

日前,香港东莞东坑同乡会举办了第二届会董就职典礼,各界领导嘉宾欢聚一堂同祝贺

## 继续团结会员 架起粤港两地桥梁



各界领导嘉宾出席了就职典礼

苏淑华/摄

本报讯(记者 苏淑华)8月15日,香港东莞东坑同乡会举办了第二届会董就职典礼。东莞市委常委、统战部部长李小梅,东莞市人民政府副秘书长卢汉彪,中央人民政府驻香港联络办公室新界工作部处长曾海繁,港区全国人大代表、立法会议员叶国谦 GBS 太平绅士,东莞市委统战部常务副部长马凤彪,广东省政协常委、东莞同乡总会主席王赐豪 SBS 太平绅士,东莞市政协常委、东莞同乡总会主席王惠棋等,以及东坑镇委书记、镇人大主席张耀洪,镇委副书记、镇长李刚等班子领导,各村(社区)书记、侨联干部、各界嘉宾以及旅港乡亲,欢聚一堂,共贺庆典,共谋发展。

### 同乡会贡献良多获肯定

在就职典礼上,社会各界人士纷纷表示祝贺,充分肯定香港东坑同乡会所做的贡献。中央人民政府驻香港联络办公室新界工作部处长曾海繁寄语,新一届会董要进一步团结会员,继续为香港的繁荣稳定作出贡献,以及为家乡的建设出谋献策。

当晚,李小梅代表市委市政府表示祝贺,她表示,家乡的发展离不开旅港乡亲的关心与支持,旅港乡亲始终心系家乡,为家乡发展不遗余力,李小梅希望广大旅港乡亲在未来能继续关注家乡的每一个发展与变化;同时也寄语香港东坑同乡会继续发挥沟通粤港两地乡亲的桥梁纽带作用,把各项会务工作做得更好,为东莞的发展作出新的更大贡献。

“我们希望新一届会董能继续弘扬东坑乡亲爱国、爱港、爱乡传统,成为团结乡亲的中坚、联络乡谊的桥梁,为促进两地共赢添砖加瓦。”张耀洪代表东坑党委政府和全镇人民,向香港东坑同乡会第二届会董就职表示热烈祝贺,并希望各旅港乡亲一如既往地支持同乡会工作,关心家乡发展,多回家乡走亲访友、投资置业,为东坑发展再作贡献。

据悉,一直以来,香港东坑同乡会本着亲密团结、联系乡亲、增进同乡感情的宗旨,增强了在港乡亲的归属感和乡情感,各港旅乡亲积极回乡办企业、捐资赠物、支持公益事业,始终与家乡人民同心同德、同舟共济,为东坑发展

作出了积极贡献。

### 心系家乡继续发挥桥梁作用

当晚庆典上,各港旅乡亲欢聚一堂,共谋发展,现场气氛热烈,活动现场为新一届会董颁发证书。新一届同乡会主席卢耀培表示,“香港东莞东坑同乡会成立四周年了,已进入第二届新的阶段,感谢全体会员乡亲对我本人的信任,当选为第二届主席,我将力所能及不负众望,引领新一届会董为祖国为家乡为香港稳定繁荣,造福同乡作出更大更新的贡献。”

据了解,香港东莞东坑同乡会自成立以来,始终坚持“爱国爱港爱家乡,热心公益、服务社群”,积极发挥桥梁和纽带作用,凝聚广大旅港乡亲的力量,使同乡会队伍日益壮大,会员人数从创会时的130人,发展到现在的近600人,会务蒸蒸日上。此外,目前,在我镇的港资企业占全镇投资总额约1/4,投资领域涵盖通讯电子、五金模具、纺织服装等产业;在教育文化方面,旅港乡亲热心教育事业,创立教育基金,鼓励学子奋发学习等,为我镇经济社会发展做出不可划缺作用。



### 导读

#### 加大力度推进项目建设 推动东坑科学发展

——>>见02版

#### 社会各界同贺东坑外商协会 成立二周年

——>>见02版

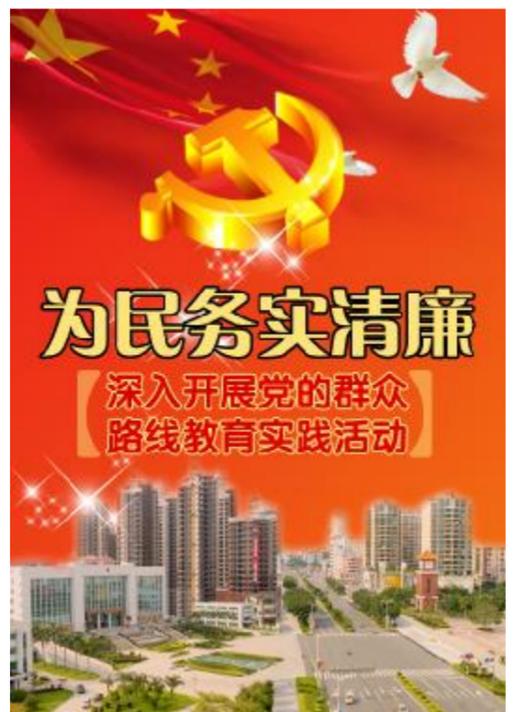
#### 继续改善社会治安 营造良好社会风气

——>>见02版

【新视觉】

#### 东坑有个武当赵堡 太极协会你知道吗?

——>>见05版



### 天气预报



08月18日  
多云,局部有雷  
降雨  
27°C-34°C



08月19日  
多云,有短时雷  
降雨  
27°C-33°C



08月20日  
多云,有短时雷  
降雨  
27°C-33°C

《东坑》报温馨提示:预计我市18日受副热带高压脊控制,以多云到晴为主,局部有短时阵雨,天气趋于炎热,午间最高气温34-35度;19-20日,多云,间中有阵雨或雷阵雨。未来天气转炎热,请注意防暑防晒!

市政协副主席张玉其到我镇调研指导工作并寄语

# 加大力度推进项目建设 推动东坑科学发展

本报讯 (记者 何学林) 8月14日下午,市政协副主席张玉其一行到我镇调研指导,并与镇领导张耀洪、苏庆中、高佐达等进行了亲切座谈。张玉其对我镇上半年取得的发展成绩给予了充分肯定,认为东坑虽小,但经济发展可以有这样的速度,实在是很难得,并寄语我镇接下来继续加大力度推动项目建设,做大做强“经济蛋糕”,推动东坑科学发展。

## 上半年工作获肯定

座谈会上,张耀洪向张玉其简要汇报了全镇上半年经济社会发展情况。“我镇延续了一季度‘开门红’的良好势头,上半年GDP增长和合同利用外资增速都在全市排名第四。”张耀洪表示,今年以来我镇大力推进“三重”建设、扶持实体经济等重点工作,同时根据东坑的产业实际,大力做好招商选资工作,重点引进投资强度高、产出效益高、科技含量高的企业,全镇经济实现“平稳向好,均衡发展”的良好态势。

