《东坑》报社出版

東坑

2012年02月 27 日
逢周一、四出版 本期8版
总495期
投稿邮箱:dkbaoshe@dg.gov.cn
报料热线：83381509

2012东莞东坑二月初二“卖身节”2月23日闪亮登场

文化激活经济 文化洋溢幸福

● 市委常委、宣传部部长潘新潮，原市政协主席袁李松，市政协副主席张玉其，东莞军分区副司令员肖清忠，原市人大常委会副主任罗慧贻，镇委书记、人大主席黄为国共同启动“卖身节”开幕迎宾仪式

● 市委常委、宣传部部长潘新潮高度评价东坑镇政府连续十年介入举办“卖身节”，认为节庆的文化内涵不断拓展丰富，体现了主流价值观的引领作用，彰显东坑人民对“劳动成才、创业致富”的精神追求，营造了“万民同乐、和谐幸福”的社会氛围，成功实现了“政府搭台、企业唱戏”和“文化搭台、经贸唱戏”

● 市委常委、宣传部部长潘新潮寄语东坑，进一步丰富“卖身节”文化内涵，延伸节庆产业链条，真正体现社会主义核心价值建设，务必以先进文化方向为引领，坚持传统元素和文明时尚相结合，坚持民俗特色和世界潮流相结合，坚持民众参与和改革创新相结合

见03、04、05、06、07版

市镇领导共同启动“卖身节”开幕迎宾仪式 李挺宜/摄

昔日生涯谋身契 如今盛世感党恩

——写在龙年二月初二“卖身节”圆满落幕之际

本报特邀评论员 索实

“东坑二月早来春，街市披红气象新，昔日生涯谋身契，如今盛世感党恩！”2月23日，一年一度的二月初二东坑“卖身节”再次隆重登场，是日，寒溪河畔处处暖流涌动，欢声笑语汇成了一片欢乐的海洋。

“卖身节”起源于明末清初，延续了400多年农耕文化，被誉为东莞第一古节。十年来，东坑党委政府介入办节，体现了主流文化价值观的引领作用，更是东坑镇落实社会主义核心价值建设的具体缩影，使节日文化内涵不断提升，影响范围不断扩大，从农耕节日演变成欢乐盛会，营造了“万民同乐、和谐幸福”的社会氛围；从埔田片区的群众活动变成全省人民的节日，还被列入了“广东省非物质文化遗产保护名录”；从古代的劳务集市演变成新型的劳务加技能人才集市，成功地引申出了“古时卖身、今日创业”的文化内涵，彰显了东坑人民对“劳动成才、创业致富”的精神追求；从文化活动演变成文化与经贸联动的大舞台，成功地做到了“政府搭台、企业唱戏”和“文化搭台、经贸唱戏”。

十年来，在每年数十万群众的见证下，东坑“卖身节”不断华丽蜕变、自我超越——不仅成功纳入了“我们的节日”东莞市系列文化活动，还成功入选“广东省非物质文化遗产保护名录”。如今，“卖身节”已成为“欢乐节”的代名词。

东坑“卖身节”，不仅传承了优秀的岭南文化，更是促进了南北文化的大展演、大融合，弘扬了民族精神；“文化搭台、经贸唱戏”，“卖身节”从文化活动延展出节庆产业链条，激活了东坑经济，带动了群众创业就业，树立了改革创新；政府连续十年介入办节，不断引导文明射水、耍水的祈福活动，每年为数十万群众提供欢乐吉祥的节日舞台，让人们尽情畅享幸福生活，讴歌改革开放嘹亮颂歌。

我们可以看出，结合时代精神的东坑“卖身节”，如今一年比一年精彩，社会效益和经济效益一年更比一年高。尤其值得欣喜的是，在“卖身节”名扬全省乃至全国的同时，近年来东坑经济、社会发展也进入了快车道，完美实现“产业倍增计划”，多个经济指标不断刷新历史新纪录。

实现高水平崛起，文化是根本。如今以文化激活经济，擦亮东坑品牌，推动当地经济社会又好又快发展的东坑“卖身节”，已成为东坑镇建设社会主义核心价值体系的具体缩影。不久的将来，一座文化优势凸现、经济建设好中求进、社会建设稳步推进、民生幸福大为提升的活力新城，将崛起在世人面前。

主编：丘君花 本版责编：黄敏仪 美编：赵 泓 出版登记证粤S0058号 莞准印字第DG2002-317号 东莞日报印刷厂承印 内部刊物 免费赠阅

开放党代表工作室 集中接见党员群众

副市长贺宇与镇委书记、人大主席黄为国等市镇党代表接见党员群众，认真了解民情、听取民意、反映民生

■ 本报记者 黄敏仪 苏淑华 文 / 图

2 月 **20** 日至 **26** 日，我镇开展了党代表工作室“集中接见党员群众专题活动”，全镇 **17** 个党代表工作室驻室党代表参加了活动。活动主题是围绕起草省第十一次党代表会报告征求意见，内容包括：一是如何评价过去五年省委的工作、成绩和问题；二是今后五年希望省委重点解决的问题，特别是对党的建设的意见和建议；方式是以各个党代表工作室为单位，围绕对省委的意见建议为主题，通过进行集中座谈接见党员群众的方式进行征求意见建议。

据了解，去年市、镇两级党委通过换届选举产生了新一届市党代表和镇党代表，我镇共选举产生了**179** 名党代表，目前全镇共有 **17** 个工作室，分别设在镇机关和各村(社区)。

副市长贺宇与镇委书记、人大主席黄为国等接见党员群众，听取民众意见

镇机关党代表工作室

市镇领导一起接见党员群众聆听民意

2 月 **23** 日，我镇机关党代表工作室开展市镇党代表集中接见党员群众专题活动，副市长贺宇，镇委书记、人大主席黄为国，镇委委员梁伟侬以及驻室党代表，党员群众代表参加了活动，进一步密切党群干群关系，促进社会和谐发展。

活动首先集中学习了党代表工作室有关制度，要求各驻室党代表深入贯彻落实党代表工作室“知党情、听民意、促和谐”的职责，把党代表工作室作为宣讲党的方针政策阵地，倾听党员群众的心声，有针对性地做好党员群众思想工作，以促进党内和谐带动社会和谐。

“今天来到东坑镇的机关党代表工作室，和大家一起学习了党代表工作室的有关制度，感觉很好。”贺宇对接下来如何做好党代表工作室工作提出四点意见，要求提高认识，宣讲政策，遵守纪律，讲求实效。

