年将与海关、检验检疫等部门通力合作,在虎门港实行一站式服务,为更多企业的外贸业务提供方便、快捷的服务。镇投资服务中心主任谢茂春在会上表示,推介会除了向现场的代表企业介绍相关政策的解读,接下来还将向全镇500多家企业推广,并计划组织企业到虎门港现场参观考察,让更多的企业积极支持虎门港,支持外经贸工作,同时也加快企业自身的转型升级。

虎门港管委会相关负责人则希望通过此次推介会全面展示虎门港的发展,让我镇的企业对虎门港有一个全方位的认识,以虎门港为新的平台和依托,使企业转型升级的步伐更快、竞争力更强,最终实现政企“双赢”。

敬老院的冬天很温暖

本报讯(见习记者 刘兰兰)受冷空气影响,我镇近日气温持续下降。记者从东坑敬老院了解到,为了保障老人们健康度过寒冬,敬老院做足了各项保暖措施,为老人们添衣加被,改善伙食。

早上九点,记者来到东坑敬老院看到,老人们有的围坐在一起拉家常,有的在下棋、打牌,还有的在阳台上读报纸、晒太阳,说笑声不断,惬意的神情不经意间流露了出来。

“前几天气温降了,护工给每个老人换了两床被子,平时多关注天气,晚上关好窗户睡觉,过冬就足够暖啦。这里吃喝不愁,服务态度好,还有社会各界爱心人士为我们送健康、送服务、送快乐,为我们表演节目。”来自凤大村的78岁高龄的卢婆婆说。

近九旬的退休教师周秀英行动不便,但是却十分关心同年龄的老人们,一早来到敬老院嘘寒问暖。“这几天比较冷,我们都是老年人,得互相关心互相照顾啊。今天来到这里,就是看看他们的保暖御寒。”周老师告诉记者。

敬老院的工作人员告诉记者,目前,全院照顾老人们饮食起居的护工共有5名,除了为每位老人新添的棉被外,仓库中仍有备用新棉被,同时改善了伙食,还增加了适合老年人使用的健身器材,以增强老人们的抵抗力,保障老人们健康安全度过冬天。

此外,大学生志愿者们也为老人们赠送了手套等过冬保暖品,让老人们倍感温暖。



追查泥头车

多道路不见泥头车洒漏 市民盼泥头车长久“斯文”

本报讯(记者 何学林)自从开展泥头车整治行动以来,东坑的泥头车整治成效明显,市民普遍表示满意,记者在镇内多个泥头车经常出没的主干道观察到,多条道路不见泥头车洒漏,市民盼泥头车能长久“斯文”。

记者分别来到东坑路口和东兴西路,在路面没有发现一处余泥撒漏。“我曾是泥头车的受害者”,家住东坑大道附近的丁先生今年10月驾车回家,谁知道东坑大道上一块余泥将他的爱车底盘给狠狠地磕了一下,修了好几千元。“这段时间以来,我再也没有在东坑大道上发

现有撒漏的余泥,就算与泥头车并排驾车而行也不像过去那样担惊受怕。”丁先生说。

记者在角社桥红绿灯处观察到,10分钟内行经的泥头车就超过5辆,但没有一辆冲红灯,也没有疯狂飙车。“以前常目睹泥头车‘撒野’,车速快又超载,泥头车飞驰而过,行人都要捂鼻子。现在泥头车变‘斯文’了,车速慢了许多,我们过马路也不那么心惊了。”附近居民彭叔告诉记者,“希望有关部门的监管能形成长效机制,让泥头车长久‘斯文’下去。”

据了解,接下来为进一步完善我镇泥头车运输管理制度,实现泥头车专责管理、长效管理、问责管理和多功能管理,维护我镇市政道路管理秩序和市容环境卫生,保障市政道路通行能力,我镇将落实专人在全镇范围内大力开展泥头车专项整治行动。

通过落实专人管理泥头车,旨在着力解决泥头车无牌无证、假牌假证、超高超载、违章驾驶、沿途洒漏、扬尘污染等行为,实施泥头车长效管理机制,全面落实泥头车运输管理制度化、规范化。

(续上期)

联话东坑历史古村

■ 蕴辉

十三、角社村



角社祠堂

[联语]

角立荒郊，不让恶蛇行富道；
社生奇景，犹思名士渡龙溪。

[说明]