“东坑地方虽小,但经济发展水平却不落后。”听取汇报后,张玉其对我镇取得的成绩给予了肯定,认为东

坑近年来经济发展的非常迅速,尤其对我镇上半年取得的“两个全市第四”给予了高度评价,并寄语我镇继续加大力度,吸引更多优质项目落户东坑,继续做大“经济蛋糕”。

记者获悉,上半年我镇成功签约投资项目30宗,其中包括超千万项目13宗,超亿元项目6宗;上半年全镇实现规模以上工业增加值24.96亿元,同比增长10.2%,工业经济总量持续壮大。同时,上半年财政预算收入2.86亿元,同比增长11.6%,税收总额5.2亿元,同比增长17.9%。

## 下半年将加大力度 推动重大项目建设

“尽管我们上半年项目建设进展比较顺利,但实现全年既定目标任务还很重,接下来要把重点项目建设工作做得更好更有成效。”张耀洪坦言,接下来,我镇将按照市委市政府的要求,开展项目攻坚提速行动,加强综合协调服务,快中求好,质量和速度并进地推动重大项目落地投产。

“东坑的整体招商环境,产业环境、生活环境都有了极大的变化。”张玉其指出,我镇的营商环境有了很大



■张玉其和张耀洪等进行座谈

李挺宜/摄

变化,对于吸引更多优质的项目、更大的客商落户东坑提供了优质环境。张玉其还寄语我镇接下来要加大力度推动项目落地,做大做强经济总量,推动东坑科学发展,全面提升东坑群众生活水平。

此外,张耀洪指出,接下来我镇将以农村综合改革为重点,全力推进改革攻坚,用好农村集体交易平台,想办法推进旧厂房和旧物业改造升

级,淘汰一些效能低的项目,引进更好的优质项目,推动农村集体经济收入结构向投资、服务型转变。

据了解,今年我镇纳入市重大建设项目有5个,包括富强电子、佳虹电子、维智电子、建升压铸、博瑞生物项目,总投资28.3亿元,重大项目的建成投产,将为我镇打造通讯电子强镇,提升东坑发展质量注入强大动力。

## 社会各界同贺东坑外商协会成立二周年

接下来,该协会将继续架起桥梁,共推地方经济与企业实现互惠互利、可持续发展

本报讯 (记者 苏淑华) 8月13日晚,东莞市外商投资企业协会东坑分会(以下简称“东坑外商协会”)举行成立二周年庆典活动。镇委书记、镇人大主席张耀洪,镇委副书记、镇长李刚等,以及市外商投资企业协会会长朱国基、兄弟镇各外商分会代表等到场祝贺。

## 协会桥梁纽带作用凸显

“东坑外商投资协会在成立以来,始终坚持以‘服务立足政企,沟通创造未来’为工作宗旨。”张耀洪表示,该协会现已成为拥有85家会员

企业的大型商会组织,其桥梁纽带作用日益突显,上半年,我镇经济保持良好势头,多项指标双位增长,这都离不开广大外商朋友的大力支持。

张耀洪寄语,东坑外商协会继续配合和支持党委政府的工作,扩大代表性和影响力,团结带领广大外商企业为东坑提升经济发展质量,推进外资企业提质增效,加快实现规模化、集群式发展,为建设精品特色小镇作出更大的贡献。

朱国基代表市外商协会对东坑分会致以热烈的祝贺,他希望,东坑分会各会员企业要好好利用一系列

优惠政策和资金补助政策,提升机械化、自动化水平,提升竞争力。

## 利用政策加快企业发展

当晚,活动通过短片回顾总结了东坑外商投资协会一年来的“成长”历程,并为新聘任的荣誉会长、名誉会长、副会长颁发聘任证书。东坑外商协会会长邱奕团致辞时表示,“过去两年里风雨兼程,东坑外商协会立足政企搭建沟通平台,积极发挥自身的桥梁作用;今后,将继续竭尽所能办好协会、服务政企、团结外商,努力使协会成为广大外商的温馨家园。”

据了解,该协会成立以来,积极肩负起沟通政企、服务外商、共谋发展的重任,开展多种形式的交流,推动会员企业互动,及时反映市场变化和企业诉求。目前该协会已拥有85家会员企业,并为东坑经济发展、社会公益等方面做了大量卓有成效的工作。

接下来,我镇也将紧抓市委、市政府扶持实体经济发展的机遇,落实企业50强培育计划,加大政策倾斜和扶持力度,推进外资企业提质增效,加快实现规模化、集群式发展。

我镇将全面推进“六大专项”及“两抢一盗”打击整治行动,张耀洪强调

## 继续改善社会治安 营造良好社会风气

本报讯 (记者 李倩仪) 8月13日下午,我镇召开“六大专项”及“两抢一盗”打击整治行动推动会。镇委书记、镇人大主席张耀洪,镇委委员、公安分局局长张仲平,以及镇“六大专项”打击整治行动领导小组成员,各村(社区)党工委书记等共约100人参加会议。

张耀洪要求各成员单位要认清形势,团结协作,共同推进“六大专项”及“两抢一盗”打击整治行动,改善社会治安,营造良好的社会风气。

## 上半年全镇社会治安工作成效显著

会上,张耀洪对全镇公安机关在上半年的专项行动中所取得的成效给予充分肯定,并要求公安机关及相

关部门要充分认识开展打击整治行动的重要性,切实增强工作责任感和紧迫感,强化大局意识,确保整治行动打出声威、打出成效。

张仲平传达了全市“六大专项”及“两抢一盗”打击整治行动推动会议精神,并总结分析了全镇上半年开展“六大专项”及“两抢一盗”打击整治行动(以下简称“6+1”专项行动)开展情况和存在问题,并对接下来的打击整治工作进行了部署。

据了解,今年以来,我镇公安机关切实把开展“6+1”专项行动作为解决人民群众反映强烈的突出治安问题,并在破案打击效能、侦破一批影响社会治安稳定的刑事案件、整治一批治安突出问题和犯罪重点区域等方面取得显著成效。

接下来,全镇公安机关将发挥“6+1”专项整治行动主力军的带头作用,联合各相关部门进一步加强“六类”犯罪和“两抢一盗”犯罪的打击力度,加大监督检查力度推动破案效能的提高,为全镇社会经济良好发展创造更加平稳的治安环境。

## 建立长效排查机制 推动“6+1”专项整治行动开展

“‘6+1’专项整治行动时间长、压力大、范围广、任务重,也是一次改善社会治安、营造良好氛围的重大行动,希望大家鼓足干劲、迎难而上,为实现‘平安东坑’、建设和谐稳定的社会环境做更大的贡献。”张耀洪在会上要求,下来要对社会治安存在隐患进行“快、狠、准”的全面摸排,迅速组

织力量进行明察暗访,加强情报信息收集,形成长效的排查机制。同时,张耀洪要求相关各部门要突出重点,对照市下达的目标任务下大力气推动,保障各项专项工作同步落实、齐头并进。

