

东坑镇领导班子收听收看市学习贯彻党的十九届四中全会精神专题研讨班电视电话会议

详见02版

镇委书记谭全河调研公安、应急管理工作,要求全力维护社会和谐稳定



02版

导读

我镇顺利完成镇十七届人大代表补选工作

02版

镇领导与企业高层座谈交流 加强政企沟通 促进共同发展

我镇召开2020年春运工作动员会 全方位提升春运交通安全水平

03版

我镇一批乡村振兴项目已完成建设

我镇组织收听收看市全面推行河长制工作领导小组会议

02版

松山湖高新区领导到我镇交流

02版

东坑镇工商联(商会)举办2020年迎春晚会 我镇非公经济人士欢聚一堂共迎新春

03版

我镇举办“踏舞迎新 梦舞飞扬”新年舞会

以舞会友 共庆2020年到来

04版



东坑镇领导班子收听收看市学习贯彻党的十九届四中全会精神专题研讨班电视电话会议

东坑讯 2019年12月30日上午,全市市管干部学习贯彻党的十九届四中全会精神专题研讨班举办,深入学习贯彻党的十九届四中全会精神,我镇分会场收听收看视频会议。镇委书记谭全河、镇委副书记、镇长王业宽、镇人大主席苏庆中等镇领导班子成员在我镇分会场收听收看会议。

会议指出,习近平总书记在全国政协新年茶话会上的重要讲话,为坚持和完善中国特色社会主义制度、推进国家治理体系和治理能力现代化提供了科学指引和基本遵循。全会通过的《决定》,深入回答了我国国家制度和治理体系上“坚持和巩固什么、完善和发展什么”这个重大政治问题,集中了全党智慧,反映了人民意愿,是一篇马克思主义的纲领性文献,也是一篇马克思主义的政治宣言书。全市上下要深入学习领会,切实把学习贯彻党的十九届四中全会精神不断引向深入。

会议强调,要深刻认识坚持

和完善中国特色社会主义制度、推进国家治理体系和治理能力现代化的重大意义,切实把思想和行动统一到党的十九届四中全会精神上来,把学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想贯穿学习贯彻四中全会精神始终,增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”,扎实推进制度和治理能力建设。要弘扬敢为人先的精神,以东莞的生动实践,努力为国家制度和治理能力建设作出东莞贡献、体现东莞担当。要在全面深化改革开放过程中,结合党的十九届四中全会部署的各项改革任务,利用好我市建设省制造业供给侧结构性改革创新实验区的重要契机,一体推动、一体落实。要把东莞在应对一系列重大事件中的好经验好做法通过制度建设的方式固化下来,把制度优势更好转化为治理效能,为经济社会持续健康发展营造稳定和谐的环境。

会议强调,要准确把握坚持和完善中国特色社会主义制度、

推进国家治理体系和治理能力现代化的部署要求,根据省“1+1+9”工作部署,结合我市“1+1+6”工作思路,全面推动党的十九届四中全会精神在东莞落地落实。一要全面加强党的领导和党的建设,把党的领导和党的建设落实到国家治理各领域各方面各环节。建立不忘初心、牢记使命的制度,健全党的全面领导制度,完善党领导下的基层协同共治机制,实施好农村“头雁工程”,从制度上推动全面从严治党向纵深发展,为新时代开创工作新局面提供坚强政治保证。二要把握“三区”叠加重大历史机遇,在推进新时代改革开放中不断提升治理体系和治理能力现代化水平。深入推进投资管理体制改革,充分利用好国际国内两个市场,加快形成更高质量的开放型经济体系,深化与台港澳的产业合作,扩大高水平对外开放。三要坚持和完善生态文明制度体系,进一步完善城市规划建设管理体制,深入推进城市品质提升和发展空间拓展。把系统科学精准治污的经验

做法上升为行之有效的制度机制。高标准开展国土空间规划编制工作,以人民为中心,探索建立“两违”治理长效机制,改革创新拓展空间体制机制,全面提升土地资源集聚效能,促进产业发展与城市经营共同提升。四要坚持和完善社会主义基本经济制度,加快构建推动经济高质量发展的体制机制,深入推进产业体系转型升级,鼓励现有企业增资扩产,大力深化科技创新体制机制改革,全力以赴培育支持龙头企业发挥集聚效应,加大招商引资力度,筛选优质创新项目,深入实施“十百千万”人才工程,深入开展“倍增计划”,加大力度形成服务现有企业的系统制度。五要坚持和完善共建共治共享的社会治理制度,深入推进以村(社)党工委为核心、村(居)委会为主导、村(居)民为主体、多元社会力量共同参与的基层治理体系。加快建设“智慧城管”,推进精细化管理考核、数字城管、智

网工程三大平台深度融合。六要坚持和完善统筹城乡的民生保障制度,深入推进民生福祉增进工程。在教育、医疗、交通和文化事业等方面,用改革创新的思维,不断从体制机制方面寻求突破,满足人民日益增长的美好生活需要。会议强调,学习宣传贯彻党的十九届四中全会精神是当前和今后一个时期全市的头等大事和首要政治任务,全市各级党组织和广大党员干部要扛起主体责任,不断提高制度执行力,切实把制度优势转化为治理效能和治理成果。要持续深入抓好学习宣传宣讲,各级党政群主要负责同志要发挥表率作用,带头学、带头讲、亲自抓、负总责。要认真组织学习培训,实现全体党员干部全覆盖。要做好社会宣传,充分发挥媒体融合发展优势,网上网下宣传一体推进。要广泛开展丰富多样的主题宣讲活动,推动全会精神进企业、进农村、进机关、进校园、进社区。(卢乐欣)

镇领导班子认真学习学习贯彻党的十九届四中全会精神



东坑讯 2019年12月31日上午,全市市管干部学习贯彻党的十九届四中全会精神专题研讨班进行分组讨论。我镇分会场专题讨论。

谭全河、王业宽、苏庆中等镇领导班子成员参加了讨论。镇领导班子成员结合各自分管领域的工作,分别就如何贯彻落实好党的十九届四中全会精神谈了心得体会、接下来的工作目标以及工作任务等。

镇委书记谭全河强调,要提高政治站位,要加强学习本领,进一步深化对党的十九届四中全会精神的理解、认识和贯彻落实。结合东坑实际,接下来,以东引河流域樟村断面综合治理工作为抓手,持续推进污染防治工作,坚决打赢污染防治攻坚战;扎实做好市内外和帮扶工作,抓重点、补短板,确保如期打赢脱贫攻坚战;持续保障和改善民生,统筹做好就业、教育、医疗卫生、住房养老等民生工作;重点抓好岁末年初安全生产、农民工工资支付及春运等各项工作,确

保我镇社会环境安全、稳定。同时,牢牢把握“三区”叠加优势,科学谋划好2020年的工作,全面落实“六稳”工作部署,加快推动我镇经济高质量发展。

当天下午,全市市管干部学习贯彻党的十九届四中全会精神专题研讨班结业,我镇分会场组织收听收看视频会议。

会议强调,学习宣传贯彻党的十九届四中全会精神是当前和今后一个时期的头等大事和首要政治任务,要按照市委全面部署,以研讨班为新起点,带头加强学习,组织全面覆盖学习,掀起学习宣传贯彻热潮。各级各部门要结合我市“1+1+6”工作思路,突出工作重点,进一步加强各项制度建设,加快构建完善支持东莞高质量发展的各方面制度体系。要抓好执行落实,带头维护制度权威,将执行力和治理能力作为干部选拔任用的重要依据,建立制度执行的监督机制,把制度优势转化为治理效能。(欧洁如)

我镇组织收听收看市全面推行河长制工作领导小组会议

东坑讯 1月2日,市全面推行河长制工作领导小组会议召开,深入学习贯彻习近平生态文明思想,传达学习省全面推行河长制工作领导小组会议精神,总结过去一年我市全面推行河长制湖长制工作情况,研究部署下一阶段工作。

镇委书记谭全河、镇委委员黄灿坤、副镇长卢浩棠、各村(社区)党工委书记、相关单位(部门)负责人在东坑分会场集中收听收看了视频会议。

会议指出,2020年是我市水污染治理决战决胜之年,各级各有关部门要提高政治站位,切实认清形势,牢记初心使命,推动河长制湖长制全面落实。各级河长湖长要增强主人翁意识,系统谋划,深入思考,积极作为,推动水生态环境综合治理取得更大成效。

会议强调,要保持方向不变、力度不减,立足标本兼治,贯彻系统科学精准理念,充分发挥河长制湖长制作用,突出解决治水重点难点问题,推动全市水生态环境持续改善。一要大力抓好截污减排,持续开展“散乱污”企业整治和面源污染治理,打造一支执法“铁军”,加强环境执法监管,提高控源实效。要正确引导产业链关键环节的排污企业,通过科技创新等方法,实现达标排放。要在截污管网建设、雨污分流、分散式污水处理设施项目建设等方面加大推进力度,发挥截污治污设施整体运作最优效益。二要坚决打赢“清四乱”、“五清”专项行动攻坚战,对全市入河湖排污口进行分类处理,实施销号管理,坚决清除各类非法排污口。三要系统科学精准治理黑臭水体和污染河涌,继续攻坚克难,改善提升更多河涌水质,为我市打赢水污染治理攻坚战,实现国考省考断面水质稳定达标奠定坚实基础。四要科学规划统筹推进我市碧道建设,按照“规划引领、试点先行、因地制宜、两手发力”的要求,力争碧道建设走在全省前列。要凝聚合力狠抓执行力,推动各项任务落地见效。(欧洁如)

松山湖高新区领导到我镇交流

东坑讯 2019年12月31日,松山湖高新区党工委副书记、管委会主任欧阳南江一行到我镇,就城市建设、统筹用地等方面与东坑镇领导进行交流,互促发展。

欧阳南江一行与镇领导谭全河、王业宽、苏沛彬、李进强等进行了座谈。双方就东坑经济社会发展如何融入大湾区建设,加快城市品质提升、加快产业转型升级、推动经济高质量发展等工作进行了深入探讨和交流。

镇委书记谭全河表示,近年来,东坑镇紧紧抓住毗邻松山湖国家高新区的地理优势加快发展,取得了成效,并希望接下来双方在更多项目上进一步加强合作,共同推进经济高质量发展,实现双方互赢的良好局面。

