

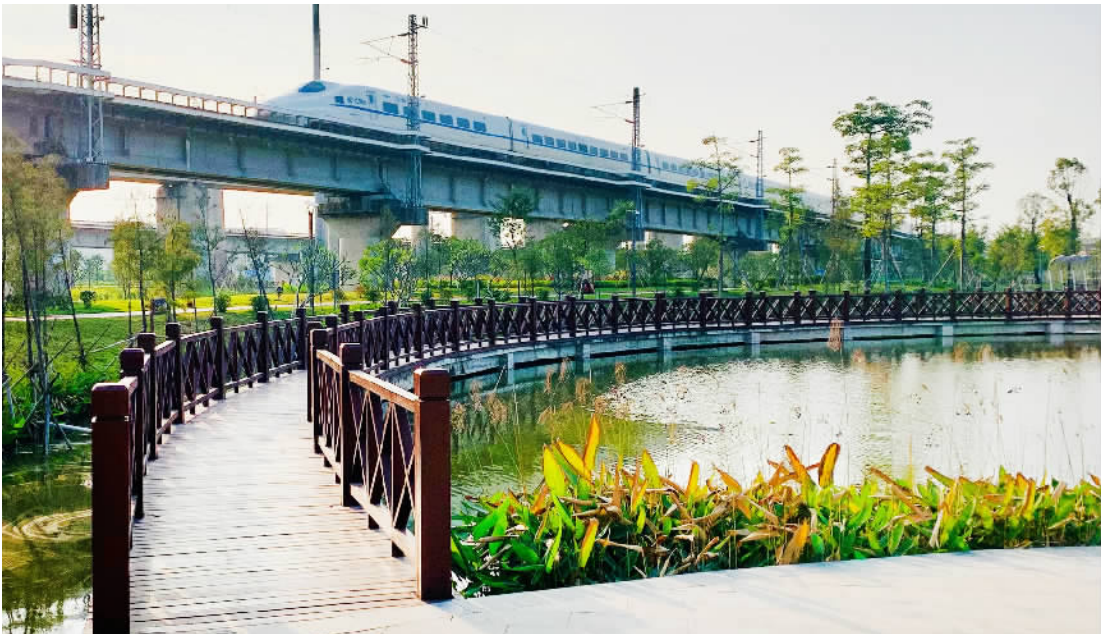
# 桂城将发布公园城市战略,保障居住用地“300米见绿,500米见园” 用三年建150个社区体育公园

珠江时报讯(记者/丁当 通讯员/周月明 摄影报道)12月4日-6日,OUTDOCS2020中国国际户外影像嘉年华将在桂城千灯湖活水公园举行,届时将发布桂城公园城市战略。昨日,嘉年华评委提前游览高铁公园、文瀚湖公园及魁星阁,参观了解桂城公园建设成果。

嘉年华评委一行首先来到高铁公园,绕园一周,了解沿线景观绿化工程成果。之前,高铁沿线桥下空间的建筑垃圾及违建较多,现在,杂草丛生的荒地变身美丽整洁的绿化公园,成为桂城一道美丽的风景线。

随后,一行人还游览了文瀚湖公园、魁星阁,一睹桂城美景,感受桂城魅力。

“高铁公园运动设施齐全,跑道宽敞,是户外跑步者的运动好去处;文瀚湖公园也很大很美,周边市民可到此野餐、散步。”嘉年华终评评委之



■高铁公园风景宜人。

一、Discovery探索频道集团内容总监毕凌晨说,现在很多国家也会像桂城一样利用高铁底的空间,改造成户外运动场所,让越来越多市民不用出远门就能享受运动的快乐。

嘉年华终评评委之一、知名纪录片摄影师孙少光也感叹桂城公园十分漂亮,且公园就建在住宅区旁,为周边居民提供了休闲好去处。

今年,桂城发布《桂城街道

社区体育公园建设三年发展规划实施方案(2020-2022年)》,提出未来三年将投入专项资金11.62亿元,建成不少于150个社区体育公园,着力打造“10分钟体育休闲生活圈”。

纵观2020年,桂城已有一批美丽的公园落成使用,如三山森林公园(一期)、高铁公园、Wepark智慧足球公园等,并配套完善的健身设施。目前,桂城累计建成公园180个(其中体育公园32个),总占地达6000亩,绿化管养面积超500万平方米,人均公园绿地面积达22.5平方米。

桂城社区体育公园建设只是一个缩影。12月4日,OUTDOCS2020中国国际户外影像嘉年华将在桂城千灯湖活水公园开幕,届时将发布桂城公园城市战略。未来,桂城将大力实施公园城市战略,计划用三年时间,高标准建设63公里滨河景观带和150个社区体育公园,保障居住用地“300米见绿,500米见园”,实现“在城市游山玩水,在公园工作生活”的美好愿景,努力将桂城打造成既有烟火气,又留得住乡愁,更有高颜值的现代活力新城。