张耀洪强调,要在督导问责上上下功夫,增强相关部门的责任意识,本着谁主管、谁负责的原则,通过制定考核办法,强化巡视督导和通报点评为的措施,形成一个完善的工作机制,不折不扣的把任务落实好。

会议指出,为切实提升“6+1”专项整治行动的打击力度,创造更平安和谐的社会治安环境,“六大专项”整治领导小组将根据我镇的实际情况,制定符合我镇发展特点的有效措施。



# 落实“一企一策” 全力推进外贸稳增长工作

本报讯(记者 谢静仪) 8月14日,我镇召开贯彻落实外贸稳增长座谈会,进一步凝聚部门合力,全力推进我镇外贸稳增长工作。

镇委委员袁锦波,镇外经办、经贸办、民营办、科技办、国税分局、地税分局、财政分局等部门负责人,以及外商会、台商会代表等参加了会议。

## 千方百计确保 完成全年目标任务

会议传达了《东莞市贯彻落实外贸稳增长若干措施》文件精神以及《东莞市建设开放型经济转型升级“四大体系”实施办法》的意见,并简要分析了我镇上半年外贸进出口形势。

分析指出,今年上半年,我镇实现外贸进出口总额1447361万美元,同比增长5.8%,较全市高出0.2个百分点,完成进度41.2%,外贸进出口总量处于全市中等水平,在埔田片区排行第3。

针对今年以来严峻复杂的外贸形势以及外贸进出口下行压力大的情况,袁锦波要求,相关部门要认清形势,从思想上、行动上高度重视起来,把外贸稳增长工作提上重要议事日程,加强推进外贸稳增长工作,千方百计确保完成全年目标任务。



我镇进一步发挥政府服务职能,营造外贸发展的良好氛围 资料图片

## 用好用足政策 服务企业解决通关难题

记者从会上获悉,为积极应对当前复杂严峻的外贸形势、支持外贸稳增长,国务院办公厅、广东省委省政府分别出台了提出支持外贸稳增长若干意见和实施方案,市政府出台了贯彻落实外贸稳增长37条措施,而我镇亦专门成立了外贸稳增长工作领导小组,凝聚力量,全力推进工作进行。

会上,袁锦波指出,相关部门成

员要发挥联动作用,重点抓好国家、省和市的各项外贸稳增长政策落地,指导企业用好用足政策;同时也要抓好重点企业,把稳定重点企业的外贸进出口放在首位,专人跟踪服务,解决企业通过难题,全力支持企业“快速通关”。

此外,袁锦波还强调,要抓好服务环境优化,发挥政府服务职能,营造外贸发展的良好氛围,进一步加强进出口企业的个性化扶持,认真落实服务台账制度,“一企一策”为企业排忧解难,提供贴心贴身的企业服务。



# 宣讲专利政策助推企业创新发展

申请专利可获得一定补贴,专利获奖可获得一定奖励,企业老板你知道吗?

8月14日,我镇召开2014年东坑镇知识产权政策宣讲会,向企业宣讲专利申请与奖励方面知识,通过“专利促进项目”,激发企业创新积极性,推动知识产权事业全面健康发展。镇委委员曾轶荣,镇科技办工作人员以及辖区外资、民营企业负责人等参加了会议。

■本报记者 谢静仪 / 文

## 强化政策措施 加大专利资助力度

记者从当天的会议获悉,为促进我市发明专利申请,我市出台了《东莞市专利促进项目资助办法》以及《关于加大资助力度,进一步促进发明专利申请的通知》(以下简称《通知》),进一步强化政策措施,加大专利资助力度。

会上,曾轶荣表示,“如今是发展专利工作的大好时机。”他指出,市财政从2011年至今,每年投入20亿元支持企业科技创新和产业转型升级,为企业做好专利和科技创新工作提供了非常有利的机会。他希望企业负责人能抢抓机遇,扎扎实实做好专利工作。

曾轶荣亦指出,文件对专利申请资助、专利优势企业认定资助、专利质押融资及交易资助、专利奖

励等方面均做出了明确的规定。符合条件的企业可以向镇科技办了解情况,并提出申请。

据《通知》精神,以我市为申请人、申请日在2014年7月1日至2014年12月31日期间,经合法的专利代理机构代理并于2015年12月31日前进入实质审查的发明专利申请,在原资助办法的基础上,可获得3000元/件的专利申请代理费资助。

## 奖励专利项目 激发社会创新积极性

会上传达了《东莞市专利促进项目资助办法》等文件精神,还邀请了众达专利商标事务所律师王晗为企业负责人讲解专利检索、专利申请、专利获得与有效利用等方面知识。记者从会上获悉,不仅专利申请可获得补贴,通过实施专利

保护而取得显著经济效益的项目也可获得相应奖励。

根据相关文件规定,专利申请人、专利权人以本市地址申请专利并符合相关条件的,可获得500—25000元不等的资助,资助经费从市科技局切块管理的“科技东莞”工程专项资金中安排。

除此之外,在我市依法登记、注册的独立法人单位合法实施的发明专利、实用新型专利以及外观设计专利,若符合相关条件,可申请东莞市专利奖。而获得国家专利金奖和专利优秀奖的项目,可分别获得市财政100万元和50万元的奖励;获得省专利金奖和专利优秀奖的项目,可分别获得市财政30万元和20万元的奖励。

据了解,专利是以法律确认的形式赋予某单位或个人的一种无形财产,分为发明专利、实用新型专利和外观设计专利。近年来,为了推动知识产权事业的全面健康发展,我市出台了相关专利促进政策,科技办工作人员提醒,企业负责人可到镇科技办了解符合企业发展的政策,助推企业更快更好发展。

## 综合动态

# 多部门联合开展 打击病死猪肉专项行动

本报讯(记者 刘建飞) 为进一步加强和规范动物检疫工作,严厉打击销售病死猪肉的违法行为,连日来,我镇农资办、食药监分局、兽医站等部门组成联合检查组,在辖区范围内全面开展打击屠宰出售病死猪肉专项行动。据统计,6月份至今,全镇共屠宰检疫生猪16593头,其中无害化处理4头,检获来历不明生猪肉160公斤,专项整治工作取得了阶段性成果。

8月14日上午,由镇农办、食药监分局、兽医站等部门人员组成的联合检查组,深入到农贸市场、超市等有肉类销售的流通领域,开展打击屠宰出售病死猪肉专项行动。记者跟随检查组一行,首先来到百顺市场,检查人员逐一肉档和冻肉批发店进行检查,重点检查肉类来源地以及是否有食品流通许可证、动物检疫合格证明等。

“你好,请出示下动物检疫合格证。”检查过程中,检查人员询问检查相关证件或证明,核查肉类来源地等。记者发现,很大部分肉档主并未将防疫证放在旁边的透明小箱子里,而是“藏”了起来。“一定要将这些证明放上去,让大家放心购买。”检查人员对肉档主说道。

据了解,为进一步加强和规范动物检疫工作,严厉打击销售病死猪肉的违法行为,自今年6月份起,我镇开始全面开展打击销售屠宰出售病死猪肉专项行动。检查人员表示,下来将继续加大监督巡查力度,全力规范动物检疫工作,严禁病死猪肉在市场流通,保障市民餐桌食品安全。