黄为国要求各驻室党代表进一步增强责任意识，自觉遵守纪律要求；加强理论学习，切实提高履职能力；听取社情民意，大力促进社会和谐；认真履行职责，积极参与创建活动。

座谈会上，贺宇与镇领导黄为国、梁伟侬，以及驻室党代表，与老领导、单位负责人、民营企业家代表等一同进行座谈，党员群众代表纷纷发言，围绕起草省第十一次党代表会报告征求意见，结合我镇实际，从经济建设、政治建设、文化建设、社会建设等方面提出意见和建议。

“今天的座谈会主题突出，会场气氛很好。”贺宇认为，会议的形式很好，党员群众代表提出的意见很实在，同时希望他们继续为市委市政府、镇委镇政府出谋划策，为东莞实现高水平崛起作出应有的贡献。

“我们欢迎大家常来党代表工作室坐一坐、喝喝茶、聊聊天，把党代表工作室作为党群沟通交流谈心的地方。”黄为国表示接下来，我镇将结合党代表工作室的开展，进一步加强基层组织建设，大力开展党务、政务、财务公开，加大落实“阳光信息月报、干部社情日记、领导联系党员”三项制度，进一步密切党群干群关系，进一步促进社会和谐发展。

角社村党代表工作室

“三遵守三不要”发挥党代表工作室作用

“党代表工作室的职能就是让党员群众知党情、听民意、促和谐。”**2** 月 **20** 日晚，市委组织部副部长王建周在角社村党代表工作室，与该村的新老干部、老党员、村民代表等进行座谈。

会上，与会人员共同学习了党代表职责，进一步熟悉党代表工作室的规章制度，王建周表示，作为党代表要深刻领会党代表工作室的真正意义。

他还说，“要实行‘三遵守三不要’，遵守党章规定、党员权利义务、党代表的纪律；不要取代一般接访工作、不要不耐心听取意见、不要越权解决问题，党代表听取意见后要总结上报问题，让相关部门及时解决。”

现场还强调，党员干部必须增强履行职责的意识，自觉遵守各项工作规章制度，提高服务和联系群众的能力，积极参与到全市党代表工作室的创建活动当中来，以创建活动为契机，勇于作为，扎实做好党员和群众之间的沟通联系工作。

随后，党员和群众代表还结合当前角社村的发展实际，以及自身的工作、生活等各方面，进行讨论交流，加快村集体经济发展、提高干部整体素质、加强干群沟通联系、“三旧”改造等都成当晚的热议焦点。

长安塘党代表工作室

密切联系群众为他们解决困难

2 月 **23** 日下午，镇委副书记、镇长张耀洪与驻室党代表到长安塘村党代表工作室，该村党员群众召开座谈会，倾听党员群众心声。

会上，各党员群众畅所欲言，就经济、教育、社会保障、治安，特别是长安塘村日后的发展等问题纷纷建言献策，并提出意见和建议。

张耀洪在会上就党员群众提出的问题作了相关的回应，他认为长安塘村虽然与镇中心区有一定距离，但仍然存在一定的发展潜力，当前如何整合资源、盘活资产、减少负债、加快发展成了长安塘村最迫切的问题。

同时，张耀洪希望党代表思想上要进一步增强履行职责意识，自觉遵守相关规定，提高联系服务群众能力，积极参与党代表工作室创建活动。党员群众要支持和配合该村的各项工作，共同为长安塘发展贡献力量。

初坑村党代表工作室

党代表不光要上传下达更要参政议政

2 月 **21** 日，镇委副书记卢浩华到初坑村，与该村的党员干部、群众等进行座谈，集中听取该村群众反应的意见和建议。该村党员群众代表主要围绕企业转型、科技创新、招工难等问题进行探讨，希望政府加大对企业的帮扶力度，减轻企业负担。

会上，卢浩华表示党代表工作室可以零距离接触群众基层生活，听取群众所遇到的实际问题，同时，作为党员干部要做好上传下达工作，向党员群众传达相关政策等，加强学习政策、干群沟通，听取民意，多走基层，接近群众。

时政热评

党代表工作室架起党群沟通的桥梁

本报评论员 何学林

近日，市镇两级党代表纷纷走进我镇的党代表工作室，零距离接触群众，听取群众所遇到的实际问题，密切党群关系，切实为民办实事。

党代表作为党和群众沟通的桥梁，必须时刻保持心系群众的热情和“为民办实事”的决心，深入基层群众，用耐心、负责的态度，用实际、有效的行动诠释党“为人民服务的”的宗旨，严禁工作敷衍群众，办事形式化，过过场，认为接见群众就是“听听群众说话就算了”。

在为民办实事上，不仅要在利益上倾向群众，还要在思想上尊重群众，在感情上贴近群众。通过党代表工作室这个平台，与党员群众零距离接触，群众就会掏心窝子，道烦心事，讲真心话，提好建议，觉得你是可亲之人、可信之人、可敬之人。

笔者认为，“党代表工作室”所表露出来的是，唯有树立人民至上的理念，我们才能将立党为公、执政为民的公仆精神真正落到实处。党代表要充分发挥作用，履行党代表的职责，把党的思想带到群众中去，积极走向群众，倾听民声、体察民情、解决民困，多方面与群众沟通，成为切实为民办实事的“一线工作者”。

小小工作室，不仅能倾听民声，传递民情、掌握民意、聚集民心，更能诠释出我们党以人为本、人民至上的执政理念，一切为了群众、一切依靠群众的优良传统。

当前，党代表工作室越来越成为党倾听基层声音的有力平台、党群沟通的“连心桥”，我们各级党代表要按时按点驻室，耐心诚心接见党员群众，真正成为党员群众的“代言人”，让党代表工作室充分发挥作用。

2012 东莞东坑二月初二“卖身节”2 月 23 日闪亮登场，七大项目缤纷亮相

文化激活经济 文化洋溢幸福

■ 本报记者 丘君花 苏淑华 文 / 图

2 月 **23** 日上午 **10** 时许，“我们的节日” 东莞市系列文化活动——**2012** 东莞东坑二月初二“卖身节”开幕迎宾仪式在世纪广场隆重上演，市委常委、宣传部部长潘新潮，原市政协主席袁李松，市政府副主席张玉其等市领导，以及东坑镇委书记、人大主席黄为国等市镇参加开幕迎宾仪式。

市委常委、宣传部部长潘新潮，原市政协主席袁李松，市政协副主席张玉其，东莞军分区副司令员肖清忠，原市人大常委会副主任罗慧贻，镇委书记、人大主席黄为国共同启动“卖身节”开幕迎宾仪式。东坑镇委副书记卢浩华为开幕迎宾仪式致辞，市委常委、宣传部部长潘新潮发表重要讲话。

东坑的“卖身节”延续了四百多年的农耕文化，被誉为东莞“第一古节”和“生命力最强”的文化节庆盛事。今年的“卖身节”共举办“麒麟欢舞送春来”，“寒溪河畔大地春”、“吉祥快乐水世界”等七大主要活动项目。