松山湖高新区党工委副书记、管委会主任欧阳南江赞赏东坑镇领导干部的干事创业劲头,他认为,东坑面积不大,但发展势头很好。希望接下来多加强沟通,相互学习经验,携手共促新发展。(卢乐欣)

镇委书记谭全河调研公安、应急管理工作,要求全力维护社会和谐稳定

东坑讯 1月2日,镇委书记谭全河到公安、应急管理、生态环境、消防等部门走访调研,寄语各部门单位在新的一年里鼓足干劲,全力维护全镇社会和谐稳定,确保各项工作再创佳绩。

打造一支党和人民满意的过硬公安队伍

镇领导谭全河、卢柏波、钟灿杨走访了东坑公安分局办公区、指挥中心等地,并与公安战线人员亲切座谈,零距离调研公安工作。镇委委员、公安分局局长蒋锦冰汇报了2019年公安工作情况及2020年公安工作思路等。

据悉,2019年,东坑公安分局通过抓维稳,全镇社会治安大局持续稳定;通过抓打击,重拳整治各类突出违法犯罪活动;通过抓防控,“智慧警务”夯实治安稳定根基;通过抓队伍,凝心聚力锻造过硬公安铁军;通过抓服务,便民利民举措更深入人心。

镇委书记谭全河充分肯定过去一年公安工作,认为东坑经济社会发展、城市精细化管理等方面取得的成效都离不开公安战线的努力,公安战线在维护全镇社会和谐稳定、创建平安东坑等都作出了突

出的贡献。他寄望下来公安战线要主动作为,以提高群众安全感和满意度为总目标,重点抓好风险防控、民生警务、基础警务、科技警务以及严管队伍等方面工作,打造一支党和人民满意的过硬公安队伍,严防严控各类违法犯罪行为发生。

全力以赴做好岁末年初安全生产工作

随后,谭全河与应急管理、生态环境、消防等部门负责人面对面座谈,听取了我镇2019年安全生产、消防安全以及水污染治理等工作汇报。谭全河勉励与会人员,要不断总结工作经验,要创新工作方式方法,以崭新的姿态迎接新一年的挑战,全力以赴做好岁末年初安全生产、消防安全等各项工作,切实维护人民群众生命财产安全。镇领导卢柏波、钟灿杨、黄灿坤、卢浩棠陪同调研。

据悉,2019年,东坑应急部门共出动检查人员1673人次,排查生产经营单位525家次,排查整改隐患563项;检查危化企业102家次,排查整改隐患62处;此外,还对全镇登记在册的42家有限空



间企业进行情况采样,引导企业完善有限空间管理制度,配置齐全应急救援器材。

在环保方面,截止2019年8月30日,全镇共关停取缔“散乱污”

企业超150家,督导整改企业超500家,已全部完成任务清单中846家“散乱污”企业的整治。在此基础上,我镇全面完成污水处理厂提标任务、截污次支管网移交

通水任务、内河涌整治任务、重污染河涌一体化处理设施任务,此外更超额完成排污口整治任务,全镇161个排污口已于2019年12月中旬全部完成总口截流整治。(欧洁如)

我镇顺利完成镇十七届人大代表补选工作



东坑讯 1月3日,我镇依法顺利完成镇第十七届人大代表补选工作,候选人谭全河全票当选。

当天上午,经联商务选区补选第十七届人大代表选举大会召开。根据相关法律规定,经联商务选区选民依法投票选举,选民们本着严肃认真的态度,通过无记名庄严的一票。选举过程秩序井然、合法有序。由镇委提名的候选人谭全河以100%的得票率,全票当选为第十七届人大代表。

据悉,补选工作期间,我镇高度重视,精心组织,认真把好选民资格审查,按时张贴选举公告和正式候选人公告,积极发动选区选民参与投票,确保了代表补选工作顺利完成。据统计,应参加本次人大代表补选的选民总数为479人,实际参加投票的选民为479人,投票率达100%。(李挺宜)

东坑镇工商联(商会)举办2020年迎春晚会

我镇非公经济人士欢聚一堂共迎新春

东坑讯 1月3日,东莞市东坑镇工商联(商会)、世界莞商联合会东坑办事处举办2020年迎春晚会。当天,全体会员齐聚一堂,凝心聚力,总结工作,共谋发展。

晚会首先回顾了东坑镇工商联(商会)、世界莞商联合会东坑办事处2019年的工作成绩,并提出了2020年的工作计划。据了解,过去一年,东坑镇工商联(商会)、世界莞商联合会东坑办事处聚焦高质量发展要求,积极组织会员企业参与东坑经济社会建设,参与扶贫帮困、助学兴教等公益事业,东坑工商联连续15年被市工商联(总商会)评为“先进镇街工商联”,并荣获广东省“五好”镇街工商联的称号。

接下来,东坑镇工商联将积极抢抓机遇、乘势而上,引导广大民营企业进一步提振发展信心,增强创新能力,自觉把企业的发展融入东坑镇高质量魅力小城市建设、湾区都市品质东莞、粤港澳大湾区建设的工作大局中去,奋力实现更大的新发展。

市工商联党组成员、副主席李月娟以及镇领导谭全河、王业宽等出席了晚会,并为新增聘的荣誉主席、顾问等颁发聘书。

市工商联党组成员、副主席李月娟在致辞中表示,一直以来,东坑镇委镇政府非常重视工商联工作,一贯关心和支持非公企业的发展,接下来,市工商联(总商会)将

一如既往地做好支持与服务工作,及时反馈非公有制企业和非公有制经济人士的意愿和诉求,共同努力探索新时期工商联(商会)的新路子。

镇委书记谭全河则表示,镇委镇政府将持续支持和鼓励非公经济更好地发展,进一步提升政府的服务质量,当好“服务员”,开展好暖企行动,着力为企业消除经营发展中遇到的痛点、堵点、难点问题,全力营造亲商、暖商、懂商的浓厚氛围,希望镇工商联继续当好政企沟通的桥梁,服务好广大企业,为推动东坑高质量发展作出新的贡献。(李挺宜)



镇领导与企业高层座谈交流

加强政企沟通 促进共同发展

东坑讯 连日来,镇领导先后与企业高层座谈交流,强化政企沟通,现场互动交流,现场解答诉求,切实提升服务效率,营造亲商、扶商氛围,推动经济实现高质量发展。

企业坚定信心扎根东坑发展

2019年12月31日上午,镇领导谭全河、王业宽、李进强、梁志豪与正崴集团董事长郭台强进行亲切座谈,进一步强化沟通交流,推动企业更好地扎根东坑发展壮大。

座谈会上,镇委书记谭全河详细了解企业发展、经营运作情况以及在发展中存在的困难和问题。

谭全河指出,正崴集团作为东坑

的龙头企业,近年来不断发展壮大,为东坑发展做出了积极贡献。他表示,镇委镇政府继续关心支持企业扎根发展,做好服务保障工作,及时帮助企业解决难题,努力为企业营造良好的发展环境。

郭台强对东坑镇委镇政府的贴心服务表示感谢,认为东坑镇领导干部务实高效的工作作风让他们更有信心扎根东坑发展。

全力推进项目早日建成投产

1月2日,镇领导谭全河、王业宽、李进强、梁志豪与上海华勤通讯技术有限公司高层座谈,双方就合作细节作进一步沟通,加快合作步伐,力争尽

早就有关事项达成共识,实现互利共赢。

座谈会上,镇委书记谭全河详细听取了该公司目前的发展现状和发展计划,并与该公司高层就公司落户我镇的相关事宜进行了洽谈。

据了解,上海华勤通讯技术有限公司成立于2005年,是全球领先的多品类智能产品研发设计制造公司,产品涵盖智能手机、平板电脑、笔记本电脑等电子产品。2019年,华勤通讯移动终端智能制造东坑项目在上海已举行了签约仪式,该项目预计建成投产后年产值可达200亿元,未来五年有望达到500亿元。目前项目正在进行前期手续办理工作,下来相关部门将进一步加强跟进服务,力求项目早日建成投产。

谭全河在座谈中表示,东坑一直以来都以工业立镇,无论是在产业结构的优化还是产业的转型升级方面都取得了较好的成效,同时也有很好的发展后劲。华勤项目建成投产后,也将会释放出巨大的经济效益和社会效益,为东坑建设高质量魅力小城提供更大的动力。

接下来,我镇将紧抓粤港澳大湾区建设的重大历史机遇,进一步提振精神,主动作为,积极落实好“绿色通道”政策,强化企业服务,做好沟通协调工作,全力推进企业早日在我镇落地生根。

上海华勤通讯技术有限公司高层则表示,接下来将进一步加强与相关部门的沟通,全力配合,力争将各项工作都做细做实,确保项目顺利建成投产,早日为地方经济社会发展做出应有的贡献。

持续加大企业扶持力度

1月6日,镇领导谭全河、李进强、梁志豪与东莞新能德科技有限公司副总裁张柏清进行了亲切座谈,详细听取了公司的发展现状和发展计划,双方还就企业发展的相关事宜进行了洽谈。

据悉,东莞新能德科技有限公司是一家致力于为移动设备提供一

流的能源解决方案的高新技术企业。近年来,随着公司的发展,产能需求不断扩大,厂房需求日益紧迫。镇委书记谭全河表示接下来我镇将进一步做好沟通协调,全力服务好企业,同时落实各项措施,持续加大企业扶持力度,为企业解决好发展的各项难题,助推企业扎根东坑发展。

新能德科技有限公司副总裁张柏清也表示未来会努力加快公司发展,为地方经济发展做出更大的贡献。(本报综合)



春运直通车

我镇召开2020年春运工作动员会

全方位提升春运交通安全水平

东坑讯 2020年春运从1月10日开始至2月18日结束。1月6日,我镇召开2020年春运工作动员会,重点部署2020年春运工作,全力打造“高效、畅顺、平安、智慧、温馨”的春运环境。镇委委员李志军、春运工作成员单位负责人、各村(社区)工业支委、镇应急管理负责人、镇办厂厂长以及重点交通行业企业负责人参加了会议。