# 文化惠民演出 走进草塘社区

本报讯(记者 刘建飞) 本土风情浓郁的舞蹈、韵味十足的粤曲、优美的独唱、猜摸不透的魔术……14日晚,2014年东坑文化惠民文艺活动走进草塘社区,为市民朋友献上了一场精彩的文艺演出。

当天晚上的文化惠民演出在东坑市场旁的球场上举行,活动还未开始,观众席便座无虚席。

现场精彩的节目不时迎来阵阵呼声,不少市民直呼过瘾。“我都站着看完这些节目的,节目很精彩,丰富了我们的业余文化生活。”新莞人小陈说,这些文化惠民演出给市民夏日纳凉提供了文化享受。

当晚的表演共有13个节目,涵盖了歌唱、舞蹈、魔术、杂技、戏曲等多样表演形式,充分凸显了“百姓大舞台”的特点。其中舞蹈《甜甜蜜蜜糖不甩》、《美丽的心情》都是由东坑老年舞蹈队原创的本土节目。

据介绍,“百姓大舞台——2014年东莞市文化惠民千场文艺演出进基层活动”是我镇今年“文化惠民工程”的重头戏之一,演出通过精心的组织和策划,节目内容丰富而多彩,受到广大群众的热烈欢迎。本月29日,文化惠民演出将走进骏达社区,继续为大家献上精彩的文化盛宴。

# 多措并举加大路面整治管控 稳保交通安全有序

我镇通过提高见警率、推进“治摩”工作、加强车辆管理等措施，确保交通形势畅通、和谐有序

为创造安全、畅通、有序、和谐的道路交通环境，今年以来，我镇结合辖区内道路交通安全管理实际，科学利用警力资源提高路面见警率，通过开展车辆乱停放、走私汽车、校车整治和“治摩”专项等行动不断加强路面管控能力和交通秩序。据了解，今年1月至6月，我镇共出动警力3655人次，纠正和查处各类交通违法2309次，查扣交通违法机动车528辆，摩托车1016辆，有效净化了道路交通环境。

下来，我镇将继续加大路面整治和巡逻力度，并通过开展“禁摩”、“禁电”等专项整治行动，进一步巩固“治摩”成效和减少“涉摩”事故的发生。同时，进一步加强交通安全知识宣传力度，狠抓事故预防工作，努力营造一个安全、畅通、有序的道路交通环境。

■本报记者 刘建飞 黄敏仪 / 文



■我镇大力提高路面管控能力

资料图片

## 下来工作

### 持续提升交通管理与执法水平

下半年，我镇将继续加大路面整治和巡逻力度，狠抓交通事故预防，强化宣传教育效果，加强队伍建设，进一步提升交通管理水平 and 执法水平，努力营造一个安全、畅通、有序的道路交通环境。

“接下来，我们将继续深入开展党的群众路线教育实践活动，转变工作作风，提高服务效。”交警大队负责人表示，该大队将进一步强化队伍建设，落实责任制度，充分发挥领导模范带头作用，严肃整顿队伍纪律作风，针对队伍管理上存在的问题，制定和完善管理制度，堵塞管理上的漏洞。

同时，我镇还将重点推进便民利民服务工作，进一步加强路面民警、窗口工作人员以及交通协管员培训，强化执法意识，规范执勤执法行为，提高交通事故处理效率和违法处理窗口、车驾管业务窗口的办事效率，最大限度地服务群众，树立警察形象；进一步加大交通安全隐患排查力度，积极协调职能部门联合开展工作，全面进行排查，制定整改方案，落实整改措施；进一步提升辖区路面的见警率和管事率，有效震慑和打击各类交通

违法行为，预防和遏制道路交通事故的发生，缓解道路交通拥堵，实现我镇道路交通秩序的持续好转。

此外，我镇还将继续强化重点车辆管理，大力打击无牌无证、假牌假证、报废车、套牌车等非法车辆，加大车辆乱停放违法行为整治力度，并进一步加大交通安全宣传教育力度，着力提高广大市民的交通安全意识，形成长效规范的教育宣传机制和强大的教育宣传声势。

## “见警率高，路面交通好了很多”

通过开展多项整治行动，大大提高路面管控能力

路面交通是城市管理的一项重要工作，如何做好交通管控工作是城市管理的重点工作。据了解，为切实加大路面巡逻管控力度，我镇根据辖区内交通流量、事故特点以及天气状况等情况的改变，科学合理调整勤务。“我们通过落实‘警力跟着车流走、警力跟着路段走、警力跟着隐患走’的勤务机制，大大提高了辖区的见警率和管事率。”交警大队表示，巡逻管控力度的加强，有效震慑和打击各类交通违法行为以及缓解了道路交通拥堵。

“根据上级公安机关的部署，我们以开展各类交通秩序整治活动为切入点，通过开展各类专项行动，加大了交通违法整治力度，交通环境得到了进一步净化。”交警

大队相关负责人介绍道。据了解，我镇通过开展普通干线公路交通秩序专项整治、打击走私汽车专项行动等多项整治行动，有效预防和减少各类道路交通事故的发生。据统计，今年1至6月份，交警大队共出动警力3655人次，纠正和查处各类交通违法2309次，查扣交通违法机动车528辆，摩托车1016辆，拘留11人。

近年来，我镇紧紧围绕市、镇有关“治摩”的工作部署，大力开展专项整治行动，把“治摩”工作作为改善交通环境、提升城市形象的重大举措。“除全市统一行动外，我们联合镇‘治摩办’、公安、交通等职能部门每周自行开展不少于两次的‘治摩’专项整治行动。”交警大队表示，行动通

过大力整治摩托车非法搭客营运等行为，有效预防“涉摩”交通事故发生。据统计，今年1至6月份（截止至6月15日），交警大队共开展全市统一集中整治行动2次，“治摩”专项行动51次，查扣摩托车856辆，查扣电动自行车14辆，查处摩托车非法搭客32宗。

“路面见警率很高，而且上下班时段经常都能看见交警人员在路边设卡查车。”新莞人刘先生表示，以前有很多摩的司机随意拉客，现在这类现象少了很多，表明东坑的“治摩”力度很大。而市民谢女士也表示，东坑近年来的路面交通好了很多，“以前摩托车横行乱冲红灯的现象很少见了。”

## “给‘护学习’岗点赞”

通过完善道路安全设施、强化车辆管理等措施巩固安全防线

上课期间，在学校附近，经常可以看见有身穿警服的人员手持小红旗，顶着烈日指挥交通的身影。据了解，这是交警大队开展设立的交警“护学习”岗。

“上课期间我们每天都会安排警力到新东坑中学、镇中小学校周边路段和主干道开展‘护学习’执勤行动。”交警大队相关负责人介绍说，执勤中主要对行人、车辆的违法行为开展纠正和教育，杜绝闯红灯等不文明现象，努力打造文明、有秩序的交通参与氛围，维护学校周边道路交通秩序。