市镇领导与全体演员合影留念

官方 10 年介入办节主流价值观引领让古节重生

东坑 “卖身节” 起源于明末清初，是东坑的传统农耕文化节日，具有浓厚的岭南文化特色。近年来，经过东坑镇委镇政府的精心策划和包装，不断充实其内涵，已经成为了东坑一年一度的全民盛会，并纳入东莞市我们的节日系列活动，更是列入广东省非物质文化遗产。

近年来，全市文化活动高潮迭起，呈现出你方唱罢我登台、好戏一台赛一台的喜人局面。在开幕迎宾仪式上，潘新潮对东坑举办 “卖身节”给予了高度评价，他认为，东坑“卖身节”就是其中一台好戏，已经连续十年由官方介入举办，这让节日的文化内涵不断拓展、不断丰富。

潘新潮将其简要归纳为五个变化：第一，从原来农耕时代自发形成的民间节日变成了现在由官方指导的群众性节日，体现了主流价值观的引领作用；第二，从过去局限于埔田片的地方性节日发展到现在已经成为名扬全省的节日，列入了广东省非物质文化遗产保护名录；第三，从过去的劳务集市发展到现在的劳务加人才集市，成功地引伸出了“古时卖身，今日创业”的文化内涵，彰显了东坑人民 “劳动成才，创业致富”的精神追求；第四，从过去的劳务集市发展到现在的狂欢节日，通过精彩纷呈的民俗风情表演、尽情欢乐的射水等活动，营造了“万民同乐、和谐幸福”的社会氛围；第五，从过去的劳务集市发展到到现在的招商引资，成功地实现了“政府搭台企业唱戏”、“文化搭台、经贸唱戏”。

实现高水平崛起文化是根本

为更好地体现社会主义核心价值观，东坑将组织有关专家对“卖身节”的定位等方面进行专职研讨，加快经济文化融合，擦亮东坑品牌，推动东坑经济社会又好又快发展。据卢浩华介绍，东坑举办“卖身节”，坚持“文化搭台、经济唱戏”的原则，坚持文化与经济两手抓。

官方连续十年介入办节，潘新潮认为，这有效地提升了东坑这个小镇的知名度和美誉度，有效地促进了东坑的经济建设、政治建设、社会建设、文化建设和生态文明建设。潘新潮说，也正因为如此，东坑的经济持续快速增长，增长速度超过全市平均水平，还在去年成功创建了“广东省文明镇”。

“实现高水平崛起，文化是根本。”潘新潮希望东坑进一步增强文化自觉和自信，坚持传统元素和文明时尚相结合，坚持民俗特色和世界潮流相结合，坚持民众参与和改革创新相结合，务必以先进文化方向为引领，进一步丰富“卖身节”的文化内涵，延伸节庆产业链条，体现社会主义核心价值观，努力把“卖身节”办得一年更比一年好，社会效益和经济效益一年更比一年高，为东莞实现高水平崛起做出应有的贡献。

现场

传统戏曲、千年瓷乐与“木鱼”新潮歌舞同台竞技

今年的“卖身节”围绕“二月初二民情颂、吉祥福地展新颜”这个主题，组织了七大版块活动，比往年更加好看、好吃、好玩、好乐。开幕迎宾仪式还特别邀请了广西梧州粤剧团、江西景德镇民俗风情和瓷乐歌舞团前来表演，先后上演了《中华戏韵耀芳菲》、《千古绝唱青花瓷》、《红歌大联唱》等精彩节目。

值得一提的是，开幕迎宾仪式上的瓷乐与红歌联唱部分，歌手们用崭新的形式进行演绎，并现场邀请台下来自江西老区的 **300** 余名新莞人一起互动演绎，场面别具一格，让观众耳目一新。

同时，采用国家级非遗项目“木鱼歌”韵调，再配上新旋律和新创意的东坑木鱼歌舞新编节目，题材围绕“东莞镇街美食”、“通讯电子主导产业”等作艺术编排，更是邀请了广东省武警总队政治部文工团的专业演员进行演绎，具有浓郁的本土民俗文化特色。

此外，来自广西梧州粤剧团的青年演员，精心编排了一段由东坑文广中心创作编写的 “梨园戏韵大荟萃”，戏曲节目《寒溪河畔大地春》，围绕东坑 春色、活力新城为主题，尽情讴歌东坑优秀的农耕民随风情和转型发展取得的辉煌成就，配曲填词新颖、诗意，人物造型生动可爱，赢得广大观众拍手称赞。风情表演中，**180** 多名演职人员的精彩表演，充分体现出本土文化和全国民俗风情的相融相通，彰显东坑农耕古节的节日特色。

亮点

10 万网民为“卖身节”织微博齐分享

与往年不同的是，今年的“卖身节”首次实现镇内有线电视现场直播节庆活动开幕迎宾仪式，市民安坐家中，就可以同步欣赏到精彩的表演。更加值得关注的是，今年的“卖身节”创新宣传手段，在东莞阳光网、阳光东坑分网分别进行了同期的视频直播、图文直播，海内外的众多品牌网站可实现及时转载。

其中，“阳光网友微博”直播活动，在 **23** 日节庆当天，广大网民可以直接参与到节庆活动中来。据初步统计，在 **23** 日当天阳光东坑网站的访问量就超过 **1** 万人次，当天下午至次日下午 **5** 时“卖身节”网上视频直播、图文专题版块的访问量超 **2.7** 万人次，春节后集中筹办“卖身节” 活动以来阳光东坑网站的访问量逼近 **3.3** 万人次，关于“卖身节”专题网页的点击量更是达到 **5.5** 万人次。此外，仅 **23** 日节庆活动当天，“阳光微博”对“卖身节”的网友评论和关注点多达 **2.1** 万人次。

声音

@ 秋天里的平果称，“东坑的 ‘卖身节’，已经从原来的农耕时代自发形成的民间节日变成了现在的由官方指导介入办的群众性节日，充分体现主流价值观的引领作用，这是其他镇街的节庆活动无可相比的。”

@Miss-赵称，“东坑二月初二‘卖身节’现场工作的童鞋们，你们的敬业精神和高水平，非常值得学习！”

@ 冬天吃雪糕称，“东坑通过连续举办 ‘卖身节’，用文化来激活经济，擦亮品牌，推动经济社会的又好又快发展，‘卖身节’ 是东坑镇建设社会主义核心价值观的具体缩影。”

@ 啊拉-博称，“今年‘卖身节’的节目策划编排很有新意，效果不错，尤其是围绕东莞镇街美食、东坑通讯电子主导产业为题材编排的节目，有浓厚的本土民俗文化特色，这样的舞台节目策划，远远超越了一个农村镇(街)的水平。”