完善春运工作协调机制

会议分析了我镇2020年春运工作总体形势,并重点部署2020年春运总体工作、春运交通安全工作和春运安全防护专项工作。

据了解,2020年春运从1月10日开始至2月18日结束,共计40天。接下来,我镇将积极做好拥堵治理,加大道路主干线交通事故多发和易堵路段以及客运站场等场所附近道路的指挥疏导力度,提升对道路拥堵和交通事故的处置效率;加强重点行业重点领域安全生产监控,督促相关企业落实安全生产主体责任,完善各项生产管理制度,提高安全生产意识。此外,优化出行环境,进一步深化“暖冬行动”、“情满旅途”等志愿活动,积极组织志愿者参与交通安全劝导、秩序维护、咨询引导等志愿服务工作。

李志军在会上强调,2020年春运即将启幕,时间紧迫,任务繁重。各单位一定要坚持以人民为中心的发展思想,以逢山开路、遇水搭桥的精神和闻鸡起舞、日夜兼程的干劲,周密部署,完善春运工作协调机制,合力调配运力,优化运输组织调度,全方位提升春运交通安全水平、保畅能力及服务质量,全力打好春运这场攻坚战,让广大旅客平安返乡,过一个团圆、幸福、祥和的春节。

加大力度 开展春运安全检查工作

会议结束后,李志军率交通、交警、公安等部门人员深入东坑汽车站检查,详细了解汽车客运站的售票大厅、车场、安检、车辆检测等各方面的运作情况。检查组要求,汽车站要加强“三品”查堵工作,严禁旅

客携带易燃、易爆及其他危险品乘坐车辆。要加强运营管理,严格执行服务标准,增派人员引导旅客进出站、购票、安检、候车,重点照顾老、幼、病、残、孕妇等群体。要做好候车室、公厕的保洁和环境卫生工作,全面提升环境卫生水平,切实改善旅客候车体验。

据悉,东坑汽车站作为东坑镇的公路客运枢纽,为了更好地输送旅客返乡,车站早于一个月前就已经提前介入春运准备工作,从环境设施、汽车线路班次、人员配备等方面着手筹备。此外,春运期间,交通、交警、公安等部门也将派出专门人员进驻客运站,维护站场秩序、核查班车进出站的详细情况。

在永晟混凝土有限公司,检查组要求,运输企业要加强司机人员的安全管理,严把驾驶员资格关,防止出现超员超载、超速、疲劳驾驶等违法违规行。

此外,1月5日下午,东坑交警大队的民警还到东坑汽车站派发宣传单张,提醒乘客注意出行安全。(欧洁如)



春运出行安全温馨提示

二、安全行车注意事项

春运期间,公路交通流量剧增,特别是一些主干线上的车流量易达到饱和或超饱和状态。在这种情况下,交通事故隐患也随之增加。为确保春运行车安全,驾驶员务必谨记“七要点”。

- 第一,出行前请关注天气变化和路况信息。气候对道路交通安全的影响极大,请驾驶人出行前关注气候变化和路况信息,合理安排出行时间和行驶路线。
第二,注意车况是否良好。车辆技术性能完好,是保障行车安全的基础和前提。春运期间,由于运输任务重,车辆磨损加剧,驾驶员要勤检查、勤保养,使车辆时刻处于良好的技术状态,不能因春运繁忙,就对车辆疏于

检查、保养,更不能让故障车带“病”运行。

第三,注意严格控制车速。超速行驶是安全行驶的大忌。为适应春运期间道路交通环境的特殊性,驾驶员在驾车时必须降低车速,特别是在驶经弯道、坡路、桥梁、窄路和视线不良、交通流量大的路段或遇到下雨、下雪、大雾等恶劣天气时更需严格控制车速,否则极易发生交通事故。

第四,严格注意载质量。车辆超载,一是使车辆的制动性能降低,制动距离增长。二是破坏了各项技术指标的均衡,使车辆的重心前后移动,转向不易控制,遇有复杂路况,极易发生事故。因此,在春运期间,驾驶员尤其不能产生多拉快跑、争功近利的思想,而应该从行车安全和长期效益着眼,严格

按规定装载,切勿超载营运。

第五,严格防止“三品”上车。春运期间正值春节和元宵节前后,携带易燃、易爆、剧毒等危险品乘车的旅客有所增加,驾驶员对此不能掉以轻心,如果发现携带“三品”的旅客,一方面要积极教育、劝导、杜绝他们上车;另一方面要及时报告有关部门,对“三品”予以查禁、没收,以切实消除安全隐患。

第六,严禁酒后开车。春运期间,驾驶员昼夜加班,容易步入酒能解乏的误区,望驾驶员朋友一定牢记“司机一滴酒,亲人两行泪”的教训。

第七,严格注意防火。春运期间,气候干燥,加上吸烟乘客乘车,极易造成火灾隐患,除配备消防设备外,还要严格禁止乘客吸烟。

/相关链接/

“去哪儿”等APP 有偿抢票靠谱吗?

今年的春运已拉开序幕,票不好买让一些急于回家的人有些心慌。尽管12306推出了“候补购票”功能,给暂时没买到票的人更多机会,但“去哪儿”等数十款APP仍不顾乘客买票的机会公平,扎堆推出有偿的帮助抢票服务,这些APP靠谱吗?

铁路部门:已封掉多个网上抢票软件

2019年5月,铁路部门推出“候补购票”功能,让乘客在没有买到票的情况下,能够在官方网站上登记候补购票排队等待,一旦有票将按顺序自动补上,这是官方在票供小于求的大背景下,推出的“排队买票”功能,一定程度上给暂时无法买到票的人更多的机会。

实际上,就算花了几百块买加速包,铁路没票也抢不到票。业内人士认为,抢票软件是利用公众的信息差,贩卖的是公众的出行焦虑。此外,对于春运等节庆火车票等一类社会资源来说,这些APP把能卖给这个乘客的票抢来卖给那个乘客,借此渔利,与票贩子没有区别,影响的还是大部分不用抢票软件的人的购票公平。

日前,铁路部门表示,因为网络售票黄牛和抢票软件依附于12306系统,他们通过自动刷新页面,给12306服务系统增加较大的压力,又挤占12306服务器的服务带宽,影响乘客正常购票,扰乱了乘客公平、正常购票的秩序,近来已经封掉多个网上抢票软件。

铁路部门的人士还介绍,使用这些抢票软件之前,用户需要授权平台使用自己的12306购票账号及密码。在授权过程中,这些平台还会获取旅客账户中的所有常用联系人的姓名与身份证号等信息,可能带来信息泄露风险,建议乘客到官方网站12306购票。

(信息来源于东莞时间网)

2019年东坑镇第八届行政机关运动会圆满闭幕

增强凝聚力 激发干事创业热情

东坑讯 经过两个多月的激烈角逐,2019年东坑镇第八届行政机关运动会于2019年12月31日圆满闭幕,最终财税联队获得团队总冠军,宣教联队获得亚军,公安联队获得季军。

公安联队获拔河比赛冠军

当天上午,2019年东坑镇第八届行政机关运动会拔河比赛在东坑镇政府球场进行,笔者在现场看到随着裁判一声哨响,参赛队员们个个斗志昂扬,紧握长绳,卯足劲,拼命往后拉。现场拉拉队员更是个个热情高涨,纷纷在旁加油助威,呐喊声、鼓掌声、

笑声此起彼伏。最终,经过紧张角逐,公安联队、宣教联队、政府三队分别获得冠、亚、季军。

除拔河比赛外,当天在镇政府球场举行的还有趣味运动会,共有三个游戏项目,分别为不倒森林、瑜伽球竞速以及愤怒的小鸟。其中讲究团队协作的游戏——不倒森林,成为全场最受欢迎的游戏项目。“我们这个比赛共需要10名队员各持一根同样的充气棒,围成一个圆,面向圆心站立,使其竖立,然后还有1名队员在中间指挥,这个游戏主要是考大家的配合。”工作人员介绍说,最终在大家的努力下,政府三队取得了游戏

的胜利。

10个比赛大项、21个比赛小项全部完赛

当天上午,镇人大主席苏庆中,镇委委员蒋锦冰、姚炳泰到场观赛,并为获奖的团体和个人颁奖。

据了解,2019年东坑镇第八届行政机关运动会共设团体男子篮球赛、趣味运动团体赛等10个比赛大项,21个比赛小项,运动会充分展现了东坑镇机关单位工作人员积极进取、团结协作、顽强拼搏的精神风貌,进一步增强凝聚力,激发全镇机关干部的工作热情。(李挺宜)



相关新闻

我镇教育工会举办教职工乒乓球比赛

东坑讯 2019年12月28日,我镇教育工会举办了庆祝2020年元旦教职工乒乓球比赛,全镇共有13支代表队参加了比赛。最终,东坑中学获得团体赛第一名,丁富恒和李凤云则分

获男女单打第一名。

本次比赛分为团体赛和单打赛。教师代表经过排兵布阵轮流上场,个个身轻如燕,动作迅猛。各单位加油助威的喝彩声一浪高过一浪,现场气

氛十分热烈。

镇教育工会主席卢玉华表示,活动旨在全面贯彻落实全民健身计划,弘扬竞技体育精神,丰富教职工的业余活动,展现健康向上的精神风貌。(欧洁如)

我镇一批乡村振兴项目已完成建设

东坑讯 乡村要振兴,人居环境改善是重要抓手。2019年以来,我镇各村(社区)立足实际,因地制宜,不断加大环境整治力度和基础设施建设,推动人居环境持续改善。目前全镇已有11个乡村振兴项目完成建设,有31个项目正在稳步推进中。

井美村红荔公园,是井美村今年开展的乡村振兴项目之一,新改造的公园着力打造红色主题教育点,目前该公园内已增建了凉亭、休闲走道,并加装了照明灯,接下来,将在公园内安装石凳、石桌等设施,供群众使用。

此外,为进一步提升人居环境,为群众出行提供便利,井美村正在推动村中12条村道的升级改造,目前部分道路已进行施工阶段,接下来,该村将进一步做好规划,全力推进村道改造和雨污分流工作的开展。