# 党群合力“三清理”助力村居换新颜 丹灶银河社区苏村大力开展人居环境整治,提升村容村貌助力乡村振兴



历史上名人辈出、人文底蕴丰厚,这是丹灶镇银河社区苏村的标签。

苏村是一个有着4500多年历史的古村,有着得天独厚的地理优势,坐落在银龙岗上,左有青龙(良登青龙岗),右有白虎(湾头白虎岗),面向南海古海岸银河和巍峨的西樵山,犹如一条巨龙屹立在珠三角腹地。村落依山傍水,拥有岭南龙形水乡特色,是南粤风水宝地之一。

借助南海推动乡村振兴工作的契机,苏村以“三清三拆”整治行动、丹灶“有为水道”建设等

为抓手,在村居人居环境综合整治上狠下功夫,村容村貌有了很大提升。

走进苏村,古榕树、古建筑互相映衬,祠堂、民居外可见精美的石雕,这里至今仍保留有逾百年历史的古民居建筑群,极具岭南本土建筑特色。此外,苏村还有众多传统建筑和历史古迹,如龙井、古蚝壳墙、银河古码头遗址等。

从去年开始,苏村通过开展人居环境整治工作、升级村内基础设施等提升人居环境,村容村貌有了很大提升。

银河社区有关负责人介绍,社区大力推动村居人居环境整治,专门划定普惠类资金用于“三清三拆三整治”,聘请村民进行三清理工作,保障清理工作的推进。



■丹灶银河社区苏村道路平坦整洁。(通讯员供图)

此外,苏村还通过党群合力推动人居环境整治。“每天都会由村居干部在现场协调村民进行清理,确保工作顺利推进。”银河社区有关负责人说。

作为佛山市百里芳华乡村振兴示范带的重点建设项目,丹灶有为水道沿线一批节点项目工程建设全面启动。其中,龙舟掠影工程就位于银河苏村。苏

村经济社会委苏荣标介绍,按照规划,工程主要对苏村村前鱼塘及林下空间进行改造提升,配合灯光效果,营造“横塘夜雨”氛围。同时对湾头村东片有为水道旁地块进行改造提升,以及对有为水道苏村段河岸节点进行改造提升,打造“龙舟掠影”主题景观。

值得一提的是,苏村有一个传统习俗,每年正月廿九,海内外同胞自行回乡,与乡亲一起食斋饭拜斗转运,祈求五谷丰登、风调雨顺、国泰民安。该习俗已有近九百年历史。

“接下来,我们会继续挖掘苏村的历史文化传统,继续进行改造升级,助力乡村振兴。”苏荣标表示。

文/珠江时报记者 黄婷  
通讯员 苏荣标

## 狮山罗村开展摩电教育劝导行动 设专项整治检查点 劝导摩电守法行驶

珠江时报讯(记者/杨世晓 通讯员/黄丽红)12月2日是第九个“全国交通安全日”,南海公安分局交警大队罗村中队(下称罗村交警中队)联合狮山暖情志愿服务队开展“知危险会避险,安全文明出行”摩电教育劝导行动,对轻微违法的摩电驾驶员进行拦截教育,为推进摩电管理工作营造浓厚的宣传氛围。

上午9时30分,罗村交警中队在南湖一路路口设置了专项整治检查点。短短十来分钟,就有十多辆电动车被拦了下来。“不管事情有多急,要戴好头盔才能出门,这是为了你的安全着想。”罗村交警中队民警张永强告知一名未戴头盔的市民。

“同样是头盔,为什么安全帽不能用?”一名驾驶员被拦下后提出疑惑。民警解释,安全帽所承受的撞击面及缓冲力比安全头盔要小很多,而且只保护头部的上半部分,而安全头盔则是对正面、侧面、头部全方位保护,所以骑电动车上路要佩戴安全头盔。

记者发现,被拦下的驾驶员大多是因为未正确佩戴头盔,有少数是因为违规载人、未上号牌等,他们均被义工带到检查点附近的南海交通安全教育站,接受相关安全知识普及、抄写法规和观看安全教育视频。

据介绍,该交通安全教育站于11月建成,配有一台电视,每天上午9时至晚上8时30分开放,同时有专职义工值守,民警和辅警现场开展教育。“交通安全教育站设置在人流较大的地段,希望能持续提高市民的交通安全意识。”罗村交警中队副中队长朱泰亨表示,近段时间通过多部门的共同努力,狮山镇罗村摩电的上牌率呈上升趋势,在日常查处中无牌摩电的占比减少,摩电交通事故量和受伤的事故量也有下降迹象。

目前,罗村交警中队在狮山镇罗村多个重点路口定期开展摩电管理专项整治行动。现阶段,交警对轻微违法的摩电驾驶员以宣传教育、劝导为主,处罚为辅。据统计,罗村交警中队当天共查处各类摩电交通违法行为17起,劝导教育驾驶员163人,派发宣传资料320份。

## 丹灶镇试点开展家庭药师工作 药师上门教你用药

珠江时报讯(记者/吴玮琛 通讯员/罗学广)近日,南海区第八人民医院联合丹灶镇社区卫生服务中心、广东省中西医结合医院,在下安村试点开展家庭药师工作,结合药师专业特长,利用中医治未病管理及中药特色技术优势,打通百姓安全用药“最后一步路”。