@ 帅子是偶称，“今年‘卖身节’开幕式上的节目很精彩，高水平。既有很浓厚的东坑特色文化，让人回味无穷，又能促进社会和谐，选曲、作词很写意，有万人同乐之感觉。为东坑的童鞋们感到骄傲和自豪！”

“我们的节日”——东莞·东坑 二月初二“卖身

■ 本报记者 苏淑华 何学林 刘兰兰 黄敏仪 李挺宜 文 / 图

2月23日是东莞东坑一年一度的二月初二“卖身节”，七

古节玲珑今胜昔

“我们的节日”东莞市系列文化活动——2012东坑二月初二“卖身节”于2月23日隆重开幕。

今年“卖身节”恰逢东坑镇委镇政府介入办节十周年，“卖身节”从原来农耕时代自发形成的民间节日，变成了现在由官方主导的群众性节日，体现了主流价值观的引领作用。近年来，东坑镇委镇政府“坚持文化搭台经济唱戏”办节理念，对“卖身节”精心策划和包装，不断充实内涵，已经成为了东坑一年一度的全民盛会，并纳入东莞市“我们的节日”系列活动，更列入广东省非物质文化遗产。

围绕“二月初二民情颂，吉祥福地展新颜”这个主题，今年的“卖身节”组织了“东莞作家看东坑”文艺采风、“寒溪河畔大地春”开幕式、“职场真人秀”人才招聘、“吉祥快乐水世界”文明射水等七大板块活动，还首次采用微博图文以及电视视频直播，比往年更加好看、好吃、好玩、好乐，让全国各地宾客同聚祈福宝地，共同享受节日的欢乐！

开幕现场人头涌动

寒溪河畔大地春

300多名新莞人台下联唱互动

今年“寒溪河畔大地春”开幕迎宾仪式节目精彩纷呈，除了东坑本土原汁原味的木鱼歌民俗风情节目外，还有赣北瓷都民俗节目精彩亮相，充分体现本土文化和赣北民俗风情的相融相通，彰显节日特色。

江西景德镇市艺术剧院结合优雅的瓷乐，将柔美的舞蹈、女子柔术杂技表演等融合在一起，为开幕迎宾仪式呈现了《千古绝唱青花瓷》、《春江花月夜》等多个舞蹈节目。其中，今年还创新形式，邀请了我镇300多名来自江西老区的新莞人，参与开幕式节目“瓷乐与江西老区红歌联唱”的演出，与台上歌手轮番互动合唱，成为了“卖身节”开幕迎宾仪式上的一道亮丽的风景线。

此外，还有来自我镇各公民办学校、幼儿园的150名教师以及企业的150名员工，与赣北歌手们联合互动演绎，《红星照我去战斗》、《请茶歌》、《十送红军》等一首一首动听嘹亮的红歌响彻主会场。

“东莞作家看东坑”

40余名文艺作家来东坑采风

“东莞文学、摄影艺术家东坑采风行”活动是“卖身节”七大活动项目之一，来自市镇的40多名作家应邀到东坑采集创作灵感。早在2月9日，詹谷丰、曾小春、胡海洋、丁燕、曾明了、王虹虹等一批市镇作家与镇领导一同深入基层，亲身到鹰岭公园、亭岗绿道、亭岗古庙、东坑农业园、坑美文化公园等地感受东坑特有的农耕古韵，挖掘岭南文化特色。

在鹰岭公园，市镇作家们参观了东坑特色的文艺基地——木鱼歌传习所。国家一级作家、市文联副主席曾小春认为，东坑的传统文化为作家们的创作提供了很好的素材。随后，市镇作家们还登上亭岗古庙，畅游绿道；走进坑美村，在凉亭下倾听木鱼歌说唱，了解个中艺术精髓。

据了解，当天活动分为“踏春东坑一日游”、“品味东坑一日尝”、“吉祥东坑一日乐”三项大规模的文艺采风活动，并计划在“卖身节”之后，市镇作家们各自推出一批文艺精品，整理后将推出“东坑农耕文化风情专刊”，并借助《东莞文艺》杂志特办“东坑文化风情专刊”，进一步提升办节档次，提升东坑文化形象。

吉祥快乐水世界

团队“作战”倡导文明射水

众所周知，射水狂欢是每年东坑二月初二“卖身节”的一大特色环节，而今年的“卖身节”射水狂欢与往年相比，又有了很大的不同，主要体现在参与射水狂欢活动的群众文明指数有很大的提升，今年参与射水活动的群众除了依旧充满激情和欢乐外，还格外多了一份文明和谐的氛围。

“卖身节”当天，记者在东坑大道中路、东兴中路两个射水路段看到，来自多个来自莞内外的著名企业、集团公司，包括有“王老吉”加多宝集团、“天地一号”有限公司、中国平安保险、广东恒亿集团、红牛饮料有限公司等等，数千青年男女组成射水狂欢队伍，互动耍水取乐，企业形象包装宣传效果明显，成为节庆靓丽风景。同时，许多群众也自发组织“作战小分队”前来狂欢。

此外，为了让更多的市民可以体会到“卖身节”的欢乐氛围，今年东莞阳光网还组织了“卖身节”网友精彩一日游活动，诚邀广大网友加入“卖身节”欢乐水世界，并为参加活动的网友派发水枪、雨衣等射水装备以及东坑传统小吃等，得到广大网友的热烈响应。

而为使八方宾客能在文明和谐的气氛中领略东坑传统节日“卖身节”的风采，同时也让广大宾客玩得安全尽兴，在“卖身节”当日，我镇还在镇中心区世纪广场、电信分局广场至人力资源分局、文阁路、桥头街、乐然街等地设立了多个禁止射水区，倡导文明射水。

新产业新希望—职场真人秀

100多家企业提供6000岗位

在今年的“新产业新希望—职场真人秀”上，成功地引申出了“古时卖身，今日创业”的文化内涵，彰显了东坑人民“劳动成才、创业致富”的精神追求，除了职场真人秀、民企和外企的劳动技能专才招募平台外，这更是一个高等院校2012应届毕业生求职供需的见面会。

记者在现场了解到，此次招聘会共吸引100家企业进驻，现场提供6000余个岗位，分别有6个特色岗位，勤劳致富岗、创业兴镇岗、技能才艺岗、专业技术岗、行政管理岗、高校人才岗，让求职者一目了然。李翔宇是其中一位求职者，今年七月份才正式从高校毕业的他，已经面试过不少工作岗位了。“我一直想来东莞发展，东坑‘卖身节’吸引了我，是因为它不仅仅只是一个节日，也是‘雇工’、‘劳动’的代名词，在这里‘劳动’得到了最大的体现。我希望在今天能找到满意的工作。”李翔宇告诉记者同学跟他一样，早早来场，更有不少同学同时企业的复试通知。