角社村，于元朝泰定帝年间由番禺韦涌南边坊迁来角社建村，迄今六百七十余年。据传原为荒山野岭，四面环水，是蛇鼠栖身之地，初称恶蛇，后又因地处偏僻而改称角蛇村，至清代，因民间团体多称“社”，社与蛇近音，至元朝中期，改称角社。为避恶名，角社村又曾改名龙溪，明代丁屋诗人丁恒写过一首诗《龙溪晚渡》。角社村坐落于大圳埔南面，东邻横沥石涌，北靠茶山粟边、超朗，西接寮步石步、西溪，南挨彭屋、丁屋，原有上围、下围、丁字路围仔，遍地低洼荒埔。元泰定元年(1324)，番禺钟村南边塘苏可仁带母鸭群来到角社牧养，见涌浦

鱼虾多，便于饲养，经世居祁姓允许，逐搭寮角社黄古岭奉步定居，元泰定四年(1327)返原居地接父母来角社定居开族。已传25代。到清代中期，因民间团体称“社”，而“社”又与“蛇”谐音，故改为今名角社。民国37年(1948)，角社属横沥乡第18、19保，1961年属东坑公社，1983年设乡，1987年改为管理区，1998年称角社村。角社村辖区总面积5.7平方公里，下设东门、村尾、下围、上围、新村5个村民小组，是东坑镇最大的一个行政村。角社素有东莞的“鱼米之乡”之美誉。改革开放之前，角社村一直以农业为主，兼经营渔业、手工业做瓦等，每天都有上千斤鱼虾供应到常平、横沥、大朗、寮步等周边市场，做瓦也有上百年的历史，出产瓦仔、瓦片、瓦坭等，远近闻名。角社村多为苏姓，角社苏族立村始人名爱号可仁，是苏东坡第八代孙子。宗祠坐北向南，前后三进，两个天井，均有东西两侧走廊。中轴线主体建筑有头门，大门上

横额刻有“苏氏宗祠”，大门楹联“金莲世泽，玉局家声”。这副楹联是北宋王朝给太始祖苏东坡的恩赐，角社村为弘杨“金莲世泽”，振兴“玉局家声”，苏氏子孙自愿捐资130多万。于2001年重修宗祠、笠同、围门水步。宗祠笠同依旧保持原貌，笠同三进，按原一样戴上三顶东坡巾长30米，宽5.35米，面积160.5平方米。宗祠三进，长30米，宽11.7米，面积351平方米，头进横额，楹联依旧，梁顶安坐郭子仪祝寿瓷公同原一样。中进大堂横匾“爱著堂”，是纪念立村创始人讳爱可仁公。“爱著堂”也按原样梁顶上的花鸟兽脊原是坭作现改为陶瓷。后进是神牌座位及拜堂，按原样东坡公两父子座在正中，左右陈列两个灯笼，写上“朝议大夫”四个字，是纪念东坡父子的官职。两个天井、三进十五步级及门口全用福建安溪红岩石砌上，宗祠、笠同十一副楹联的内容是苏氏溯源，苏族郡称，祖辈功业，学士恩宠。宗祠中进及笠同中厅摘录晚香堂“苏贴”及学书范本苏书和中国古代画家辞典苏轼画，用山西黑石刻上苏轼手迹书、画、词、章。其中，苏轼书有醉翁亭记、滕王阁诗序、养生论、花蕊夫人宫词等，苏轼赋有赤壁赋、洞庭春色赋、中山松醪赋、赤壁怀古、过南华寺、妙高台、黄州寒食诗、寓居合江楼等十六篇，苏轼画七幅，是研究苏东坡的活教材。

[析联]

联用鹤顶格嵌入“角社”村名。上联“角立”，意为“卓然特立”，引出村名之由来；下联“名士渡龙溪”，引用诗人丁恒“龙溪晚渡”之典故，描绘了村中的迷人景观和故事，人文气息浓郁。

角社瓦场



十四、坑美村

[联语]

坑末常堆三月锦；
美伦犹见五湖心。

[说明]