笔者了解到,2019年以来,我镇各村(社区)以改善农村人居环境作为乡村振兴的重要抓手,全力推进各个项目落地实施,目前坑美村渠渠改暗渠项目、坑美村旧猪栏牛栏清理整改项目、坑美村清理危旧房屋项目、寮边头村荔枝园路修暗渠项目、凤大荔枝园提升工程、东坑村第一分社闲杂间美化工程、东坑村第九分社闲杂间美化工程、东坑村第十一分社闲杂空地美化工程、黄麻岭村闲杂空地美化工程、井美南二路修建休闲小公园工程、小塘新建道路工程共11个项目已完成建设,而井美村道路升级改造、长安塘福德公园升级改造等31个项目正在有序推进中。(李挺宜)

东坑中学二期宿舍楼顺利封顶

东坑讯 东坑中学二期宿舍工程是东坑镇2019年的重大项目之一,该项目于近日顺利封顶,并启动室内外装修工程。

施工单位项目负责人刘志丰表示:“今天东坑中学二期宿舍主体结构顺利封顶,也代表着主体结构全面告一段落,在接下来的日子里,东坑中学二期宿舍全面进入装修阶段。我们施工单位也会保质保量,保证安全的前提下尽早地完成施工任务,让民生工程顺利地交付甲方。”

据了解,此项民生工程于2019年3月底动工,经过承建单位及各方面的共同努力,历时近8个月顺利封顶,预计今年9月份正式投入使用,该宿舍楼共13层,建筑面积15430平方米,其中首层为食堂,第二层为行政会议室、报告厅等,第三层至十三层为学生和教师宿舍。该项目建成后,预计可容纳1200多名师生住宿。

东坑中学总务副主任林永光表示:“建成之后起码能增加1000名学生的床位,有效地解决了目前我们镇学位紧张问题,能够有效解决新莞人子女就学这个迫切需要的问题。”

该工程将对学校起到一个扩容提质的作用,有利于完善功能室、宿舍等配套,更好开展教育活动。接下来,学校将进一步提高教学质量,提升教育水平,全力开创东坑教育事业新局面。并将与相关职能部门秉承“高效率、高品质、高标准”的宗旨,在工程建设上严把质量关,切实将该民生工程建设成为放心工程、满意工程和精品工程。(卢乐欣)

我镇举办“踏舞迎新 梦舞飞扬”新年舞会 以舞会友 共庆2020年到来



东坑讯 2019年12月31日晚,为丰富群众的文化生活,促进国标舞爱好者之间的交流,我镇在鹿岭公园举办了“踏舞迎新 梦舞飞扬”——2020年东坑镇新年舞会,来自全镇的国标舞爱好者带领广大群众翩翩起舞,用最饱满的精神面貌迎接新年的到来。

舞动全城 市民同乐

五彩斑斓的霓虹灯、优美动听的音乐、赏心悦目的舞步,2020年东坑镇新年舞会,是一场属于所有国标舞爱好者的欢乐大派对。

舞会由喜庆欢乐的开场舞《欢乐鼓韵》拉开序幕,随后,东坑镇国际舞协会的舞者们以一曲《我和我的祖国》,表达了对伟大祖国无限热爱和衷心祝福,激发人民群众对美好活动的向往和期盼。

而特邀嘉宾王丹丹、左翔表演的伦巴《往事只能回味》更是把舞会推向了高潮,在随之而来的自由舞蹈环节,伴随着欢快的舞曲响起,现场的大众舞者们相互牵手,在舞池里翩翩起舞。

参加舞会的舞者和观众都纷纷称赞,舞者黄阿姨表示:“今晚国标舞协会举办这个活动非常好,不仅给我们国



际舞爱好者提供一个展示自我的平台,也让我们通过舞蹈增进彼此间的了解,我们都很高兴。”而市民王小姐则表示:“这些活动大大丰富了群众的业余文化生活,让我们的幸福感和获得感更强。”

系列文化活动共庆元旦、春节

记者从文化部门了解到,为庆祝元

旦、春节的到来,丰富广大人民群众的精神文化生活,努力提升人民群众的幸福感和归属感,积极营造安全、欢乐、祥和的节日氛围,接下来,我镇还将组织开展“翰墨浓情颂 送福进万家”——2020年东坑镇书法家现场送春联、“梦想星计划”2020年东坑镇少儿才艺大赛复赛等系列群众喜闻乐见的文化活动。(李挺宜)

相关新闻

东坑文广中心组织书法名家为市民挥春送福

东坑讯 1月3日,东坑文广中心举行“同心同书——祖国新春好”2020年书法挥春活动,市、镇书法家齐聚世纪广场,为市民免费挥春。

在挥春活动现场,前来请书法家写春联的市民络绎不绝,书法家们有求必应,现场挥毫泼墨,把新年祝福送进千家万户。东坑市民黄佩华上午一大早就来排队,她向书法家求了一幅内容

为“国泰民安贺新岁,风调雨顺庆丰年”的墨宝。“贴春联是一个传统的习俗,每人都要贴对联,写一对好的词语,贴上去,希望新年的时候带来好运,过得开开心心,新的一年会更好。”黄佩华告诉记者,贴春联是家家户户春节前必做的事情,春联承载的是大家对来年的期盼和祝福。

据了解,“过春节,贴春联”是中华

民族的传统习俗文化,东坑文广中心已经连续多年举办挥春活动,一直广受市民欢迎。今年的活动还增设“中国结DIY制作区”,市民可免费领取中国结。

“贴春联、挂中国结都是象征着吉祥如意,今天这个活动真好,提前感受到了浓厚的节日氛围。衷心希望新的一年大家都和和美美,幸幸福福。”市民陈丽表示。(欧洁如)

打造和谐文明小区 东坑碧桂园物业服务很“走心”

东坑讯 2019年12月31日晚上,东莞东坑碧桂园小区联合优一教育培训中心,为丰富社区文化生活举办《以梦为马,不负韶华》迎新文艺晚会,精彩纷呈的节目表演,展示了小区丰富的精神面貌,小区业主欢聚一堂,好礼不断。

小区业主和小演员们多才多艺,舞蹈,儿歌,架子鼓,轮番上阵,掌声不断,更有物业和优一教育提供的抽奖礼品免费课程,让家长和孩子开心不已。

来自优一教育培训中心的嘉俊同学,先是一段中国功夫,吟诵诗词,晚会好评不断。

当晚,专注于教育辅导的优一教育培训机构,专门派出资深老师,与小区家长们沟通互动,一起分享育儿经,家教辅导的经验,做好孩子的第三课堂。优一教育的老师们还将为小区家长带来以“幼小衔接,快乐成长”为主题的讲座。

碧桂园服务一直秉承“给您一个五星级的家”服务宗旨,倡导“温度、精彩、情怀”的美和社区,提出“每周花0.5天与邻居交流互动、参与社区活动;打破与邻居0.5米钢筋水泥墙距离”等“0.5幸福”社区文化价值主张,通过为业主提供温馨的社区氛围、精彩的社区活动和丰富的社群社交,构建5H特色社区文化体系,让广大业主真切感受社区生活的幸福与美好。(通讯员)

曝光台 Bao Guang Tai

凤大工业区伟联胶带厂附近垃圾成堆



东坑讯 1月3日,笔者在走访镇内部分背街小巷时,发现一些村(社区)仍存在垃圾堆积、杂物乱堆放的现象。

笔者首先来到凤大工业区,当走到该工业区伟联胶带厂附近路段时,发现路旁的绿化带堆满了各种生活垃圾和建筑垃圾,不时还有老鼠从垃圾堆里走过,气味也十分难闻,不仅影响了城市形象,也给附近的市民带来不便。

“有时候有人会来清理这里的垃圾,但是不知道什么时候又会有人偷偷把垃圾又扔在这里,有时候我们路过,都要捂着鼻子走,味道很难闻,希望有关部门可以及时跟进一下,也希望大家都可以自觉一点,共同保护好环境。”附近的市民说道。

此外,在莞苗亲子农场侧的绿化带里,同样也堆积着不少的垃圾,工厂废弃的布料、市民随手扔下的空瓶子、散发着臭味的厨余垃圾等,让路过的市民都忍不住捂着鼻子快速经过,严重影响市民的出行。

“这里的垃圾堆放已经有一段时间了,希望尽快处理,同时加强监督和管理。”住在附近的市民也呼吁大家从自身做起,共同维护城市洁净。



篮球赛

东坑镇2020年春节男子篮球赛即将开打啦!

2020

为推动全民健身,营造浓厚的春节氛围,让全镇人民过一个欢乐、祥和的新春佳节,东坑镇于1月10日开始,在东坑镇篮球场举办“东坑镇2020年春节男子篮球赛”。

一、组织机构

主办单位:东坑镇人民政府
承办单位:东坑镇春节体育活动组委会

二、竞赛时间和地点

(一)比赛时间:(具体比赛日期按赛程表执行)
2020年1月10日至1月25日(1月23日、24日休息)

(二)地点:东坑镇篮球场

三、参加单位

东坑镇15个村(社区)(骏达除外)
2020年甲级10支参赛队伍:长安塘、井美、初坑、黄屋、角社、新门楼、彭屋、坑美、东坑、塔岗。
2020年乙级5支参赛队伍:寮边头、丁屋、凤大、草塘社区、黄麻岭。

四、竞赛办法

(一)比赛分三个阶段进行:
第一阶段(初赛)

(1)甲级分A、B两个小组进行,2019年春节篮球赛第一、二名的种子队伍,分定在A、B两个组别头名位置,其它队伍以抽签方式定在A、B两个小组,各小组分别进行循环比赛,赛出1至5名;

(2)乙级按一个C小组进行循环积分比赛,直接赛出排名成绩。

第二阶段(复赛)

(1)甲级 A1—B2、B1—A2 胜者决 1—2 名; 负者决 3—4 名。

(2)甲级 A3—B4、B3—A4 胜者决 5—6 名; 负者决 7—8 名。

(3)甲级 A5—B5,赛出 9—10 名。

第三阶段(大年初一举行决赛):

(1)甲级 7—8 名:上午第一场;

(2)甲级 5—6 名:上午第二场;

(3)甲级 3—4 名:下午第一场;

(4)“三分王”决赛;

(5)甲级 1—2 名:下午第二场

(二)决定名次办法:

按中国篮球协会审定的最新《篮球规则》中有关名次排列执行。

(三)竞赛规则:

(1)采用中国篮球协会审定的最新《篮球规则》和规则解释。

(2)采用 4×10 分钟比赛方式,其中 1、2 节和第 3、4 节中间休息 2 分钟,第 2、3 节中间休息 10 分钟。

(3)执行《东坑镇 2020 年春节篮球竞赛处罚规定》

(四)升(降)级办法:

甲级第 10 支球队降为乙级,参加 2021 年乙级比赛。

乙级第 1 支球队升为甲级,参加 2021 年甲级比赛。

五、参赛办法

(一)每队可报领队 1 名、教练员 2 名、运动员男子 15 名。(每场比赛只能签到运动员限 12 名)

(二)运动员必须经过医生检查,身体健康者,方可报名参加比赛,报名表须经镇街以上的医务单位盖章。

(三)各村(社区)必须为运动员购买人身意外保险。

(四)运动员资格、人员规定说明:

1、凡属东坑镇户籍和原属东坑镇户籍,现外出工作学习;或祖籍(三代内)属东坑人民,年满 16 周岁的男性人员均可报名参加比赛。

2、15 个村(社区)参加团队比赛和选派一名三分球射手参加“三分王”个人赛,各代表队选定一名有威望的球员作为队长,球队队长统一使用 8 号球衣号码,另外要指定一名村委成员当领队报组委会。

3、对运动员资格的申诉截止时间为各队伍第一场比赛开始前十分钟,并要提交本队村(社区)负责人签名的书面材料向组委会申诉,申诉方承担举证责任;在比赛过程中出现运动员资格不符合参赛要求时,被投诉方要主动检查,属实的马上退出,不予追究已经比赛的结果,如果坚持参赛,双方比赛须进行到结束,赛后经核查是弄虚作假的按第一阶段(初赛)单循环比赛胜方积分 2 分、负方积分 1 分、弄虚作假比赛得分为 20:0、积分 0 分;第二阶段(决赛)淘汰赛弄虚作假比赛得分为 20:0、凡是比赛已经过去的再投诉一律不予受理。

六、报名与报到

(一)报名:

2020 年 1 月 1 日前,以村(社区)为单位按报名要求提交资料。

联系人:黄杰畴、谢伟斌

联系电话:83380009

邮箱地址:165435767@qq.com

办公地址:文化中心大楼二楼体委办公室

报名时须提交:

①《报名表》电子版+纸质版(盖章)各一份;

②《自愿参赛责任书》;

③运动员身份证复印件 1 张。

④村(社区)简介 1 份和村容村貌照片 4 张电子版。

(二)报到:

每场比赛坚决执行赛程表的有关时间,凡超过比赛时间十分钟的队伍作弃权处理,取消当场比赛资格。

七、竞赛服装

各队必须按规则要求准备深、浅两套不同颜色的服装。前后有明显清晰的号码,号码必须为 4—18 号,服装背面上方必须印上该队名称,中部印上号码,下方印上运动员中文名。

八、录取名次与奖励

①对获得甲级前八名球队奖励:

第一名:第一名奖杯一座,奖金 5000 元,20 面金牌;

第二名:第二名奖杯一座,奖金 4000 元,20 面银牌;

第三名:第三名奖杯一座,奖金 3000 元,20 面铜牌;

第四名:第四名奖杯一座,奖金 2000 元;第五至第八名:第五至第八名奖牌一块;

②对获得乙级第一、二名球队奖励:

第一名:第一名奖牌一块,奖金 2000 元;第二名:第二名奖牌一块,奖金 1000 元;

③对在甲级第一名球队中获得“最有价值球员”奖励:

“最有价值球员”水晶座一座,奖金 500 元;

④对在“三分王”决赛中中获得第一名的个人球员奖励:

“三分王”水晶座一座,奖金 500 元;

九、经费

各队参赛经费自理。

十、未尽事宜,另行通知。

本竞赛规程由组委会负责解释修改。

东坑镇春节体育活动组委会
2019 年 12 月 15 日

2020年1月图书馆活动预告

一、公益电影放映活动

播放时间	影片名称	播放地点
1月5日(周日)15:00-17:00	熊出没·变形记	东坑分馆三楼多能室
1月12日(周日)15:00-17:00	新乌龙院之笑闹江湖	
1月19日(周日)15:00-17:00	神探蒲松龄	
1月26日(周日)15:00-17:00	哪吒之魔童降世	

二、“迎新春·送书香”办证赠礼活动



(一)活动时间:2020年1月1-31日
(二)活动地点:东坑图书馆
(三)参加对象:广大读者
(四)活动内容:进一步渲染节日喜庆气氛,唤起广大群众积极参与全民阅读的热潮,吸引更多的群众走进图书馆,更好地利用图书馆,提高服务质量。东坑图书馆开展现场办证赠礼活动,在2020年1月份内新办读者证,可免费获赠礼品一份(已持东坑图书馆读者证的读者除外),由于礼品有限,先办先得,赠完则止。

三、儿童科创变废为宝亲子课程活动



(一)活动时间:2020年1月11日周六下午3:00
(二)活动地点:东坑图书馆三楼活动室
(三)参加对象:15组3-10岁儿童(需家长陪同参与)
(四)老师简介:李景慧,东坑镇实验幼儿园老师,教学格言:爱心献给学生,诚心送给家长,信心留给自己。

(五)活动内容:随着春节接近,每家每户都会采购年货或网购,俨然成为购物狂欢节,节日后会迎来大量纸盒或瓶子等生活废品。我馆将举行儿童科创变废为宝亲子课程活动,激发幼儿“变废为宝”的创新意识,懂得开动脑筋,废旧物品可做成有用的东西,发展幼儿的想象力和动手能力,增强环保节约的意识。从环保角度,将废品变成变宝。共同阅读绘本《鼹鼠的皮鞋车》,分享内容一起做DIY环保袋手工制作活动。
(六)报名方式:关注微信公众号“东坑图书馆”-绑定读者卡-“活动”-“活动报名”点击进行报名。

四、“小小管理员”志愿者服务活动

(一)活动时间:2020年1月19日-2月17日

(二)活动地点:东坑图书馆

(三)招募对象:6-14岁的学生

(四)活动内容:为给中小小学生提供寒假实践机会,充实寒假活动业余生活,东坑图书馆面向全镇中小小学生招募图书馆“小小图书管理员”,参与图书馆志愿者服务活动,公益活动可计入志愿者服务时数,为我馆的志愿者服务贡献一份力量。



(五)报名方式:

1.关注微信公众号“东坑图书馆”-绑定读者卡-“活动”-“活动报名”点击进行报名。
2.我的微信-城市服务-广东志愿者服务-做志愿者-“小小管理员”志愿者活动。

东坑图书馆东坑分馆
2019年12月30日

@广大车主朋友,年票催缴短信又来了

“年票催缴通知”又来了!近日,不少粤S车主收到一条短信,要求车主缴清2016年及以前年度的年票费,针对目前咨询量较大的问题,市道路停车事务中心相关负责人也给予了答复:

1、年票不是取消了,为什么还在缴?

根据东莞市政府发布的通告,我市自2017年1月1日起已经取消了车辆通行年票费,但2016年及以前年度应缴未缴的年票费仍需补缴。此次补缴欠费后,不再需要缴纳车辆通行年票费了。

2、想知道自己有没有欠费,应该如何查询?

因目前咨询电话较多,车主可以选择以下两个途径自助查询欠费情况:1)关于东莞银行微信公众号,选择“悦生活大厅”——“路桥年票补缴”,或直接在对话框回复“22”后根据提示进行操作;2)登录东莞市交通运输局官网(<http://tj.dg.gov.cn/>),进入“专题专栏”中的“市公路桥梁收费所”输入相关信息进行查询。

3、咨询电话打不通怎么办?

目前,针对年票费的咨询量比较大,原有的咨询电话已不能满足市民的需求。因此,收费部门已增设了三条咨询热线,目前四条热线均有专人负责,车主可拨打 22775592、22775591、22775571、22775572,等候时间可能较长,请耐心等待。

4、年票费要如何补缴呢?

早前,收费部门已开通微信公众号缴交年票费的功能,车主可以关注东莞银行微信公众号进行缴费。
如涉及车辆已过户或被盗等特殊状况,需到年票收费窗口进行缴费(地址:东莞市万江区107国道拔蛟窝路段,导航:东莞市公路桥梁收费所)

关于报送2019年度年报的公告

根据国家有关规定,各类企业、个体工商户和农民专业合作社应当于每年1月1日至6月30日,报送上一年度年度报告,并向社会公示。未按规定报送年度报告的,将被列入经营异常名录或标记为经营异常状态,受到多部门联合惩戒或处罚。

我市上述各类市场主体请于2020年6月30日前,登录国家企业信用信息公示系统(广东)(网址:<http://gsxt.gdgs.gov.cn/>)或关注“东莞市场监管”微信公众号,报送并公示2019年度年报。

特此公告。

东莞市市场监督管理局
2019年12月30日

水果该饭前吃还是饭后吃？ 掌握5个常识， 让你吃得健康又放心！

水果是人们日常生活中不可缺少的食品，含有丰富的碳水化合物、有机酸、维生素、纤维素及无机盐、果胶等营养成分，因而成为人类生活中重要的营养源，但是水果吃得健康又放心也不简单，很多人可能都吃错了，这些关于水果的“冷知识”需早知~

1 关于水果的5个冷知识

1 柑橘类水果吃多了，皮肤会变黄



秋冬季节，市场上最受欢迎的水果，应该就是柑橘类水果，特别是砂糖橘，小小的、甜甜的，很多人一吃就是一大袋子，停不下来。但是小编要提醒大家，柑橘类水果吃多了，当心变成“小黄人”~

柑橘水果的颜色主要是源于胡萝卜素，而其具有脂溶性高的特点。当短时间内大量食用富含胡萝卜素的食物时，就不能及时在体内转化为维生素A，此时过量的胡萝卜素就会

流入血液进入循环系统，传遍全身，容易与表皮亲脂蛋白结合，使皮肤变黄，甚至连手掌心都黄黄的。

不过变成“小黄人”的情况只是暂时的，只要停止食用富含胡萝卜素的蔬果（橘子、橙子、胡萝卜、南瓜、柿子、芒果等），过几天就会恢复正常，不必过于担心。

注意：成年人每天吃水果200~350g，而这相当于2个中等大小的橘子，别贪嘴哦~

2 多吃牛油果并不减肥



牛油果吐司

牛油果，又称鳄梨，作为近几年新晋的“网红水果”，风头鼎盛，被冠以“森林黄油”、“大自然的蛋黄酱”、“植物界的黄金奶酪”等称号，还被追捧为“减肥圣果”。但它真的是减肥瘦身佳品吗？