与此同时，企业招火如荼。“刚开始，就有面试，我们已经招到一民企招聘现场负责招聘会才刚刚开始，招好效果，这在以往的来没试过的。

粤剧曲艺精英大汇演

香港侨胞回乡欣赏粤剧大餐

2月23日晚，“悠扬粤韵，红豆寄情”粤剧曲艺精英大汇演在世纪广场精彩上演，为广大市民游客奉上了一场高水准的粤剧大餐。

据了解，该汇演特邀特邀著名粤剧演出团体、省市粤剧曲艺名家以及我镇曲艺协会精英等同台献艺，演出古装折子戏、粤曲表演唱等，高水准的演出让在场的观众过足了戏瘾。

当晚，在世纪广场曲艺悠扬，由广西梧州粤剧团献上粤剧折子戏《活捉三郎》拉开了晚会的序幕，以生动有趣的表演，深厚的唱功赢得了在场所有观众的掌声和欢呼声。陈艺协会谢敏茹独唱一曲房自叹》，更是让人目不叹其“人小功夫精”；此《再进沈园》、折子戏《药》等多个节目轮番上演的阵阵掌声。

七大项主要活动缤纷亮相，古镇东坑五彩缤纷热闹非凡

和谐活力斯城间

农家特色在飘香

文化搭平台经贸唱大戏

记者，还有好几个
早来到招聘会现
同时获得了几家

业招工也开展得如
就有很多人前来
召到 5 个人了。”
负责人告诉记者，
，招聘就取得很
主的招聘会中是从

声。随后，由我镇曲
一曲《搜书院之柴
目不转睛，不禁感
”；此外，还有独唱
戏《西江龙母之采
台上演，获得了观众

农贸市场上，阿婆们挑着心水椅子

当天，记者在桥头街、文阁路、乐然街看到，街上摆满了锄头、扁担等传统特色的农具，还有狮子头、麒麟头等手工制品、现代藤类制品等。一位阿姨告诉记者，“这些农产品在平时可难得一见，一些上了年纪的老人还得到处打听呢。”

此外，传统型、可爱型的风车和小鼓也尤其热销，街上到处是大大小小的风车，着实引人注意。二月初二，素有“购物祈福”的传统，所以游客们都会买一些小鼓、麒麟头等小物品带回家里，祈求带来一生的好运。

在文阁路一路走过去，市民不仅可以品尝到东坑的传统美食，还可以品尝到异地风味的民间小食，来自莞内外各地的名优农产品、农家土特产及莞邑驰名美食“大荟萃”，有新疆烤肉、农家艾饼、台湾芙蓉蟹等，色香味俱全，大老远就能闻到美食的香味。

媒体关注

近 200 名媒体记者关注东坑“卖身节”

今年我镇的“卖身节”除了有东莞阳光网与东坑分网进行图文直播外，还首次采用微博图文以及电视视频直播。据初步统计，23 日单日阳光东坑网站的访问量就超过 1 万人次；网上视频直播、图文专题版块的访问量逾 2.7 万人次；此外，“阳光网友微博”对“卖身节”的网友评论和关注点多达 2.1 万人次，莞内外各界对“卖身节”的举办普遍反映叫好。

“卖身节”也受到全国各大媒体的广泛关注，广东电视台、广州电视台、南方日报、南方都市报、东莞广播电视台、东莞日报、东莞时报、南方电视台《今日一线》等数十家媒体，近 200 名记者在 23 日节庆活动当天前来东坑采访报道。此外，据了解，凤凰台影视频道采访组一行在 2 月 20 日就来我镇，就“卖身节”的起源、发展历程、节庆特色等专题采访了镇委副书记卢浩华。

节庆当天，东莞阳光网与东坑分网均派出了多名工作人员现场坐阵，实时对“卖身节”的节日盛况进行图文直播。“我们采用了视频、图片以及微博的形式，为网友全方面呈现‘卖身节’的各项精彩活动。”东莞阳光网编辑邵蓝表示，希望让更多不能参与“卖身节”的市民，也能一同感受热闹欢乐的节日气氛。

网友声音

“明年一起再去湿身”

与往年不同的是，今年更多市民在微博上发布关于“卖身节”活动的消息，仅 23 日就有超过 2 万条“卖身节”微博。

许多参加活动的市民在微博直播“卖身节”现场，还相约“明年一起再去湿身”。@puerile 朱佶宜说：“能组织我们去东坑过卖身节真系好爽啊！”@DicKsoN - 德成兴奋地说：“哇，超好玩，流感都抵啊！”

@Carey 凯欢称，“我们是来工作的，真怕等下活动结束了，被泼一身水。”而更多的上班族或者学生都感慨无法参加“卖身节”。@ 没人懂的 SMXBQ 也感慨“今日‘卖身节’是一年中最轻松、最开心、最刺激的一个日子，可以在大街中毫无顾忌地泼水！可我却不能返去！！东坑的孩子真系伤不起啊”。

侨胞回乡

180 余名香港乡亲回乡“卖身”

每年的“卖身节”，四面八方的乡亲都会回到东坑相聚，看看家乡新变化，谈谈东坑新发展。2 月 23 日上午，有 180 多名来自香港东坑同乡会、新界粉领东坑乡亲会的同胞，早早来到开幕迎宾仪式现场观看节目。

和往年一样，今年的香港东坑同乡会乡亲在“卖身节”来临之前组团回乡，参与家乡这一盛大的节日。当天，记者看到，180 多名香港乡亲，早早坐在观众席上，他们有的拿起相机拍下开幕式盛况，有的互相交流东坑喜人的变化，当欣赏到精彩绝伦的节目高潮时，不少乡亲纷纷鼓掌喝彩，喜悦之情溢于言表。

相关新闻

“和谐计生暖人间”文艺表演宣传婚育新风

2 月 23 日下午，镇、村（社区）两级的计生和妇女干部上演了一场别开生面的“和谐计生暖人间”文艺表演，镇委副书记、镇长张耀洪，副镇长卢艳萍与市相关领导一起观看了表演。

当天的节目由坑美村的舞蹈《最可爱的人》拉开了序幕，《小村晨曲》、《考验》、《幸福计生》等舞蹈、小品、快板陆续登场，将计划生育政策、人口文化宣传融入到群众喜闻乐见的舞蹈、小品、快板等文艺节目中，既丰富了群众的精神文化生活，又让群众在轻松愉快的氛围中受到潜移默化的计生宣传教育。现场观众都表示，本次文艺汇演对宣传幸福家庭、和谐计生的崭新形象起到很好的促进作用。