坑美村位于东坑镇东部，与常平、横沥相邻。始祖李维统于明洪武初立村，已传至28代。另有长江贝自然村刘姓46户，周姓18户，谢、袁两姓各1户。因位于陇西

之尾，属末尾支流，住地又在东坑之末，故称坑尾，后人因谐音称坑美。坑美山青水绿，丘陵遍布，拥有千多亩平坦埔田。全村总面积1.97平方公里，包括三个自然村、7个村民小组。民国36年(1947)属东安乡第27、28二保。第27保共14甲。1961年属东坑公社，全大队人口185人。1983年设乡，1987年改为管理区，1998年称坑美村。改革开放前，坑美水果生产发展迅速，荔枝、香蕉、龙眼等形成了主要产品。当时，种植水果的经济价值，远比种水稻高。河面上，游艇、舢板如鲫，来往穿梭，沿途夹岸是葱郁的荔枝树，波光潋滟，令

人陶醉，构成一幅别有情趣的南国水乡风情画。果树的广泛种植，给村带来一道道亮丽的风景，今天坑美村仍是东坑农业生产基地之一。坑美村当代名人有中山大学教授、书画家李五湖等。

[析联]

联用鹤顶格嵌入“坑美”村名，上联用“三月锦”概括出此村的自然环境之美；下联用“五湖心”点出此村乡风淳美，并暗寓中山大学教授李五湖先生没有忘记故乡。

十五、草塘社区

[联语]

草感春心，桃园结义盟三姓；
塘开生面，锦景增辉合一心。

[说明]

草塘主要有谢、李、卢三姓，卢氏始祖进万南宋末年由南雄珠玑巷徙居草塘。谢姓始祖谢拱宸于南

渡时由南雄珠玑巷迁东莞，三世谢章祥再由石崇巷迁居草塘。元末明初，李韬之四子李而温迁居草塘。卢氏始祖于南宋末年由南雄珠玑巷迁居草塘。东坑镇居民委员会位于旧东坑中心区草塘路63号，2005年7月正式更名为草塘社区居民委员会。毗邻镇中心小学，辖正兴街、耀西街、乐然街和草塘花园。社区生活设施完善，交通方便，经济繁荣。草塘为“草塘医学世家”发祥地，出有东莞名医谢景丸、谢其彦等。

[析联]

联用鹤顶格嵌入“草塘”村名，古四声，音步位置“合”今平古入，仄声。上联将村中谢、李、卢丰姓以桃园结义故事作比，极尽赞美之情，首分句“草感春心”，看似写富有诗情画意的景色，实则是写人；下联“塘开生面”点出今日新貌。

(六)

四十年前的回忆

中心小学 谢锐滔

读罢周老师的《教诲留痕》，不禁勾起了对往事的回忆，四十年前的小学生活一幕幕地在脑海中浮现，周老师的教学身影仿佛还在目前，她的教导仿佛还在耳边回响。

第一印象

我是1969年读小学一年级的，当时新门楼学校在我村（俗称蛤蜊塘）办了分校，分校只办到二年级，三年级就得回总校读了。1971年9月我来到新校，开学第一天，几声沉闷的钟声响过后，我们进入课堂，还没坐好，就进来一位女教师：年龄约摸五十来岁，身材稍高，留着短发，显得很有精神。最特别的是她还戴着眼镜（当时是很少人戴眼镜的）。这时，女老师说话了：“我叫周秀英，是你们班的语文老师……”哦！原来她就是周老师。其实，周老师的名字我并不陌生，因为我父辈也曾是他的学生，早就听父亲说过，周老师很会教书，待学生又好，是位好老师，只不过之前没见过罢了。而今她做我的老师，我心中不禁暗喜。

严师慈母

果然是名不虚传，周老师的确是一位好老师。她的好，首先是她与众不同的“严”。很多人一提到严，可能就会把它与“凶恶”联系起来，但事实

并不是这样，周老师的严更多的是她的工作态度：严格要求，治学严谨。还记得当时那个年代，很多同学对学习都不那么认真，但周老师并没有因此而马虎应付，总是那么认真地做好课堂教学，批改作业也是一丝不苟，一个错别字都逃不过她的眼睛。周老师的教学能力是很强的，教学方法也是灵活多样，特别是作文教学更是一手。三年级是开始学写作文的，我的第一篇作文是写“观后感”。还清楚地记得周老师的第一次作文指导课的情景。那天上午，上课钟响后，周教师来到教室，在讲台站定后，笑着说：“同学们最近看过什么电影？”（七十年代初期电影下乡放，之前我们村就刚放映过《智取威虎山》）同学们齐声回答后，周老师又问：“大家最喜欢电影中的那个人？为什么喜欢呢？请同学们相互讲讲吧。”同学们一下子就来兴趣了，教室里顿时热闹起来。一会后，周老师让同学们个别说，而她就黑板上板书……老实说，写观后感是不好写的，直至今今天，我们老师都认为是作文教学的一个难点。但那次作文没难倒我，我很快就写完了，而且写得不错，被作为范文在评讲时向全班朗读。至今还记得作文中的一两句：杨子荣真是虎胆英雄，他假扮胡彪，消灭了土匪……