牛油果在减肥圈走红，是因为它富含健康的不饱和脂肪酸、维生素和矿物质，同时又低糖低盐、低碳水。这样看好像是不错，但你还没看它的热量、油脂——100克瘦猪肉143大卡，100克牛油果160大卡，热量指数比猪肉还高！此外，牛油果脂肪含量高

达15%~30%，是一般水果的几十倍！牛油果中富含的各种营养素对于调节血脂、抗高血压、抗血栓、抗动脉硬化和保护心脏的效果，在很多实验中都被证实，但是即便如此，也不能改变它高脂肪、高热量的事实，而热量过多可能造成超重甚至肥胖问题。

所以如果想用牛油果作为减肥餐，一定要减少其它油脂的摄入，将牛油果作为健康油脂的“补充剂”，日常也可以用它替代蛋黄酱、炼乳、高糖高油脂的调味品。

3 甜甜的水果不一定含糖就高

水果甜度不仅与含糖量高低有关，还与水果所含的糖的种类密切相关。水果中的糖主要分为葡萄糖、果糖、蔗糖，它们不仅化学结构各不相同，甜度差别也很大。

其中果糖最甜，其甜度相当于蔗糖的1.7倍；其次是蔗糖；之后是葡萄糖，其甜度约是蔗糖的0.7倍。（果糖>蔗糖>葡萄糖。）

不仅是糖类，水果的甜度也受其中含有的淀粉、无机盐、单宁类物质等的影响。比如：柠檬酸、苹果酸等有机酸和具有一定涩味的单宁类物质，可降低水果甜度；而钾、钠等无机盐类物质可以提升甜度。

所以，甜≠含糖量高。



小提示——水果含糖量排行榜

- *含糖量在9%—13%之间的水果：苹果、杏子、无花果、橙子、柚子等。
 - *含糖量在8%—10%之间的水果：梨、柠檬、樱桃、哈密瓜、桃子、菠萝等。
 - *含糖量在4%—7%之间的水果：西瓜、草莓、白兰瓜等。
- 这三类水果含糖较少，平时可以多做选择。

4 水果、蔬菜，不能相互代替



尽管水果、蔬菜总是被人相提并论，但两者的营养成分、价值各有特点，不可相互替代。

从营养素的总体含量和总的抗氧化能力来说，水果不如蔬菜。举例来说，虽然果、蔬中都有维生素C，但水果中除了鲜枣、山楂、柑橘类含量稍多，像我们常吃的苹果、梨等，维生素C含量都比不上蔬菜（白菜、萝卜的维生素C含量就要高于苹果、梨子将近10倍！）。

而且，蔬菜经过烹饪，其中的膳食纤维可以得到软化，人体从蔬菜中获取膳食纤维的效率会更高。此外，和水果相比，蔬菜中的水分和糖分较低，大部分蔬菜的含糖量都在5%以下，而水果则在



5%~15%，食用过多的水果容易使人发胖，还会导致血液中的甘油三酯等升高。

而和蔬菜相比，水果不用烹饪，营养素流失少，并具有蔬菜不含的生物活性物质，如各种有机酸（柠檬酸、苹果酸和葡萄中的酒石酸等）、酚酸类物质和芳香类物质，有开胃消食、促进吸收、抗菌消炎等作用。

《黄帝内经·素问》中早就提出了“五菜为充，五果为助”，这句话准确地道出了蔬菜和水果在功用上和用量上的不同——蔬菜作为人体获取维生素和矿物质的主要来源，可以较多地食用；而水果只可以作为补充营养的一种辅助手段，少量食用。

5 水果是饭前吃还是饭后吃？

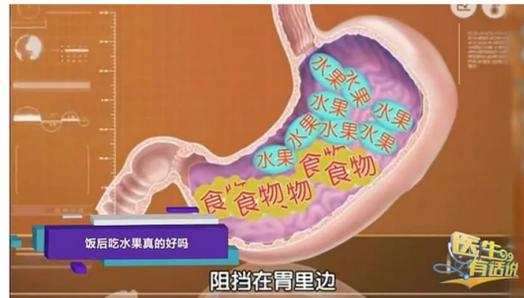
饭前可以吃水果。一方面，水果中的营养成分很多都是水溶性的，饭前食用更容易被肠胃消化吸收；另一方面，还容易产生饱腹感，对于想要减肥的人群能帮助抑制食欲。

但对于本身体弱的人，长期饭前吃水果则可能易造成营养素的缺乏。

饭后马上吃水果会影响消化功能，特别是老年人，长期饭

后吃水果易致便秘。

食物进入胃以后，必须经过1~2个小时的消化过程，才能缓慢排出，如果在饭后立即吃进水果，就会被先到达的食物阻滞在胃内，致使水果不能及时正常地在胃内消化，从而引起腹胀、便秘等症状。即使饭后想吃水果，也应在1小时以后吃。



饭后吃水果真的好

阻挡在胃里边

2

冬季不宜错过的三大水果

一到冬季，人们饮食更偏向于高热量、热乎乎的食物，冰凉的水果则被很多人抛之脑后，但冬天有三大不宜错过的水果，也能“热”着吃。

1 蒸橙子——消食解腻

橙子中性偏凉，可理气、化痰、润肺，蒸橙子有一定的止咳功效，又有生津止渴、开胃下气的功效，可消食解腻，适当食用。

做法：橙子洗净后，割去顶部，形成一个盅，在露出的果肉上撒些许盐，用筷子戳几个洞，放入锅中蒸10分钟左右即可。

注意：小孩应限制食盐



量，不宜多吃，且盐蒸橙子也不适合小兒肺热咳嗽，以免加重病情。

2 炖雪梨——润肺化痰



梨子生吃能缓解上呼吸道感染患者所出现的咽喉干、痒、痛、声音哑以及便秘、尿赤等症状，但体寒群体不宜多吃；熟吃对体质火旺、咽喉干涩者起到润肺化痰的作用。

做法：将梨子洗净去皮，切成小块；在锅中加适量水，快开时，放入冰糖，待其融化后把梨块放进去，小火慢炖15分钟左右即可。

3 煮山楂——开胃减脂



从中医学的角度看，山楂化痰而不伤新血，行滞气而不伤正气。而从现代营养学的角度看，山楂中的维生素C含量是苹果的12倍，每100g含53mg；另外，其含有的多种有机酸能增强胃液酸度，帮助消化；含有的脂肪酶，能帮助人体减少对脂肪的吸收。

肥胖、心脑血管疾病、有高血压高血脂的人群，经咨

询医生后，可用山楂食疗。

做法：新鲜的山楂10个左右，洗净后放入锅中煮沸。有食积问题的人可以加10克陈皮；有心血管问题的可以加10克丹参；用脑多、免疫力低的可以加20克黄芪；女性有痛经的可以加点桂枝和红糖。煮水后，喝汤食果肉，对一些不适症状有缓解作用。但具体先咨询医生。

（内容来源于“BTV我是大医生官微”）

东坑镇中心小学

铸造“三德”教育品牌 促特色教育百花齐放

【开篇语】

东坑镇中心小学是在2003年由13所村办小学联合办学而成的镇属公办学校,占地面积46484平方米,建筑面积23858平方米,现有学生1770人。东坑镇中心小学的建校时间不长,但基础实力雄厚,现已成为东坑镇的示范学校。该校通过寻找学校的文化根脉,结合社会主义核心价值观,确立了以“孝、礼、诚”的“三德”教育作为学校的教育品牌,并走出了以“三德”文化教育带动智育的特色发展之路。

【三德题记】

莲,花之君子者也;塘,生命化育之处也。莲塘,莲花生长的地方;位于东坑镇莲塘开发区的东坑镇中心小学,今时正是英才孕育之地。

“致知在格物”(《礼记·大学》)。今以“莲塘”之地推究,参君子之风,得“三德”立校,用为育人之纲领。

“三德”,即孝德、礼德、诚德。孝、礼、诚作为五千年华夏文明的精髓,亦是中华民族引以为豪的灵魂光辉。东坑镇中心小学以“三德”理念打造特色校园文化品牌,既继承了优秀传统文化的精髓,又彰显了学校地域文化的底蕴,更确立了学校德育教育的发展路线。

“孝德”,孝为德之本,百善孝为先。孝是一种亲情,一种爱,一种责任。《孝经》云:“身体发肤,受之父母,不敢毁伤,孝之始也。立身行道,扬名后世,以显父母,孝之终也。”讲孝德,首先要懂得自爱,从爱惜自己的身体做起,丝毫不敢毁伤,这是行孝的开始;其次,要懂得自立、自强,遵循道德仁义,有所建树,显扬名声于后世,从而使父母显赫荣耀,这是行孝的终极目标。曾子曰:“孝有三:大孝尊亲,其次弗辱,其下能养。”(《礼记》)也就是说,大孝是使父母受天下人的尊敬,其次

是不让自己的言行使父母受辱,最基本的则是尽自己的力量养活父母。一个尊祖爱亲的人,必是懂得饮水思源、知恩报恩的人;一个讲孝德的人,必能对自己、对亲人、对师长、对国家,肩负起自己应尽的责任。

“礼德”,《释名》解析为:“礼,体也,言得事之体也。”礼在中国古代是社会的典章制度和道德规范。中国被称为礼仪之邦,具有特殊形态的“礼”,是中国独有民族风貌的象征。作为儒家哲学的重要范畴,“礼”的思想主要包括规范与约束、自律与正身、自尊和尊重他人、以和为贵等。在“礼德”的引导下,师生、朋友和亲人间将学会用“礼”来规范和约束自己的行为;用“礼”来尊重自己和他人的;用“礼”来正身和自律;用“礼”来追求和为贵的境界。

“诚德”,《礼记·中庸》云:“诚者,天之道也;诚之者,人之道也。”又云:“诚者,物之终始,不诚无物。”《说文》:“信也。”《广雅》:“敬也。”《增韵》:“纯也,无伪也,真实也。”立身处世,当效法天道,以诚为本,在言语、行为、思想、心态各方面表里如一,真实无伪。

今以“三德”立校,寄望莘莘学子,志存高远,知行合一,明德至善!