东坑籍大学生为“卖身节”画画

2 月 23 日下午，梁伟侬、袁锦波等镇领导参观了由东坑籍大学生苏嘉敏以及她广州美术学院的同学联合举办的小型画展，希望他们通过这次参与“卖身节”获得更多创造的灵感。

据了解，当天展出的作品全部都是苏嘉敏和她就读广州美术学院的同学独立创作完成的，其中包括人物肖像、装饰画、抽象画等。梁伟侬、袁锦波仔细观赏每一副画，并希望同学们能够再深入了解“卖身节”，挖掘其文化内涵，从而增加创作灵感。

苏嘉敏感谢党委政府为他们提供了这样一个平台，也表示“卖身节”是家乡的传统节日，具有丰富的文化内涵，她和同学有计划创作有关“卖身节”的作品。

责编 李挺宜 美编 邓西英 校对 黄敏仪 2012/02/27

“阳光网友大联盟”组队参加射水狂欢活动

全民同乐 和谐幸福

坑土小咏

——龙年“卖身节”开幕迎宾仪式感怀

寒溪河畔青鹤湾，
木鱼粤韵绕神山。
美食佳肴人称颂，
农家乐聚斯城间。

春耕伊始“龙抬头”，
半晴半雨何曾忧？
和谐盛会添活力，
吉祥坑土唱丰收。

——丁建斌

来自瓷都景德镇的舞蹈美轮美奂

火力无穷

美食街生意如火如荼

在东坑，有一个特别的民间传统节日，全镇的男女老少和外地客人纷纷走上街头，互相泼水、射水作乐，以祈求一年的好运，这就是每年农历二月初二的“卖身节”。

在开幕迎宾仪式上，本土的民俗表演与来自江西瓷都景德镇特色节目交替上演，给群众带来无与伦比的视觉盛宴。此后，充满活力和激情的吉祥射水活动正式开始，男男女女穿着雨衣，手持水枪对射，谁都不知道什么时候，就会有福水飞临而降，而又互不怨骂。

大街小巷人山人海，欢声笑语，人们或探亲访友，或祈福耍乐，古镇东坑顿成欢乐海洋。

优雅的瓷乐与柔美的舞蹈相融合

《寒溪河畔大地春》中华戏韵耀芳菲

麒麟欢舞颂春来

新产业新希望——职场真人秀

双龙戏珠

◆古节印象

“卖身节”感悟

■ 张小宁

每年农历二月初二,东莞市东坑镇都会举办盛大民俗风情节日,叫作“卖身节”。乍听发懵,迷惑不解。世上节日多,都是快乐吉祥的名称,怎么“卖身”也有节啊?“二月二、龙抬头”,好日子该叫个好名称呀!但是,这个节日延续了四百多年,源于民间自发形成,并且是百里周围民众聚集的、盛大欢乐的节日,它仍固执地摒弃其它名称,就叫作“卖身节”,我只得静静地思索,反思自己的不理解。

走进东坑“卖身节”,切实感受节日欢乐气氛的澎湃浪潮,知道了“卖身节”由来:古时候,每逢农历二月初二备耕时节,卢姓大户人家贴出雇工启事,当地青壮年应聘打工,人们把打工出力称为“卖身”,自此各路大户争相模仿,相沿成习,遂成节日,实为古老的农耕“劳务市场”。

在劳资双方对话中,把打工干活称为“卖身”,打工者故意自我贬低,实在有点幽默。打工者把“卖身”视为快乐,相习为节,形成万众情感洪流,放大了这一幽默。品味“卖身节”其中包含的朴实、真诚、乐观、豁达、智慧,不禁叫人心灵震撼。在当今经济社会、显摆金钱地位的弱肉强食时代,它骄傲地彰显“卖身”打工、勤奋创业的快乐;在过去翻身解放反封建、勿忘阶级斗争的文革岁月,它曾屈尊隐姓埋名,等待政治风云散去,它仍抬起头来,人们又快乐高呼“卖身节”啦!百里十里人流自发汇聚,这可是土生民众和新生代农民工自己欢乐的节日。在他们的观念里,求生劳动是本能,是快乐,是尊严。抱着这样质朴自然的价值观,固守“卖身节”的含义和名称,几百年不为各种价值观念风潮和政治风向所动,实在是显出了东坑人民从容、淡定、且顽强的精神性格。

“卖身节”的活动充满农耕文化气息,彰显着农耕时代劳动人民的幸福感。在今天喧嚣竞争、尘土飞扬的城市生活的人们,走进东坑“卖身节”,真是别有一番感受。餐桌上,东坑人摆上当地土特美食“阴菜汤”、“冬瓜干”、“糖不甩”,津津有味地介绍制作过程,世界上最欢谊的、最友爱的莫过于此,海外华侨归来探亲,总要带上一大堆出去,显耀的不是礼物品位多高,而是不离不弃的家乡情结。东仔故事、曲磨臂、吕洞宾下凡……说及有关“卖身节”的一个个传说故事,东坑人如数家珍。浓浓的乡情,深深的怀念,热情好客、农耕习俗、地道饮食,那是一种文化,因为它带给人们一种精神的向往。

从周边的丘陵地貌进入东坑镇内,地形为埔田的一个个“盆地”状,当地人称为坑,地名谓之东坑。全镇西南面依靠山丘地带,东北面东江支流寒溪河横跨。古时东江常发洪水,漫过东江堤,泥沙带着飘浮物在此沉淀,形成冲积平原,实为水与山之间过渡的湿地,故东坑土地特别肥沃,沙土特别适宜种植薯类、茎状类植物。在农耕时代,鱼虾满池,鸡鸭遍地,生活丰足,生态宁静。这片土地滋养了东坑人民的浪漫情怀,农耕文化气息浓重。

今天的“卖身节”,东坑人尽情地抒展农耕文化情怀:斗笠蓑衣穿起来,虾笼箩筐挑起来,木鱼粤曲唱起来,农家舞蹈跳起来,美丽传说演起来,婚嫁、龙狮、美食、手工品,各种乡情民俗……看得人眼花缭乱,特别是“卖身节”上,一群群的青年男女相互射水、追逐戏闹、此起彼伏,那真叫疯狂、够劲的快乐!