“送孩子过来上学都能看到路口有警察在指挥交通，引导孩子过马路。”陈先生的儿子在中心小学就读，他对设立“护学习”岗的措施点赞，“有交警在这里，孩子上学放学我们家长就更加放心了。”

道路交通事故，重在预防。据悉，我镇通过开展道路交

通事故多发点段排查工作，总结出交通乱点和黑点，并根据实际情况研究整改措施。“我们排查出东坑路口、科技路富港厂圆盘以及其它存在安全隐患的交通黑点，针对不同地点的实际情况研究出整改措施。”交警大队相关人员说，此外还完善了皇家公馆周边停车位和警示标志，对中心小学周边路段的标志、标线进行翻新，有效杜绝了辖区交通安全隐患。

此外，为进一步把好安全关，我镇交警联合安监、交通等部门深入客运站场、学校、企业开展认真细致的安全检查，排查车辆安全性能状况，督促企业进一步落实交通安全主体责任，健全交通安全管理制度，坚决防止“带病”车辆上路。

“我们持续不间断地对客车、校车、货车、危运车、泥头车等重点车辆实施监管整治，加强企业负责人和驾驶员的安全教育，进一步把

好安全关，防止交通违法行为发生。”交警大队相关负责人介绍，同时还通过微信群发、上门告知等方式提醒机动车所有人依时对车辆进行检验、报废，全面提高辖区大中型货车检验率，预防和减少道路交通事故，确保道路交通安全形势持续平稳。

同时，为进一步提高广大市民的交通安全意识，交警大队人员深入到学校、社区、企业、单位、家庭等场所，充分利用各类形式和机会开展交通安全教育活动，深化交通安全宣传教育工作的开展，营造出浓厚的交通安全宣传氛围。





■东坑的武当太极拳协会

# 东坑有个武当赵堡太极拳协会你知道吗?

## 影像

太极拳是一种内外兼修、柔和、缓慢、刚柔并济的拳术。近年来,随着文化的传播,东坑也有越来越多的人开始修习太极拳,并因此成立了一个太极拳协会。太极拳门派众多,而东坑太极拳协会的会员们修习的太极拳为武当赵堡太极拳,这种拳术无论是理论、著作或拳架都是由师傅口传和身教。

武当赵堡太极,在走技方面擅长拿、跌、掷、打、靠诸艺,又有各种擒拿与反擒拿动作,融于套路中,使其技击特点甚为突出,在推拿方面,以二人立步推手,棚、捋、挤、按等动作,活步推手,以练采、列、肘、靠的方法修习。

太极拳是一种饱含东方包容理念的 运动形式,其习练者针对意、气、形、神的锻炼,非常符合人体生理和心理的要求,对人类个体身心健康以及群体的和谐共处,有着极为重要的促进作用。

■本报记者 李挺宜 图/文



■拳



■对着镜子练习



■师姐妹互相交流



■集体习拳

细雨轻声

## 把心事说给自己听(外三篇)

文 / 张先锋

成人后,我们就有了各自不同的心事,心事重重时,我们喜欢在朋友面前絮叨,把心里的委屈,生活中的烦恼,自己所面对的困境……向外人道。说过之后,我们的压力仿佛得到了缓解或者是释放,仿佛轻松许多。果真如此?后来你会发现,生活还是要面对那么多的困难,这些困难不因为你的诉苦而有丝毫的减少。

读鲁迅的文章,你越来越感觉自己成了逢人就说三道四的“祥林嫂”,其实你受的痛受到的伤远没有祥林嫂那么重,她是因为失去了生活的精神支柱,她是因为母爱而变得精神失常,一个女人在失去自己的孩子之

后,她心中的痛苦和绝望只有通过向外人诉说才得以暂时的缓解与宽慰。而我们又失去了什么呢?我们不过是失去了一些自由,失去了一些机遇,让我们有志向不能通达的怅然若失。也许是我们背负一个家庭的重担,让你的人生不可能轻装前进,那是你要承担的一份职责,没有人能够帮你,那是你的事情。经济压力下,你心事重重,怨天尤人,对事业的发展,财富的增长没有一丝一毫的改善。反而是,在这样长期的精神压力下,你工作的绩效会大打折扣。你会挣钱更少,你会越来越不快乐,你走入了一场梦魇里,迟迟醒不过来。

生活中,我们有时候要学学阿Q,鲁迅笔下的阿Q可以说是事事都不如意,想找个女人,没有,想过得体面一点,也不可能,但是,他还能快乐地活着,在外人看来,他的活着是如此的卑下,像一粒尘世间的灰土,风一过,就消失了。我们在看不起阿Q的同时,却又在反思自己,我们为什么要把自己当做一个物,自己把自己当做神一样的供奉起来?我们是凡人,不过是多读了几年书,多识了几个字,多了一些社会生活的阅历,我们又比Q兄强到哪里?低到尘土里去,才能从尘土里发芽成长。没有一颗向下的心,我们会一次次地受打击

受到伤害,至到有一天你醒悟了,岁月蹉跎中,已不再年轻。

什么时候我们学会一个人面对,学会一个人承担,学会不再去麻烦朋友当你的听众,我们就慢慢地走向了坚强,走向了微小的成功。什么时间,我们能明白,原来有时候我们也可以阿Q一下,我们也就生活得更加从容。

成长成功的道路上,是孤独的,往往一个人在路上行走时,学着与自己的影子做伴,学着和自己的内心沟通,学着将心事说给自己听,自己给自己找生活的因为和所以,相信自己,会有阳光明媚的日子,眼前只是片头,华章才刚刚上演。

## 雨

微风,吹动乡绪;细雨,扯起乡愁。怀想着,心思就走进了故乡的那一片荷塘,枯水的季节,雪是在荷塘上的花。故乡已经成为回不去的远方,南方有金矿石,南方有金碧辉煌,南方有梦想花开,少了黑色的土地,少了黎明的鸡鸣,少了炊烟。他乡多年,故乡反而成了他乡。

这样的微风,这样的细雨,一条江南的青苔小巷,撑伞的女子,一束飘然而至的惆怅,散落处处芳香,这样的日子,最适合感伤,这样的天空,最适合仰望。行人很少,走在莞香树开花的道路上,所有的冷清清所有的过往,随着你走,伴着你走。你可以驻足,你可以想想往事,让往事在脸上微笑,这时,飘落的一片叶子,打中你的手指,心惊一下,你想起了一个人的顽皮,想起了一个人,你的表情就无限落寞。

你想她时,她在异乡想着你。你心头有她时,她心里走过你。

边走边赏,感觉到了,生活就是这么美好,无欲则刚。

花园里,草地湿润着,虫子躲藏在我们不知道的地方,叶下有水,明晃着眼。绿色,在这风雨中别有情趣,她们的存在,我们感受到,原来生命之中,绿意永存,无论是风雨如晦无论烈火晴空。她们的存在,我们感受到我们的存在,绿色的存在,意气风发的存在着。能存在着,绿色的存在着,我们还有机会,而机会是多么的可爱。