现在想来，周教师的作文教学，从激发兴趣，到让学生先说后写，整个指导过程，都很合乎写作教学的规律。

在我的印象中，周老师更像一位慈母，她对学生的关怀真的是无微不至。我们住在蛤蜊塘的学生，离新门楼学校足足有二公里，每天走路来回四次，晴天还没有什么问题，但一遇上突然的刮风下雨，麻烦就不小了。周老师观察到这些情况，把它记在心上，因此，每逢天气变化，周老师总是穿街过巷，到村民家中借雨具：塑料布、笠帽、雨伞……应有尽有，在放学之前送到学生的手上。别看这是小事情，但做到了就是不简单。从这些小事情中，折射出了周教师对学生那不简单的爱，这是慈母般的爱！这是伟大的爱！正如一位名家所说那样：教师通常无法做伟大的事，但却可以用伟大的爱做些小事。周老师就是这样一位有着伟大的爱的老师。

亲师信道

“亲其师，信其道”，是说学生和老师亲近了，就会信任老师，相信老师所说的，乐于接受老师的教育。这句名言是很有道理的。周老师很注重德育工作，方法也很特别：没有过多的批评，没有过多的说教，她爱阅读，

知识很丰富，常常用书中的小故事去启发我们，使我们明辨是非曲直，懂得做人道理。也许是我对周老师特别有好感的缘故吧，她的话我总是很喜欢听。那时我可以说是个听话、好学的学生，在各项功课中，我特别喜欢语文，这很大程度缘于周老师的教导和影响。我们教育界有句话：兴趣是最好的老师。因为周老师的语文教学很生动，着实给我带来了许多乐趣，我喜欢听她的课，这就使我在不知不觉中对语文产生了强烈的兴趣，也很自觉地学这门功课。自小学到初中，我的语文成绩都比较好，基本保持在班的前三名。直至高中，我还是喜欢文科，成绩也还可以，1979年高考，我成为了东坑中学唯一考上的文科生。

四十年一晃就过去了，如今，我也是一个有30多年教龄的教师。从教几十年来，我也一直与周老师保持联系，周老师也很关心我，一直以来不忘给我鼓励。周老师认真负责的敬业精神也一直影响着，鞭策着我，因此我在工作中不敢怠慢，不论是在哪个岗位，我都是尽心尽责地做好工作。“一日为师，终身为师”，在未来的日子里，我将不忘周老师的谆谆教诲，学习周老师教书育人的精神，做好自己的工作。

育人之路 岁月如歌

东坑中学初一(5)班 张政

百年大计，教育为本，已年过90高龄的退休老师——周秀英老师，是老师中的楷模，成人中的典范，她用她的青春热血，浇灌了教育的田土，她用她宝贵的青春谱写生命的传奇。她的烛火虽然微弱，但却点燃了火炬，她的汗水虽然渺小，但却滋润了桃李，她以默默无闻无私奉献的精神，打下了教育的基石，她用生命的篇章演奏出美妙的乐曲……

六十年的教海生涯，周秀英老师当年“种下”的“桃李”，早已春色满园，当年打下的基石，早已建成高楼

大厦，她是将枯种化为果树，将沙漠变为绿洲的传奇人物，说到这里，我不禁想起了那两件毛衣，这两件毛衣是周老师自己织的，我好奇地问道：“两件毛衣有什么大不了的？”四周都传来了一个答案——为了学生，这两件毛衣的意义原来非同寻常，它们是专门为家境贫困的学生而做的，在冬天，一些穿不暖的学生冒着寒风来上课，爱生如子的周老师当然不会让他们受寒。于是，两件毛衣诞生了。听到这儿，我心中一颤，双手虽然未碰到这两件毛衣，但却似乎感觉到了它们