东坑镇中心小学积极以中华优秀传统文化为根基,以“三德文化”为特色,立足教育教学实践,推进德育双育,构建符合时代发展科学性的教育体系,积极培养德才兼备、品学兼优、智商情商俱佳的优秀学生,培养具有高尚人格和远大

志向的时代少年,力求将该校打造成独具品牌个性与文化特色的教育名校。在“三德”教育品牌内涵的覆盖下,该校大力打造了科普教育特色、英语特色、综合实践特色以及篮球特色等多个文化特色,并取得了一定的成效。

【科普教育特色】



为大力响应我国科教兴国战略,该校整合各种有效资源,大力开展科普教育活动,不断加强该校学生的科普教育工作,提升学生的科学素养,并取得了良好的成效,该校获得了“广东省青少年科技教育基地”荣誉称号。此外,2016年5月,该校机器人小组代表参加广东省第十三届中小学生机器人(能源争夺战)比赛,荣获全省第三名的好成绩;2017年7月该校科普剧《太空之旅》荣获第五届全国科学表演大赛二等奖,并获得代表国家参加在马来西亚举办的2018年国际科普剧表演大赛的资格。2019年6月,谢韵知同学荣获广东省首届科普讲解大赛一等奖。

今年,该校更是创新科普教育方式,在全校开展了第一届科技节比赛,各年级根据年龄段的综合科技能力,分别展开了科学收纳、滑翔的纸飞机、胡萝卜牙签塔、趣味扑克牌搭塔、绿色环保创意手工、科普知识讲解等多个比赛,让科学走进学生的生活各个方面,全方位地提升学生的科学素养。



【英语教学特色】



东坑镇中心小学在英语教学特色的创建上,明确提出了“以提高英语写作能力为突破口,全面提高学生英语运用水平”的思路。在英语教学中积极创新,敢于突破,走出了一条自己的英语教学特色之路。在研究

摸索的过程中,教师与学生得到了不同程度的锻炼和提高;教师们不墨守成规,创设了各种具有实效的指导学生写作的方式;学生在老师细致的、符合实际情况的并具有一定特色的指导下,较全面地掌握了英语听、说、

【篮球教学特色】



读、写技能,尤其是克服了小学生英语书面表达能力较差这一难点,该校学生所显示的英语书面表达水平令人信服。

在2006年5月16日,该校成功地向全市展示了具有本校特色的英文写作指导课的课堂教学模式,并成为了市第五间向全市展示创建英语特色学校经验的小学,成功创建成为英语特色学校。2008年12月该校在东莞市小学英语课改实验成果展示会上向来自全市的英语教学同行作了创建英语特色学校工作经验介绍。2013年,该校被评为东莞市首批“小学英语学科跟岗基地”。自2013年至今,该校已先后承办了八次英语跟岗交流活动,约有市内、外2000多人到该校跟岗学习。如今,该校已成为在市内、外具有较强示范辐射作用的英语教育特色学校。在东莞市第一到第三届的英语口语大赛中,该校均有学生进入总决赛的八强。

为进一步抓好青少年篮球,推进校园篮球的普及,促进青少年强身健体、全面发展,使学生具有健康的体魄并养成锻炼身体的良好习惯,该校把篮球运动作为提高体育课堂教学质量、增强学生体质的切入点和突破口,全面、深入地推进篮球素质教育,并取得了良好的成效。2017年,该校被评为首批“全国青少年校园篮球特色学校”并多次承担市级篮球比赛;2018年5月,该校女子篮球队在2018年东莞市小学生篮球比赛中获得了第一名,成为首支东莞市小学生女子冠军队。此外,该校男子篮球队在2019年东莞市小学生三人篮球比赛中获得了全市冠军。

【综合实践特色】



该校自2009年开始在学生中开展烹饪实践活动,让学生继承和弘扬传统的烹饪艺术与餐饮文化。为了让有一个良好的“烹饪”实践场所,该校专门设立了一个面积为120平米的厨艺室,该厨艺室设有烹饪区、材料准备区、菜式展示区、餐具洗涤区等多个功能区域,为学生“小

厨神”提供了良好的活动平台。该厨艺室每周三下午3:45至5:00为学校少年宫“烹饪”活动小组使用时间,此外,该校还利用五、六年级的综合实践课在厨艺室合理安排各班级的“烹饪”实践活动,与此同时,每个小组可邀请家长志愿者参与指导。“生活即教育”,该校的“烹饪教

学实践活动”并不仅仅是一项教学,它能够让学生从中体验生活,从而养成珍惜爱护粮食的良好行为习惯,此外,通过“烹饪教学活动”,不少学生实现了“衣来伸手,饭来张口”到“常为家人做饭菜”的转变,学生们从烹饪中学会了“孝”的传统美德。自从该校开展“烹饪教学活动”以来,该活动受到了广大学生以及家长的欢迎和大力支持。在日后的“教学烹饪活动”中,该校将继续发掘内涵更丰富的教学方法和模式,大力探索出一条属于自己的特色发展之路。



【结束语】

总之,学校教育品牌的打造是学校提高办学质量和社会声誉的一种途径。教育品牌的打造是一个艰苦的过程,在这个过程中东坑镇中心小学根据学校自身的特点来办出学校的特色,让“三德”教育成为学生思想道德建设的一道亮丽风景,并在社会引起了巨大反响,“三德”教育转变了教师的教育观念,丰富了学校教育资源,加强了学校与家庭、社会的联系,增强了学生的感恩意识、文明礼貌意识和责任意识,促进了学生的健康成长和全面发展。当前,学校的品牌文化已开出灿烂之花,我们将继续努力,发挥教育品牌的作用,进一步把学校品牌做大做强,让学校的教育品牌建设策略能够为同行们提供有意义的借鉴。



(上接1042期)

海浪中的吟唱

——评黎启天诗歌的艺术特色

文 / 曾海洋

三、在文化、历史与地理之间穿梭

自古以来,有关诗歌承载的功能或者表达方式的争论就历来不一,尽管自《左传·襄公二十七年》赵文子对叔向所言“诗以言志”,后来成为中国古代论述诗歌的重要文论。包括在《尚书·尧典》中也记载了这样的话:“诗言志,歌永言,声依永,律和声。”

以致于后世关于“诗言志”的说法就更为普遍。诗歌承载着“诗言志”的功能,这也被朱自清认为是“开山的纲领”。但历史上人们曾对“志”究竟是抒情还是叙事载道争论不一。事实上,这如一个硬币的两面,是一种悖论,二者实际上是难以分割的。

黎启天的诗歌有着浓郁的抒情性,但很大程度他又是融叙事的手法于诗歌写作中,这就使得诗歌的肌理和密度就在这一张一弛之间得到了很好的平衡。黎启天的诗歌中带有游记体散文的写法,他不断带人们回到历史文化的深处,返回历史现场。

诗人常常从城市地名开始考据,借用诗歌来写地域,由地域来深入了解和阐释地域文化和历史背景,如诗歌《肇庆,一个地名的由来》便从肇庆是中国古代王朝的首都说开去:

肇庆与宋朝有不解之缘
宋朝的首都是开封
肇庆当时的首府是封开
一北一南,两个地名
镜里镜外

反向重叠的两个影

肇庆这些与帝王将相有关的事儿人们似乎渐已遗忘
但宋朝在肇庆任端州知府的包拯却在人民的心中
反复对折重叠着

诗人在诗中回顾了肇庆的历史,从宋朝开始一直到清末,记录了肇庆的兴衰荣辱,一座城的悲欢离合。作为历史遗迹的肇庆的如今似乎已被人们遗忘,但历史人物却留在了百姓的心中。作者旨在说明即使生在帝王世家,是王侯将相如果不被人们所纪念终究会被时间抹杀,但类似包拯那样的历史人物只要心系百姓,哪怕时代变迁,却仍然可能留名青史。

作者以娓娓道来的方式口述历史,开启了人们尘封的记忆,并且扩增着诗歌的功能:散文或小说的部分功能在诗歌写作中可以得到同样的表达;或者说诗人的写作给诗歌注入多种写法:叙事和游记体写法同样可以植入诗歌写作中。

黎启天的另一首诗歌《佛山有佛,佛山有山》,也是以叙事来承载历史,注入文化反思的典型体现:

“佛山无佛,佛山无山”
当我写下的这一行诗句
便注定普罗大众会在下一行出现
便注定冥冥众生的平原隐没了山影
首先出场的是康有为与梁启超,师徒的面孔烟雾里闪现

公车上书与戊戌变法,两个从没拔过刀的人

为天下苍生,在刀刃上半生行走
其次是黄飞鸿与叶问与李小龙,洪拳与无影脚与咏春拳与截拳道
感化恶人,治病救人,
以德服人,原谅仇人,
功夫盖世,克己不用,对世间的恶,却拳打脚踢

再次是何香凝和简氏兄弟,抗日救亡,救济灾民穷人若人,航灯引渡着帆船
我写着一个个人,眼前却开始晃动着一个个佛的身影
我写着一个个人,眼前却开始晃动一座座山的面孔
我推开窗户,大街小巷上涌动无数微小的莹光

那是佛带着凡人的面孔,佛光在凡人之间照亮
并不动声色地将一片平原安放在慈悲的山顶

作者选取了康有为、梁启超、黄飞鸿、叶问、李小龙、何香凝、简氏兄弟这些历史人物来诠释佛山。作为与肇庆同样承载和背负着许多故事的佛山,在诗人的笔下跃然纸上,这首诗歌的背后虽然远离了权贵之家,但却有另一番江湖气息,这也是佛山的文化记忆。可以说,诗人对不同地域的地理文化气息都把握得非常精准到位,对各地掌故都能信手捏来,这也凸显了诗人背后深厚的学养和广博的知识。

林贤治说:“优秀的诗歌往往不以语言

的优美取胜,而取决于其高超的叙事技巧和和谐的表达形式。”今天,诗歌只能单纯的表达抒情功能,叙事必须由小说承担这种想法已经过时。黎启天的诗歌写作也证明了多种写法注入的可能性。