“陈姨,你最近在服用什么药呀?”下安社区卫生服务站家庭药师来到陈姨家中,咨询其日常用药习惯,“我在吃降血压和降血糖的药,红色包装盒的吃两粒,白色瓶子的一天一粒。”陈姨向家庭药师介绍自己日常用药的量,但当家庭药师询问每种药品的作用时,陈姨却坦言并不知晓。

“我来帮你分类,红色纸条是降压药,绿色纸条是降血糖药。”家庭药师说罢,便开始分装处理陈姨的药物,并反复叮嘱陈姨注意日常用药规范,让她按照标签颜色合理服药。

如今,村居内不少老人与子女分居,老人因视力模糊,看不清药品包装上的使用说明,将药物混合服用现象较为常见,存在较大的用药安全隐患。“慢病患者日常用药缺乏正确引导,而家庭药师可以弥补不足。”丹灶镇社区卫生服务中心主任何立华说。

接下来,南海区第八人民医院与丹灶镇社区卫生服务中心将持续推进下安村家庭药师试点工作,待工作常态化后,将在镇内各个村居逐步推开,进一步保障居民的用药安全。

# 个体化运动处方促乳腺癌患者术后康复 省医乳腺科精英团队下沉省医南海医院,为市民提供高品质医疗服务



乳腺癌术后,除了使用放化疗方式治疗,辅助运动方法康复效果亦佳。有研究表明,使用具备运动监测、睡眠监测和心率监测功能的智能运动手环对乳腺癌患者术后进行监测,可制定个体化运动康复处方,指导乳腺癌患者的运动康复。

## 七旬乳腺癌患者术后运动康复效果好

76岁的陈阿姨,2017年12月发现右乳肿块一周后,到广东省人民医院就诊,经B超等检查后确诊为乳腺癌,开始化疗治疗。2018年1月,陈阿姨再次胸闷、胸骨后压榨性疼痛3天后入院手术治疗,术后省医乳腺中心乳腺科主任廖宁给陈阿姨加用个体化运动康复处方,目前



■患者接受个体化运动康复指导。

定期随访,陈阿姨对该处方非常满意。

据悉,用智能运动手环帮助乳腺癌患者康复的个体化运动康复处方是由广东省人民医院与美国科罗拉多州立大学、明尼苏达大学、中国华南理工大学、广东省医学科学院等的学者进行为期一年的研究结果,该项研究2020年6月8日于瑞士巴塞

尔《临床医学杂志》在线发表。

“该研究项目以具备运动监测、睡眠监测和心率监测功能的

智能运动手环为监测硬件,指导乳腺癌患者运动康复。研究从广东省人民医院入组乳腺癌患者95例,进行为期12个月的‘智能运动手环+个体化运动’处方联合干预,对患者在干预的前中后期分别进行血糖、血脂、乳腺癌生物学指标、体能测定。”廖宁介绍。

个体化运动康复要在指导下进行  
同时,廖宁表示,虽然适当

的体育运动可促进乳腺癌患者康复,但若未经科学指导,自行体育运动往往过犹不及。该个体化运动康复处方包括力量锻炼和有氧锻炼,平日很少参加体育活动的患者,可从初级开始训练,进行为期2周的运动锻炼,每周4次每次大约一小时。同时,患者要在医生指导下使用感知用力量表来决定运动强度级别。

那乳腺癌患者术后最佳的运动时机是什么时候呢?“手术后第3-7天就可以进行即刻运动,如屈屈屈臂、旋肩耸肩、抬高上肢、挤压肩胛等,锻炼灵活性;第一阶段康复是手术后2-6周,同样以灵活性锻炼为主,第二阶段康复是手术后6-8周,即拔除引流管、拆线后可进行有氧运动、力量型运动,例如普拉提等。”廖宁指出,先做增加肩和上肢灵活性的运动,而后才做增强上肢力量的运动是运动处方的原则。而且,禁止在虚弱状态、肌肉共济失调、血常规未恢复正常时运动。

若对个体化运动康复处方感兴趣的患者,可到省医肿瘤中心乳腺科就诊咨询。同时,广东省人民医院南海医院(原平洲医院)乳腺专科近日开科,来自省医乳腺科的廖宁教授带领精英团队全面下沉,将省医乳腺疾病诊疗常规技术以及学术前沿的新技术、乳腺癌精准化综合治疗理念带到省医南海医院,全面实现省医乳腺科的诊疗技术平移与专家团队共享,为佛山市民提供省医高品质乳腺医疗服务。

目前,省医南海医院每个工作日均会安排省医乳腺科专家定期坐诊,每周六上午则安排省医专家开展乳腺癌筛查门诊。首批常驻省医南海医院的乳腺专家之一张国淳能同质化开展省医现有的优质诊疗服务,包括乳房肿物微创诊断治疗、乳腺癌保乳手术、乳腺癌改良根治术、乳房脂肪移植术、以及乳房重建等。

文/图 珠江时报见习记者 邹韵斯  
通讯员 黄仕裕