的分量。这两件毛衣压得我手疼，我根本受不了它们的分量。我再用眼睛瞄了瞄毛衣，上面留着岁月的痕迹，可是爱的“补丁”已经将这两件毛衣装扮得天衣无缝，随后，我随着人群，视线渐渐远离它们……但我心中的一份属于激动的泪水已经流出，我的心脏在不停地跳动，我真为我一开始所说的无知的话语而羞耻。现在毛衣已从我的手上，转入到我的心中，但我的心并未感到沉重，而是像沙漠瞬间变成绿洲一样，所感受到的是内心中那久违的春

天，那一刻，我悟出了许多的道理，那些道理就犹如泉水一般，滋润了我的心里……

在迷茫的路途中央，有一块路标，那是周秀英老师，在无尽的黑暗之中，有一盏明灯，那是周秀英老师；在寒冷的冬天，有一团火焰，那还是周秀英老师。周秀英老师为学生“指路”；周秀英老师为学生“点灯”；周秀英老师为学生“取暖”。周秀英老师为教育铺路，催杨柳发芽。她那高尚无私的精神感动了一代又一代的人，直到永远……



身边的隐形杀手——肥胖

东坑医院门诊科主治医师

张桥东

今天来了一位身材高大,挺着个“将军肚”的男青年,男青年面带笑容,急急地坐下来,说:医生,我想检查一下,他们都说我胖,我想看看有什么病。于是我根据他的情况,给他量了血压,查了血脂,血糖,结果是血压高,血脂高,血糖高,典型的“三高”。男青年不敢相信眼前的事实,说:我就是胖了点,也没怎么不舒服呀,怎么这么多病呀。为何肥胖者会得“三高”呢?于是我给他做了解释:亚洲人的肥胖多为腹部肥胖,由此导致机体对体内胰岛素敏感下降,从而使正常的胰岛素不能发挥其生物效应,因此,要分泌更多胰岛素才能满足人体的代谢需求,血中的胰岛素随之会增加,产生高胰岛素血症,脂肪、糖代谢紊乱,血管硬化,从而导致糖尿病、高血压、高血脂,冠心病、高尿酸血症、胆结石等疾

病的发生。男青年听了才恍然醒悟,原来是肥胖惹的祸。(据了解,评判一个人是否是“将军肚”,有2种方法:其一,看其腰围与臀围的比值数,男人比值大于1,女人比值大于0.9者皆属于“将军肚”;其二,女人腰围大于88厘米,男人大于103厘米。)

那么,我们怎么知道到底自己有没有肥胖呢,现在有这样的一个科学的公式可以计算:

体重指数(BMI)=体重(kg)/身高(m)的平方

成人的BMI数值
体重指数, 男性, 女性
过轻, 低于20, 低于19
适中, 20-25, 19-24
过重, 25-30, 24-29
肥胖, 30-35, 29-34

非常肥胖, 高于35, 高于34
专家指出最理想的体重指数是22
如何预防“三高”症的发生?

第一,要学会科学饮食。在一日三餐要学会科学地吃、合理地吃。要控制荤菜的摄入量,给胃肠留有一些余地。同时,要相对吃一些主食,减少高蛋白和高脂肪食物的摄入。

第二,要加强锻炼。锻炼的好处有很多,有“三高”的朋友通过锻炼,可以使血压和血糖,以及体重下降。对还没有出现“三高”的朋友,锻炼同样可以达到预防作用。从事脑力劳动的朋友,因为用脑频繁,容易得高血压和神经衰弱。可以选择那些促进脑细胞发育,提高心肺功能的项目,如爬山和打太极拳。身体肥胖,有糖尿病倾向的朋友,可以选择强度小、灵活和轻松的项目,比如步行、慢跑和骑自行车等。

以降低血脂和抗衰老为目的朋友,可以选择健身跑。以预防高血压为目的朋友,可以选择散步、骑自行车和游泳。

第三,要戒除烟酒。吸烟对心、肺都有危害,尤其是对已经患有“三高”的朋友危害更大。统计表明,长期吸烟的朋友发生心脑血管死亡或者致残的,要比不吸烟的高出4倍。酒对消化系统,尤其是肝脏有损害作用,长期饮酒增加了肝硬化的发病率。