我们看到现代汉语诗歌发展到今天,所承载的功能不断扩大,诗歌的边界不断被打破,诗歌所能容纳的经验的一再超出人们的想象。现代汉语诗歌不断给人惊喜,即使今天诗歌远非上个世纪八十年代那样热闹,但是诗歌精神却从未消失。

黎启天是一位具有鲜明地域色彩的诗人,正如袁敦伟在《读诗集〈零丁洋叹歌〉》中评价道:“黎启天可谓是南海和岭南孕育的诗人,与大湖和江南孕育的诗人在气质上迥然不同。”

虽然严格来讲,诗人并非是真正地海边出生,海边成长,而是来自信宜山地;但海洋文化和海洋文明的确成了黎启天重要的诗歌资源和诗歌精神。这也让我们看到诗人对文化的消化和转换能力。大部分作家终其一生是在以童年和少年的经验和视野为依托,他们既被此塑造也被此限制。诗人黎启天却有了超越过去经验的视角,凭借自身强大的学习能力和消化能力不断完成诗歌的再创造。

作为另一种意义上的海洋诗人(笔者这里所指的是受此种海洋文化和经验影响的诗人),黎启天诗歌具有鲜明的特性:他有着多样的海洋经验,开拓了海洋题材的书写,而诗人的行船经验是大多数人所没有经历过的,他的诗歌有着透明性和可读性。诗歌风格清新明快,同时融入历史文化哲思,

又具有深邃广袤的大海特性。

在当下诗歌创作模式化和同质化倾向的今天,黎启天独特的个人诗歌经验给我们今天以重大启示:地域特色和独特经验是现今汉语诗歌写作中所缺少的。如果说海子作为一名“麦子诗人”,成功地将“麦子”意象注入了新的内涵,并置入新诗词汇中,开创了“麦子”书写题材;那么黎启天作为一名独特的“水手诗人”,也有着重大开拓性:黎启天诗歌的注入,使得我们重新以内陆/海洋这样的二元视角来看待诗歌题材问题,而他所描述的也是绝大部分内陆诗人所未曾体验过的。

黎启天在诗歌中尝试的多种表达方法为汉语诗歌写作也开拓了多样的可能性:叙事手法的运用,游记体的植入等。他以写散文和写小说的手法来写诗歌,避免了诗歌一味抒情的矫揉造作,从而增加了诗歌的“硬度”和“骨头”。诗人深厚的学养和广博的历史文化知识储备也让他有这样的诗歌写作中能够信手拈来。

诚然,他对这些经验的处理上尚有不够成熟的地方,如以叙事和游记体的模式来承载历史文化的反思固然是一个不错的诗歌写作路径,但诗人目前在这样的处理和切入上不够细腻和生动,以致于“诗”味缺少而“散文”气息稍重。

但以上诗歌艺术上的瑕疵不足以否定诗人黎启天的成就,我们看到他仍然有艺术水准相当精湛的组诗和诗人最宝贵的特质——艺术想象力。这些使得黎启天具有了问鼎当代优秀诗人的潜质。(完)

菜市场阿婆们

文 / 王卫平

离开故乡为了生计辗转于深圳,中山,东莞多年,故乡烟波浩渺的洞庭湖,一望无际的芦苇荡,四季常青飘香着清香的桔园,犹如一幅刻在心尖上永不褪色的山水画,在我休闲的时光中,总会不知不觉地映入我的眼帘。故乡的父母,故乡的家人,故乡的小伙伴,在每一个月圆的夜晚总是偷偷潜入我的梦中,使得我潸然泪下!

曾经在无数个难眠的夜晚,我遥望着星空问自己:到底哪一座城市能将自己寂寞的灵魂安放?

我求东莞东坑八年了,每天的生活都为了菜米油盐酱醋茶而奔波。在日常的琐事中,我与幸福撞了个满怀,从此疲惫的身影得以喘息,孤独的情感有人作伴。在东坑,带给我幸福感的正是坑美菜市场的阿婆们。

胖阿婆是我在坑美遇见的第一位老人。2001年,初来乍到东坑坑美,季节已经是冬天。南方四季如春,坑美的冬天气候通常是十五、六度。除了气候干燥点,浑然找不到一丝冬天的气息。早上五点多,我上夜班,在小加工厂门口休息时刚好遇见了胖阿婆。胖阿婆颤颤巍巍地从我面前经过:一只肩膀挎着竹篮筐,篮筐里整整齐齐的摆满了菜心,菜心上面搁着一把镰刀,菜心还滴着水,水珠滴到了胖阿婆一侧的衣角处,她黑色的裤脚卷起至膝盖,

古铜色的脚上青筋突起,趿着一双棕红色的拖鞋。

我心里寻思着:这么早阿婆从哪里来?又要到哪里去?正在我仔细打量她的时候,阿婆也朝我看过来,她的目光刚好与我的眼神相撞。胖阿婆似乎看出了我心中的疑虑,轻轻的笑了说:“现在是菜心疯长的时节,我每天早上都会去田地里割一筐筐菜心,回到家再把它们分别扎成一小把拿到坑美市场去卖,一把菜心能卖个五六十元钱,够养活自己了!”胖阿婆说这些话时,脸上写满骄傲和满足。驻足片刻,胖阿婆又继续前行,走得颤颤巍巍。我甚至担心她会摔倒,一直目送着她一步挪着一步稳稳的慢慢消失在窄巷子的另一头。那个冬天,胖阿婆勤劳的身影成了我眼里最靓丽的风景。我常常去菜市场关照胖阿婆的生意,阿婆总是笑着对我说:豆角给别人三元一斤,给你两元五一斤。菲菜给别人一元一把,给你两把一元五角钱,……偶尔胖阿婆还会有免费水果赠送予我。有时送荔枝,有时送香蕉,有时送芒果,这些甜蜜的果实都是从胖阿婆自家菜园子里结出来的,胖阿婆很乐意和我分享。一来二往,我和胖阿婆之间建立了深厚的友情。

驼背阿婆也是在坑美菜市场摆摊卖菜的。蔬菜疯长的时节,她才

会出现在菜市场,如果蔬菜买得快阿婆就会早点收摊。阿婆的摊位摆在从坑美市场正门进去第一个位置,阿婆坐在小矮凳上,凸着青筋的黄褐色的双脚上穿着一双黑色的凉鞋。身材清瘦,身躯微微前倾,双手搁在膝盖上,刘海和着头发全部梳起在后面盘成一个发髻,五官非常精致。中间空间的位置,凸显着阿婆的像迷一样的阿婆深深吸引着我,大概在连续一个月的时间里我都带着女儿去买阿婆的青菜,阿婆问我女儿:“你妈妈为什么总是买我的菜啊?”女儿回答:“妈妈怕你没钱花。”阿婆听后笑了。从那以后每次我去她那买菜,她都要送点东西给我,青豆,菲菜,豆角,地瓜,青瓜,丝瓜,香蕉,荔枝都送。每次当阿婆送我菜的时候,我都会偷偷把钱放在她旁边那个白色的泡沫箱里。时间久了,我们之间便有了默契:她送我菜,我给她钱。遇到下雨天或天色稍晚,我也会把她摊位上的青菜一扫而光,好让她早点回家。我家里有冰箱,青菜吃不完时放在冰箱一两两天是不变坏的,我认为自己做的事情真的平凡不过,不值一提。可是,当我在烧鹅店吃早餐时,老板竟然不收钱,原来他是阿婆丈夫的侄

儿。是阿婆到处宣传我是好人后产生的效应。有一年春节,我们全家回老家呆了十天。再次返回东坑带女儿在坑美市场买菜时遇到了阿婆,阿婆的眼眶红红的,应该是想我了。她硬塞给我女儿一个红包,里面装着五元钱,说祝女儿长命百岁。这种视如己出的祝福把我感动得热泪迎眶!我走上前拥抱着她,轻轻拍了拍她的背,然后松开了。这场景在外人看来俨然是一对母女!甚至有一位路过的行人走上前指着我询问阿婆:“她是你闺女啊?”阿婆也不否认,自个人在那里笑。等路人远去了,她又问我:“我们哪里像啊?”我调皮的回答:“我们都是美女啊!”说完这话,我们又相视而笑,笑中有泪。那一次我们分享了彼此的故事,知道了我们都是经历过大大不幸!我读懂了她的孤独,她懂得了我的忧伤。

前年坑美老市场改建,阿婆佝偻着身躯抱着一个四轮铁皮车缓缓从我上班的小加工厂前经过,恍如一个大大的英文字母“Z”。我叫住阿婆,搬了条小凳子放在门前的走道上,硬是搀扶她过来坐,同时递给她一杯酸奶。我们相谈甚欢,我称她老美女,她叫我小美女。阿婆也是从那天起,知道了我的住处。每天收摊经过我的小加工厂前,不管我有没有在,她都要朝我的小加工厂里扔一把青菜。直到新市场开始

营业,我们又恢复了之前的默契:她送我菜,我给她钱。而阿婆们摆摊的位置一如既往:驼背阿婆还是第一,她和其他阿婆之间仍然隔着一段距离。我想那距离也许是心与心的距离,也许是阿婆设身处地为他人着想的善意,但是无论怎样,我都对阿婆心生敬意。

还有靓阿婆帮我炼猪油,还有银发阿婆帮我聚土鸡蛋……我从不打听阿婆姓甚名谁,我认为对于年事已高的阿婆们来说,这是一种冒犯。所有名字,都是我与她之间交流的暗号,是我对她们的独特的称呼。当然驼背阿婆的驼背二字也只是出现在文章里,通常我都是以阿婆相称,我们情同母女。

勤劳坚强善良的阿婆们一直是我学习的榜样,是我情感的寄托,当我思念故乡的母亲时,我在阿婆们身上能找到那亲如母亲般的爱!她们同样给我温暖和力量。让我在东坑再也不会觉得孤单。四年前,我在坑美有了自己的小窝,决定把根扎在了坑美,我和阿婆们的故事也一直在继续:阿婆们爱我,我也爱她们!

阿婆们卖菜并非生活陷入窘迫,阿婆们每年都有土地分红,集体工厂出租分红。在东坑村民的获得感,幸福感极强。

谢谢爱我的阿婆们,她们总是让我想到我勤劳的母亲。