今天的“卖身节”,不仅仅是十里百里的民众大汇聚,也包括了广大进城的农民工和海内海外的归侨纷至沓来。困在大山深沟,或是水泥浇铸的高楼林立的都市,受够了贫瘠、孤寂,或是受够了喧嚣、繁复,一齐来到这里、相拥在东坑古镇,深吸农耕文化的清爽气息,分享着农家人传统的幸福和快乐,在浓郁的乡俗古韵中,一群群妙龄姑娘尽情歌舞,一帮帮壮实小伙洒一身吉祥,让人不觉眼眶泪盈,梦回农耕年代的桃园。想起古诗一首:

莫笑农家腊酒浑,丰年留客足鸡豚。
山重水复疑无路,柳暗花明又一村。
萧鼓追随春社近,衣冠简朴古风存。
从今若许闲乘月,拄杖无时夜叩门。

“卖身节”摄影作品集出来了,我很庆幸我通过这本集子开始,走进了“卖身节”,走进了文化底蕴如此深厚的小镇。

◆寒溪诗潮

东坑行(节选)

■ 孙海涛

在彭氏大宗祠

声音再低些。我们的唏嘘感慨
脚步声再轻些。越过这古木门槛
这里安睡着一个姓氏宗族的文明:
荣华、古朴、勤劳、善良……

我还是忍不住,这样情感炽烈地陈述
当我沉浸于满墙的诗句
当我流连于古屋的厚重与人文的
淳朴。我在慢慢靠近、深入
石狮,门枕石,龙凤柱,嵌金对联,古画像,香火
500多年的历史沉淀至今
多少风云已变幻
多少风流雨打风吹去
留下来的是家风,也是一个家族的
兴衰与光华,脊梁与骨骼
一个民族不断前进的缩影
时代的步伐无可阻挡
一如那靠东的墙角边
古树新芽,岁月正穿过风尘
带我们走进新的石阶和屋檐

丁屋古围墙

老榕树似有满腔的话
在丁屋古围墙,我静坐下来
远道而来的春风带来了潮湿气息
和呢喃私语

1200米的围墙,是否记载了1200段
不老的传说?我不得而知
翻阅青砖与红瓦
移步炮楼的沧桑
天边的霞光,映照下来
一枚细叶榕的新叶,贴近我

我无意寻找远去的岁月、硝烟
属于生活真谛的过往时光与精神
自会从砖瓦的缝隙沉淀
跃然石板路和通往木棉花开的新家园

我只是个平常过客
踏晨曦而来
我只是与这里的人们一道
走过这里,不发出感慨,也不为之嗟叹
关于历史,关于生活,关于未来
在那满地蓬勃的草木之影
在那幽静的田园,流水,人家

在坑美与村民一起健身

花甲的老妪和五岁的孙女
抱着篮球
还有校服的少年,还有采风的我们

奔跑,投篮,抢断
老妇人坐在场边休憩、观看
小女孩要哭了,她抢不到球
更多的孩子在欢呼着起跳,拼抢
更多的人们加入各自喜欢的运动

小女孩其实并不懂得
运动的意义,时间的休闲
正如我们,也常常因生计而忽略
“生活,有时需要将拉紧的发条放松……”

加入进来,就是这蹦蹦跳跳的光线
就是那摇曳的花草和着晚风、夕阳
这样的旋律,在这里
每天都在弹奏

正如这个黄昏,我们走到了一起
没有了陌生
手和手,笑脸和笑脸
篮球再次划下美妙弧线
摇摆杠上,老人与孩子,外来青年与本地少女
时光拍打出简单的低音:
碰撞,笑语,和谐,美

◆春天美景

岭南春早

■ 丁合怡

东莞的春天,对大多数人来说,常常是没什么意识的就姗姗然的来了,似乎没有一丝刻意的痕迹。因为这里四季都是绿的,所以绿色的春天和春天的绿色,对生长于此的我们,有着点麻木也是最正常不过的事情了!但如果你是有心的人,只要你稍为留意那檐下,窗前的嘤鸣,那林间,亭畔的花语,那淅淅沥沥的雨声,多少也应该能感觉得到她的到来了!

这几天,一起床发现窗外的世界陷入了茫茫雾海,这样的天气两广人称为“回南天”。回南天是天气返潮现象,一般出现在春季的二三月份,主要是因为冷空气走后,暖湿气流迅速反攻,致使气温回升,空气湿度加大,一些冰冷的物体表面遇到暖湿气流后,容易产生水珠。

这样潮湿的天气很多人都厌恶,然而我却愉悦不已,因为我知道春天来了!

仿佛一夜之间,东莞的春天赶走了冬季的萧瑟。窗外的鸟儿叽叽喳喳,给我们的课堂增添了几分欢乐!我们不禁笑意盎然,为春天增添几许明媚。

看,松山湖畔桃花开了,在妙漫的春光中婆娑着摇曳的身姿,惹得蜂儿嗡嗡蝶儿翩翩。陡然间,一阵清风带过,粉红的花瓣飘摇而落,浮洒在水面上,轻轻地,没有一丝涟漪,像是不忍惊起鱼儿的梦。此情此景,遥想千年前的大唐,不知写出“人面桃花相映红”的才子诗人崔护,是否找回了桃花下的爱情?

还有,还有那犁田的老黄牛,矫健的身躯,踩着稳健的脚步,缓缓前进。你是否也知道春天来了?我想你一定知道的,一辈子在田间地头劳作,怎么会不懂四季农时呢?满脸古铜色的老农,佝偻着背,嘴里吸着水烟袋,手中牵着牛绳,时不时用手轻轻拍打牛背,好像在同老朋友打招呼,亲切而情意悠长。

咱们继续往下瞧。二月初二龙抬头,半晴半雨未曾忧;开耕作乐寻仙迹,风调雨顺又一春。作为中国岭南地区最为古老的劳务集市东坑镇二月初二“卖身节”也随着这春开幕了。虽然是这种“回南天”天气,但是不影响人们参与的热情。

天公作美,当天并没有下雨。下午一点左右,泼水活动正式开始,大街上,男男女女们穿着雨衣,手持水枪对射。晶莹水花、纷飞四溅。我也不例外,跟同学们组织了一群队伍去射水狂欢!谁都不知道什么时候,就会有一股福水飞临而降。我们气势蓬勃,各个手持水枪,许多人见了我们就躲,靓女们经常是福水集聚的目标,而无处躲避。东坑政府是射水的高峰地点,我们见到了许多对手,他们个子都比我们大,但是我们依然冲了过去,“啊~~~”大家开战了!男生用水枪射他们,女生用水气球“炸”他们!这时的我们已经成了“落汤鸡”了!但是,我们没有人嗔怪,因为那水是“福运”的使者。快乐随着水花一起溅落在每个人的脸上、身上。