一老一小,大手牵着小手,“奶奶,叔叔为什么不打伞?”“叔叔心里面有伞。”“奶奶,我也要一把心里的伞,不用打,别人也看不见。”我快步跑开,我不想别人误会我。而我这样的年纪还要做年青人的浪漫事情,已是不合时宜。

但,我真想就这样,就着这样的风,淋着这样的小雨,趟着思想的河,信步而行,纯洁着,走到生命的起初。所有尘缘都在身后,所有的故事都没来过,洁白着,一路趟过这岁月的河,河水清清,我飘着,风吹着,雨下着。

仿佛我走在故乡的炊烟里,分不清了他乡还是故乡。



## 夜泊竹泉

我是一叶扁舟,在人生的长河里,飘荡或者迷茫。

孤独属我,贫寒属我。

人生,就是那无限绵延千里的芦苇荡,而我们,一朵朵开花的芦芒。这人生,是如此的寂寥,只听到风声远远来,又远远逃遁。

我是在月夜,回到竹泉。

月夜,只有微光照引,足够。竹泉,是月下的珍珠,只要一点光,便能看见;用心,而不是用眼睛。

这夜的风,很轻很轻。我能听到村庄的蛙鸣。那挂在茅棚小屋前的红色的灯笼,给了我疲惫的灵魂一丝暖意。久行的人,会对这一点点温暖,心存感恩。

我以为,在这月明之夜,只有我的灵魂回家。青草地上有轻轻的脚步声音,回头,那么多同行的人。就今夜,我们这些浪子或者游子都向竹泉挺进。我们相视一笑,心存温馨。

竹泉,是我的老家。我的老家,不仅仅是属于我,她是天下人的母亲。掬一捧泉水,仰起头,一粒粒的滴进口里,还有苦苦的泪水。

竹泉,我们一生都在努力着回家。

已是深秋,葡萄架下我经年离开时那杯清茶,等我。等我的,满满的一

树沉沉的牵挂。这秋的夜晚,我的老父亲已经放下手中的农活,我的老母亲坐在厢房里,缝补我的旧衣裳。偶尔,她抬起头,向窗外望望,她能感觉她的气息。

只是今夜,我是属于风的,只飘过不逗留。

童年的乐园,那片林海,不能不去。

竹泉的竹依旧青青,依旧安静。她们岁月静好,我就安心。我听到了童年的笑声,在林尖上穿行,越来越远。我看到了伙伴们的身影,在林间穿行,越来越清楚。竹泉,我的家,是珍藏我所有美好记忆的月光宝盒。

岁月会老,我也会老,竹泉我的家永会年轻。

我在游水池边坐下,我把脚放在清凉的水里,水沿着脉渗入,那一抹久违的情愫。白天,这里是孩子的天下,童年真好,童年也要走走,那个走远的老人,在天堂里看着我,她的微笑时常让我感动;这个世界上,她是我最近的人。

竹泉,我陌生着,她已不再是昨日那偏远的村落。竹泉,我亲切着,她还是我梦里的那处江南水乡。

今夜,我将夜泊竹泉。

## 秋问

秋天,日渐瘦,是秋风起还是落叶飞?秋的天,风清气淡,是看穿了流年还是漠然?

秋的我,时喜时烦,是生活还是情感?这许多的问,堵住我的胸,充盈我的心田,让我无处可藏,于是自己就扎根在湖水旁边,成为秋之苇,水之伴。

人不是到四十不迷惑,而是要有思索,就会时时迷惑,儿童的迷惑是童趣,成人的迷惑往往是灾难。秋天里的问,凄婉而孤独,成年人的孤独是真孤独,就是咫尺却天涯远,人之为人,时常进退两难。

问秋天,不过是问另一个自己,秋天无语,秋天给不了我想要的回答,那就问问自己,在这秋天的夜,就一枚天边冷辉,就一粒露珠。问自己生存为什么这么风险?非要时时提心掉胆,时时人前马后?答案只有:因为你

还想生活。生活的代价,只有自己担。因为,你想成功的生活,所以你要放低自己,取悦现实。你做不了屈原,屈原选择了生命的绝对,到死都没有找到秋天的答案。那个辽北的荒原上,执杖的苏武也曾秋问,一群羊和他一起寻找答案,他找到了,那就是梦想放一边,人生的真理是否是随遇而安,想东山再起吗?且放骏马在南山。

秋来了,秋去了,秋是无牵无挂的流浪者,它不悲伤吗?为何时常秋雨绵绵。它没有思念吗?为何我看到草地上的泪水。它没有故事吗?为何转过身,那么深的雾。最难懂的是秋,最好懂的也是秋。

而芸芸众生的我,为何如此和这秋同病相连?我懂秋,秋不懂我。我懂人,人亦不懂我,放秋走过我的身体,放生我自己,成就了秋,成熟了我。

朝华雨露

秉烛夜归的人  
(外三首)

张先锋

情节如此生动 微风中  
被燃起的烛焰  
亮在那些突然停电的深井

古道上  
一朵盛开的野花  
一场生离死别的泪水  
搁浅在  
归家人的手中

## 门槛

这很窄的通道上  
脚印重叠了上万个  
但没有加厚道路

而跨越的人  
谁又不是将自己  
置身于途中?

## 桥

钢筋水泥铸就一生  
桥 注定  
在风雨中磨损  
义无反顾  
渡着来往的行人

桥 满身的皱纹  
凝聚着岁月流逝的身影  
这桢易忘的风景  
多年以后  
谁人又在拾起  
那些荒凉的足迹



微型小说

## 补鞋

■猫三

39°半的天气里面，小明在16°绝不环保的空调温度下，怡然自得。一窗之隔的外部环境，则是环卫工人们辛勤的劳作。这是他过的第三个暑假了，下个学期开学，他不得不进行社会实践，不得不在史上最难就业的困境中挣扎。但小明家中工厂几处，父母处心积虑，拼死亡命地奔波来半辈子的家业，绝对是不会让小明这辈子愁吃少喝的。小明周围的朋友、亲戚，知道他们家底的无不在这个时候，不紧不慢地说，你怕什么，有那么多家底。小明每次听到这，心中总是有种嗖嗖发凉，孤寂万分的感觉。他有时候想，“难道这就是我要的正能量，这就是我所希望听到的？他们还是我的亲人。”

日子过得真快，开学了，小明周围的同学有的早早修完课程，已经很少到学校来。平时比他优秀、勤奋、聪明的同学，都去哪里？一大早，他听几个同学叽叽聊天，得知不少同学已经找到工作单位，在实习当中。随着时间的推移，又是一个寒假过去了，到了下半学期，参加过众多面试、身经百战的同学们不乏其人了。也有不少还在学校的同学，不少都埋头于了考研、考单位的复习中。人生的十字路口摆在小明面前。