第四,必须规范治疗。预防“三高”除了合理饮食,增加体力活动以外,还要注意体重指数不超标。每年要进行一次常规身体检查,不要为了节省一点检查身体的时间,付出不必要的健康代价。因为糖尿病、高血压和血脂紊乱等疾病,大多是在不知不觉中发生的,早期可能没有任何症状。定期到医院进行检查,可以做到防患于未然。

2011年东莞市东坑镇积分制入户拟入户人员公示名单

现将2011年本镇拟入户人员名单予以公示:

序号	姓名	性别	年龄	籍贯	分数	随迁人员人数
1	毛红锋	男	37	湖北.孝感	181	1
2	李刚毅	男	53	湖北.孝感	154	1

公示日期:2011年12月11日至2011年12月17日。公示期间,社会各界如有异议,可来电、来信举报或投诉,相应职能部门将进行复核。经核查发现,公示人员存在弄虚作假行为的,取消其入户资格。

联系电话:83868326

来信地址:东坑镇横东路29号消防安保大楼(东坑镇新莞人服务管理中心)。

东坑镇人民政府
2011年12月11日

关于社保系统升级暂停办理业务的通告

各参保单位、参保人:

为提供更加优质、高效的社保管理与服务,东莞市社会保障局定于2011年12月23日17:30至2012年1月3日8:30,对社保信息管理与服务系统进行全面升级,期间将暂停部分社保经办服务,现将有关事项通告如下:

一、保险关系业务

(一)暂停受理保险关系日常业务和网上申报系统服务。

(二)2011年12月社会保险费征收工作于12月23日(周五)17:30提前结束,缴费单位(个人)需提前做好缴款准备。

二、养老、失业待遇申领业务

正常受理养老、失业保险待遇申领业务,但需要相应延后业务办结和待遇发放时间。

三、医疗、工伤待遇申领业务

(一)暂停受理医疗、工伤保险各类个人待遇申领业务。

(二)社保定点医药机构、定点社区卫生服务机构暂停提供现场社保结算服务的时间为:2011年12月31日22:00至2012年1月1日8:00,其他时间可正常提供服务。

(三)定点社区卫生服务机构暂停办理指定就医点变更服务的时间为:2011年12月23日17:30至2012年1月3日8:00。

(四)社保定点工伤康复协议机构、劳动能力医学鉴定机构暂停提供现场社保结算服务。

请您根据以上内容,妥善安排好您的业务办理时间,我们为因系统升级给您带来的不便深表歉意!

东莞市社会保障局东坑分局
二〇一一年十一月三十日

广电情系万家

广电网络最新资讯

广电宽带应用贴士逐条数之六:网上远程教育 声音图文并茂随着生活节奏的不断加快,人们日常“充电”的要求也不断增加,而网上远程教育已成为时下提高自身素质的一种途径,您可以通过广电宽带不受时间和空间限制登陆到你相应的远程教育网站里,利用PC视频摄像头和话筒,面对面的与老师进行学习,声音图像于一体。

特别推荐 2M 宽带 720 元一年,4M 宽带 840 元一年,咨询服务 83381507.

银行代扣电视费 付费频道更优惠

尊敬的新老客户:

银行代扣客户(含老客户和新办理客户)预存1年(含)以上电视费,可享受“家家看”80元/年、“精彩视界”240元/年的优惠。

本活动对主机、副机均适用。

关于续存2012年电视费的通知

各电视用户:

因部分用户尚未办理“银行代扣”,而本年度电视费即将到期,即日起我分公司接受用户续存2012年电视费。从12月17日至12月27日,请井美、新门楼、东兴路文阁路桥头街商户的电视用户,自行取下机顶盒智能卡,到草塘路德信楼广电网络营业厅办理续存电视费。

“银行代扣”方式交费方便快捷,用户交费时顺便带上银行存折或储蓄卡、户主身份证及电视智能卡一同办理。

广电网络东坑分公司
2011年12月

【温馨提醒】

(1)用户取出智能卡时,应关闭机顶盒电源。

(2)数字电视费标准:主机300元/年(25元/月),副机60元/年(5元/月)。凡“五保户”凭证全免。“低保户”凭证主机108元/年(9元/月)。

(3)收费时间:上午8:30—下午5:30,

周六、周日、节假日照常上班。

咨询电话:960238 83381507