二月初二民情颂,吉祥福地展新颜!整个东坑镇彩旗招展,人山人海,欢声笑语,人们不断泼水射水,呈现一派热烈欢快的气氛。

瞧,那一朵朵白玉兰开了!岭南的春天,是“碧草地,黄花天”,是“春江水暖鸭先知”,更是春雷荡层云,以磅礴的万均之势,引领着人间一切希望的力量茁壮成长。

哪些人需要做肠镜检查呢？

门诊内科主治医师 张桥东

前些时候门诊来了这样一位郑女士，诉有大便不好有三年多了，表现为大便次数多，有时常解稀烂便，偶有大便带血，伴有腹不适，一直以来在小门诊吃药治疗，症状总是反反复复，来到我们医院就诊，然后给他做了结肠镜的检查，提示结肠多发息肉，并伴有息肉表面的糜烂，出血。后来经过息肉的切除手术，现在已经完全恢复了，大便恢复了正常，医生提醒肠息肉和肠癌关系特别密切，息肉比较大，或者表面糜烂的、充血的，这些有可能癌变率更高。结肠息肉大部分没有症状，一旦出现症状，大部分都是息肉比较大，或者息肉已经癌变了，所以说早期检查特别重要，早期检查可以明确的诊断是息肉多大，发展到什么程度，及时的切掉这个息肉，切完之后跟正常人群比较大肠癌的发病率明显降低，能降低 70%—90%。

东坑医院内镜室的医生介绍，如果有以下症状的，请及时行肠镜检查治疗

1、原因不明的下消化道出血。

2、原因不明的慢性腹泻。

3、原因不明的腹部肿块，不能排除大肠及回肠末端病变者。

4、原因不明的中下腹疼痛。

5、疑有良性或恶性结肠肿瘤，经 X 线检查不能确诊者。

6、疑有慢性肠道炎症性疾病。

7、钡剂灌肠或肠系检查发现异常，需进一步明确病变的性质和范围。

8、结肠癌手术前确定病变范围，结肠癌、息肉术后复查及疗效随访。

9、原因不明的低位肠梗阻。

目前结肠镜检查已不像过去人们想象的那样痛苦，大多数人都可接受。

检查过程：医生将大肠镜慢慢由肛门放入，顺序观察肠腔有无病变，您可能会感到腹部胀迫感及有便意，此时您应深呼吸以便放松自己。整个检查过程约需 20~30 分，一般检查比较安全，稍感不适，一般坚持即可完成检查。并且患者也可要求在全麻下做无痛肠镜，当你睡了一觉时，肠镜已做好了。

话您知

颈椎病及其临床症状

颈椎病是颈椎骨关节炎、增生性颈椎炎、颈神经根综合征、颈椎间盘脱出症综合的总称。颈椎病主要是以退行性病例为基础的一种疾病，病例性改变，会产生一些不同的临床症状，例如骨刺增生，骨刺都会刺激旁边颈椎病周围的神经血管产生一系列的症状。颈椎病的临床症状主要是头晕、颈痛，得了颈椎病以后首先是脖子痛，同时伴随一系列症状的出现，主要有头晕，视力不清，局部汗多，烦躁，上肢麻木，手麻，部分病人有恶心感，呕吐，心慌，严重时还会出现走路不稳的现象。

坐骨神经痛

导致坐骨神经痛的原因有很多，例如椎间盘突出、强制性关节炎、低产关节炎等。其中腰椎椎间盘突出是指上下椎体，椎体与椎体之间有一个软盘，对腰椎椎体起着支撑、连接和缓冲的作用，在过度劳损，体位骤变，猛力动作或暴力撞击下，间盘突出来后压住了神经，从而导致坐骨神经痛。在日常生活工作中，坐骨神经痛初患者稍有不甚很容易一下子就闪到腰了，俗称“闪腰”，开始感觉是腰部不舒服，慢慢的过了两三天，感觉下肢异常。如果中间的神经被压到，则两边下肢都感觉不舒服；如果只压到一边的神经，则相对应那边就会感觉到不舒服。

还有一种是生理退病能够引起坐骨神经痛，那就是年龄。椎间盘、颈椎间盘、腰椎间盘都会由于年龄的增长，骨质发生退变，水份会减少，从而导致椎间盘容易脱出来，还有骨刺的形成都会影响坐骨神经痛。所以，通常说坐骨神经痛它是一种临床的表现，它的根源还是在于腰椎和椎间盘。还要通过对其它疾病诊断，其它的有骨结合、骨肿瘤、外伤性引起等原因进行临床的病症分析，如果确定它是椎间盘突出的，那就按照椎间盘突出的症状来进行治疗。

颈肩腰腿痛治疗

治疗颈肩腰腿的方法有很多，除了物理疗法、针灸、推拿、超短波、蜡疗等方法外，采取中西医法结合的方法治疗也是可以对病情有援解的作用。

微博达人

【9 件生理常识】

早晨一杯水很重要；手机贴膜会伤害眼睛；不宜用塑料袋保存果蔬；白开水超过 3 天不能喝；强忍泪水等于慢性自杀；打喷嚏时不能捂嘴；吃海鲜不宜喝啤酒；小便时咬紧牙齿有益健康；烂水果不烂部分也有毒。

【全球公认的最顶级抗衰老的 26 种食物】

鱼肉、鲫鱼、西兰花、冬瓜、洋葱、豆腐、圆白菜、苹果、胡萝卜、牛奶、矿泉水、贝类、西红柿、菠菜、橙子、麦芽、金枪鱼、草莓、大豆、酸奶、香菜、巧克力、马铃薯、蘑菇、鸡蛋、核桃。

【其实你浑身都是奢侈品】

在合法人体器官市场，眼角膜是 24400 美元一只；心脏价值 997700 美元；肝脏价格为 557,100 美元；肾，中国 62,000 美元，美国 262900 美元。假如你没病没痛脏腑无损，就已经是个百万富翁了。所以大家要注意身体，多运动，健康才是无价的！

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四：网上精彩电影 直接在线点播基于广电宽带的高速网络通道，用户可在网上在线点播网上电影，在线欣赏网上音乐 MTV 等各种影视内容，各种五彩缤纷节目都无需下载，让您足不出门，最先、最快地观看世界各地最新的影视名片。同时，现在最为流行网上 MP3 也可通过广电宽带进行快速下载，不需要漫长地等待，就可以在线欣赏古今中外经典歌曲。

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

高清百万大让利 新春送红包 100 元

新购高清机 1180 元/台；用 D268 换购 830 元/台；用 D168 换购 980 元/台。还可免费获赠 10 个高清频道。

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。

好消息

广电网络东坑分公司为回馈广大数字电视新老客户，现预存电视费即可免费配置机顶盒，更可多看 20 多套付费节目，数量有限，配完即止。详情咨询：83381507。

关于续存 2012 年电视费的通知

各电视用户：

2011 年度电视费已到期，凡未续存 2012 年电视费的用户请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或“银行代扣”。

“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

2012 年 2 月

【温馨提醒】

(1)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)。

(2)收费时间：上午 8:30——下午 5:30，周六、周日、节假日照常上班。