又是一个“可恶”的暑假来到了。

这天，炎炎烈日，在迷茫困惑中，又是一个闲散的日子，他狠狠地关闭了玩腻了的网络游戏，关上了空调，依然决定出去走走，畅畅他那个快发霉的心。他晃荡在马路边，还没走几步，就觉得闷热、潮湿感觉压得他喘不过气来，恨不得又躲进阴凉的地方。在搜寻中，一瞥眼，他看见了一个头上秃顶、半个眼睛被肉遮挡的奇丑男人，他正用粗糙皮肤、指甲破损的手一针一线地卖力钻进凉鞋鞋面和鞋底，喘着粗气用带线的锥子缝合它们。

他躲进补鞋男人旁边的阴凉处，看的出神。

坐在凳子上的娇小姐不耐烦地一会儿一问，一会儿又连续问：“弄好一点，”“快些，我赶时间”，“多少钱？”

小明在一旁听着都听得有点烦，他想，这两只凉鞋，那还不要十元补一只？只见丑男人的脸上挤肉赔笑，忙抬头说，“快了，快了，这鞋底厚，4元一只，要高一点价钱的。”一慌，胡乱地锥歪了原来的线。等他补好鞋，娇小姐骂了一通后，扔下10元钱，说着“不用找了”。

小明看在眼里，默默走开。一路上，他想着：在国外，18岁的孩子已经是独立了，父母往往都不会再给他们一分钱。而他，转眼间，已经跨进了23岁年龄。这四年，每个暑假，当同学们积极去找暑期工的时候，参与社会实践的时候。他总是像开头一幕，躲在了腐败温度的空调房里，吃着水果，玩着电脑游戏，浑浑噩噩度过了一个又一个的假期。回想起来，他得到了只有那魔幻虚拟世界里面的打斗场面，和不知道是谁的模拟社交网络。如果撇开父母，他又还能做什么？

这一年暑假，小明去了一间普通的塑料花工厂打工，在试用期内，赚得了1000元的人生第一份工资。

人在旅途

## 赞赏五指石的奇景

■卢羊睿

五指石风景区位于粤、赣、闽三省交界的平远县差干镇境内，因岩石“色泽如丹，灿若明霞”而命名。景区面积33平方公里。这里汇聚了“丹霞地貌、森林生态、人文古迹、天道奇观”等生态景观，有“奇石、奇缝、奇藤、奇树、奇洞”，是一幅天然山水漫画，人间仙境。

## 五指石近郊、景色宜人

一家人自驾游，经过六小时车程，首站到达平远县上举镇新开发旅游景点——相思谷。这里景点以牛郎织女故事为主题，引出了许多生动、有趣、美好的场景。如：相思湖、百文瀑布、相思树、长寿龟谷……我们乘电瓶车游览了这个天然大氧吧，全程40分钟。谷内森林茂密，山泉绕道而流，负离子含量高，凉风阵阵，一点都不像炎热的夏天。当晚，我们选择食宿在相思谷入口路段，享受无空调也舒适、凉快的晚上。

第二天，我们继续前往差干镇五指石，沿着公路行进。一路上，我们忘情地观赏车窗外如画风景，远处的山脉连绵起伏，你推我搡如海浪般向前奔腾，形状各异；远近的山坡上树林密布，山泉流水涓涓，道路各种野花竞相怒放，客家式农舍错落山下旧地其间。只有到了镇圩，才见街道、楼房、商店。

## 五指石天道观光

天道是广东第一高空栈道，于2013年10月1日正式对外开放，全长3.1公里。据报导去年国庆期间，以栈道为31头，平远县接待游客30万人次，吸金1亿多。现在这条高空

栈道全部完工，全长9公里，游览一次需要2小时。今天我们也是冲着这条栈道而去的。

我们购门票入内，乘电瓶车直达入天道口。开始上坡，逐级而上，山道两旁有茂密的树林，地势渐高，林荫道上，凉风阵阵，这里好像深秋的天气。我已是古稀之年，开始气喘吁吁，儿子全程陪护我，经过20分钟，终于攀上天道，开始行走在天道上观光。天道约1.5米宽，一边是石壁，一边是护栏（约1.4米高），悬空的栈道到山谷的距离由几十米到几百米不等。若有畏高症的人，建议不要去玩。如果你看过三国演义这本书或者电视连续剧的，你可联想刘备、孔明领军人川过栈道的情景，有点像“蜀道之难，难于上青天”的场面。而眼前的天道好走得多了，它用水泥、钢筋、沙、石为材料，底有横杠、柱顶建筑而成，又平整又稳固、大可放心游览。沿途的风光、山河绚丽，景色迷人，观光游客一群群一族族，络绎不绝，像长蛇，像游龙；如果晚上没人手拿火把，像当年红军长征过娄山关；如果拿着手电一闪一闪的也像一串串、一排排的萤火虫在半山腰走壁上游荡，山谷很有礼，只要你大喊计生，它必回礼（回响）。游客手中的相机、手机不断按下快门，生怕遗漏一个景点。我的数码相机也按个不停，拍下有：笑脸相迎、妙笔生化、独树一帜、狮子戏绣球、神龟献寿、五老朝圣、虎鲸觅食、天下粮仓、白象戏水、步步高升、龙爪石、一帆风顺等奇石、奇景。带回五指石许多美好的忆念。迷人的风景吸引了我，使人忘记了疲劳，“爷爷你真棒”两个孙子称赞说，不觉到了出天道口，全程9公里，我们走了2小时多。有趣的是刚好转了一周360°，回到原点。可以以各个角度观看陡峭的岩壁，神奇的五指山（像五只竖立的手指）。山脉层峦叠嶂；深邃的山川裂缝，谷底奇花异草，茂密的山林，绚丽奇目。

相机也按个不停，拍下有：笑脸相迎、妙笔生化、独树一帜、狮子戏绣球、神龟献寿、五老朝圣、虎鲸觅食、天下粮仓、白象戏水、步步高升、龙爪石、一帆风顺等奇石、奇景。带回五指石许多美好的忆念。迷人的风景吸引了我，使人忘记了疲劳，“爷爷你真棒”两个孙子称赞说，不觉到了出天道口，全程9公里，我们走了2小时多。有趣的是刚好转了一周360°，回到原点。可以以各个角度观看陡峭的岩壁，神奇的五指山（像五只竖立的手指）。山脉层峦叠嶂；深邃的山川裂缝，谷底奇花异草，茂密的山林，绚丽奇目。

## 五指石的休闲观光

走完天道，确实劳累，但还有休闲区许多景点未看。我们只好租用电瓶车慢慢开着走，沿途观光，有些景点下车游览，参观石林寺、混元塔；来到聪明泉，一家老少用泉水洗手、洗脸，我祈求孙儿学习聪明，透心凉的清泉使人依依不舍；来到磨肚缝、一线天，我们一个个刚好通过去，肥佬大肚脯过不去，名符其实的一线天；接着观看了点将台、笔架石、古站墙、千年古枫……

我们的车子又在公路上奔驰着。向国家5A级的旅游休闲景区——雁南飞茶田、桥溪古韵前进；向叶剑英元帅故里前进。沿途客家山区的美景，再无精力去观赏，眼镜逐渐闭上。但五指石的奇景、栈道的情影在我的朦胧脑海中不断浮现。

（本文作者为新门楼村仁和里村民）

摄影欣赏



浪卡子的湖

且东 / 摄



东坑镇再生资源回收管理投诉热线电话:83862628

# 你的孩子能长多高？ 身高的秘密

Tall?  
Short?  
How?  
Why?

## Focus 1

### 现在的身高水平

很多家长不知道如何判断自己孩子的身高水平，当发现问题时才急着求医，而这时已或多或少对孩子造成了耽误。因此，有必要定期对孩子的身高进行监测。

目前评价儿童身高的标准可以采用2005年中国九市儿童调研产生的标准，及中国0~18岁儿童身高、体重标准。按照相关标准，儿童可根据身高及体重值分性别、分年龄进行评价，进而粗略得出目前在我国同龄组儿童中身高所处的百分位置。

一般而言，孩子目前的身高在哪个百分位数，将来的身高也在同一百分位数。例如，孩子目前的身高在第50百分位数，那么，如果是男孩，将来的身高在172厘米左右；如果是女孩，将来的身高在160厘米左右。

如果希望自己的儿子将来能长到180厘米，这是属于90百分位数的水平，那么，孩子目前的身高也应该在90百分位数水平。如果孩子目前的身高在中下水平，将来想长到中上水平，一般是不太可能的。

## Focus 2

### 最终能够长多高

孩子能够长多高，是遗传和环境两方面因素作用的结果。一般来说，遗传因素占70%，环境因素占30%。根据父母身高可以计算孩子的遗传身高，也就是从遗传的角度，孩子能够长多高。遗传身高又叫靶身高，计算方法如下：

男孩身高 = (父亲身高 + 母亲身高 + 13) / 2

女孩身高 = (父亲身高 + 母亲身高 - 13) / 2

儿童成人后的身高在此基础上上下浮动5厘米，均是正常的。

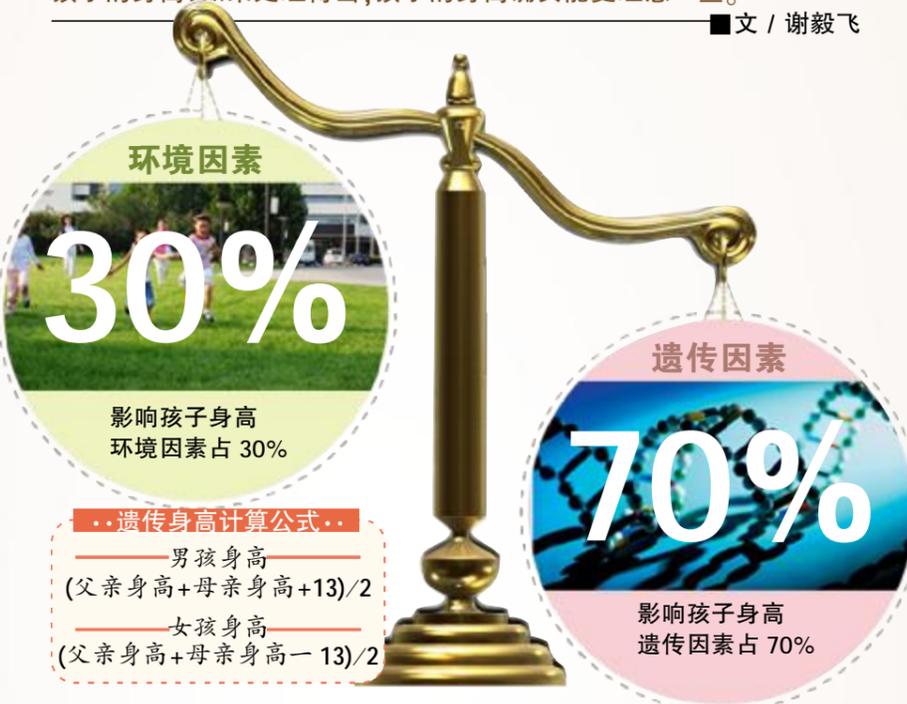
## Focus 10

### 怎样才能长得高

身高是儿童生长发育的重要标志，反映了儿童线性生长状况和骨骼生长是否良好，也是儿童健康状况的重要衡量指标。身高生长是不可逆的，一旦骨骺闭合，便无长高的可能。然则，孩子长高是不是自然而然的事？是不是顺其自然就能长到家长所希望的水平呢？

Oh, no! 答案是否定的。除了天生的遗传因素外，后天的环境因素也对孩子的身高发育造成一定影响。因此，我们需要从五个方面来关注孩子的身高。如果处理得当，孩子的身高确实能更理想一些。

■文 / 谢毅飞



### 遗传身高计算公式

男孩身高  
(父亲身高 + 母亲身高 + 13) / 2

女孩身高  
(父亲身高 + 母亲身高 - 13) / 2

## Focus 3

### 每年应该长多高

了解孩子每年的身高增长速度非常重要。生长正常的孩子每年身高增长的平均范围：婴儿期（生后第一年）25~26厘米，生后第二年12~13厘米；生后第三年8~9厘米；3岁至青春期前5~7厘米；青春期开始至成年（男12~13岁开始，女10~11岁开始）男孩20~28厘米，女孩15~25厘米。如果一个孩子每年身高增长值都在平均范围，那么将来身高的水平很可能也在平均水平，男孩能长到172厘米左右，女孩能长到160厘米左右。

影响身高的因素中，环境因素达到30%，这也使环境干预身高成为可能。影响身高的环境因素包括以下五个方面。

第一，预防疾病。任何器官的疾病以及营养性疾病，都会影响身高的增长，一定要积极预防，尽早诊治。

第二，均衡营养。身高的增长依赖于下肢骨（腿骨）和脊柱骨的生长，蛋白质、矿物质能有效地促进骨头的生长。每天1个鸡蛋、500毫升奶、1两肉类食品，基本能保证孩

子每天蛋白质食物的需要，保证钙的摄入。

第三，适当运动。决定下肢骨长高的骨骺位于膝关节和踝关节，凡是对这些关节和脊柱有适宜刺激的运动，都有利于身高的生长。例如，摸高练习、爬杆或爬绳梯锻炼、上体前引、交叉伸展、跳绳、跳皮筋、踢毽子、单杆悬垂、游泳，这些训练会增加关节、韧带的柔韧性，有助于身高发育。促进长高的运动以耐力运动为好，每次最好持续20分钟以上。但像举重、杠铃、

铅球、铁饼等负重训练，不宜作为18岁以前少年的经常训练项目，即使过了青春发育期，也不适于进行这类运动，以免影响身高的发育。

第四，心情舒畅。愉快的心情有利于生长激素的分泌，促进营养吸收，提高睡眠质量。

第五，充足的睡眠。睡眠对儿童非常重要，因为促进身高生长的生长激素主要在夜间分泌，学龄前儿童每天的睡眠时间最好为连续10小时以上。

(资料来源：中国幼儿教育网)

