无人机解锁西瓜采收“新玩法”

本报讯（通讯员 **王隆基 周彤**）近日，东明县的大田西瓜迎来丰收季。广袤的瓜田里，一个个圆润饱满的西瓜错落分布，勾勒出一幅生机勃勃的田园画卷。与往年繁忙的人工采收景象不同，今年无人机穿梭往来，成为西瓜抢收的“主力军”，开启了科技助农的新篇章。

走进东明县菜园集镇斜街村的西瓜种植区，伴随着“嗡嗡”的轰鸣声，多架无人机在瓜田上方有序飞行。年轻的无人机手段鹏飞今年首次解锁了无人机“新玩法”，只见他熟练操作着遥控器，无人机精准定位成熟西瓜的位置，用特制的吊运装置稳稳“捧起”西瓜，迅速运送到田边的运输车上。整个过程一气呵成，现场虽然忙碌，但秩序井然。“之前我都用无人机打除草剂、撒肥料，这是第一次吊西瓜。我感觉无人机效率要比人工快得多，真正达到了科技助农的效果。”段鹏飞兴奋地说。

在采收现场，不少外来客商正忙着挑选刚吊运过来的西瓜。凭借优良的品质，这些西瓜还未完全成熟的时候，已经吸引众多外地客商提前预定。今年，新农人崔世涛的百亩瓜田共种植了甘美4K、美都、金城5号三个品种，开园后仅用4天时间，百亩西瓜便销售一空。“通过最近这几天的售卖，我们发现甘美4K在社会上的反响还是比较不错的，我们以后会大力推广这个单品。”崔世涛介绍。

东明素有“中国西瓜之乡”的美誉，西瓜种植历史悠久。随着东明大田西瓜的陆续上市，借助无人机吊运等现代化手段，这些甜蜜的果实将更快走向全国各地的市场，让更多消费者品尝到来自“中国西瓜之乡”的美味。

“我们用了无人机去吊运，我觉得，科技兴农、科技助农给我们一个很大的启发。作为新农人，要运用一些高科技的手段去贴合实际、去落到实处。”崔世涛感慨地说，无人机在西瓜采收中的应用，不仅提高了采收效率，还降低了人工成本和劳动强度，避免了瓜农在高温下长时间劳作，同时也减少了西瓜在搬运过程中的损耗。这不仅是一次技术革新，更是科技赋农的生动实践。

西和社区：童心绘党恩 共启新征程

本报讯（通讯员 **李婷 申红蕾**）近日，东明县渔沃街道西和社区活动室内欢声笑语，一场别开生面的“童心绘党恩 共启新征程”主题绘画活动在这里精彩举行。

活动现场，一幅长达10米的纯白画卷在活动室中央缓缓铺开，宛如一片等待孩子们尽情挥洒创意的广阔天地，成为他们表达对党赤诚之心的独特舞台。参与活动的孩子们或俯身、或蹲坐，神情专注，屏息凝神，拿起画笔，以稚嫩却认真的笔触，勾勒着心中对党和祖国最炽热的情感。在他们的笔下，象征信仰的鲜艳党旗、雄伟庄严的天安门城楼，与展现新时代中国辉煌成就的元素交相辉映：在寰宇中遨游的航天员、风驰电掣的高铁等图案跃然纸上，生动地描绘出祖国蓬勃发展与繁荣昌盛的景象。

“向日葵永远向着太阳，就像我们永远跟党走！”八岁的辰辰指着自己画作中那片生机勃勃的向日葵，清澈的童声在活动室内回荡。这质朴而又充满童真的比喻，真切地表达出孩子们对党最真挚的热爱与坚定追随。

此次绘画活动不仅仅是一场艺术创作，更是一堂潜移默化的红色启蒙课。活动中，社区工作者绘声绘色地讲述“七一”建党节的由来与红船故事，将党的诞生传奇生动地印刻在孩子们幼小的心灵上。同时，红色经典动画短片展播与书籍阅读环节穿插其中，让革命历史以充满童趣的方式，悄然浸润孩子们的心田。经过两个小时的集体创作，一幅汇聚着孩子们童心、色彩绚丽、意义非凡的画作终于完成。

“这不仅是一次艺术体验，更是社区精心策划的生动党课。”西和社区党委书记庄圆表示，社区希望以“小手拉大手”为纽带，充分发挥艺术创作的感染力，将这份爱党爱国之情从孩子传递到家庭，带动更多居民共同学习党史、感念党恩，让红色精神在社区内广泛传播、代代传承。

纪念抗战胜利八十周年活动举行

本报讯（通讯员 **刘汉功**）铭记历史，缅怀先烈，传承伟大抗战精神，近日，东明县东明集实验学校举行“爱我中华，强国有我”——纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年主题活动，600余名师生及家长代表齐聚一堂，共同致敬英雄，汲取奋进力量。

此次活动围绕“历史的足迹”与“文化的传承”两大核心板块展开，通过形式多样的实践内容，深刻诠释爱国主义精神的内涵。在“历史的足迹”板块，学生代表化身“红领巾讲解员”，带领师生、家长有序参观主题展览。展览以“九一八事变”为起始，全景式呈现至“日本投降”的斗争历程。孩子们用稚嫩却坚定的声音生动讲述烽火岁月里的英雄故事。现场特别设置的“英雄人物事迹美术展”，以绘画艺术重现抗战英烈的光辉形象，让观展者深刻感受到先烈们的不朽精神。

“文化的传承”板块则以互动实践深化历史认知。抗战知识竞答环节现场气氛热烈，学生们凭借丰富的历史知识储备积极抢答。学校为优胜者颁发荣誉奖状，激励学生厚植爱国情怀。

“七一”前夕，由东明县体育事业发展中心主办、三人行俱乐部承办的“燕京杯”乒乓球比赛开赛。本次比赛吸引了19支代表队近60名运动员参与。比赛现场气氛热烈，选手们步伐灵活，反应迅速，赢得观众的阵阵喝彩。乒乓球比赛为体育爱好者提供了交流平台，推动了全民健身，丰富了群众文体生活。

通讯员 **刘汉功 杨保学** 摄

马头镇开展“安全生产月”活动

本报讯（通讯员 **王艳平 刘汉功**）为进一步增强群众的安全防范意识，提升应急处突能力，日前，东明县马头镇围绕“人人讲安全、个个会应急——查找身边安全隐患”主题，精心组织开展2025年“安全生产月”系列活动，推动安全知识走进千家万户、融入生产生活。

活动开展前，马头镇党委、政府制定详细方案，成立由镇长耿亚杰任组长的领导小组，应急、公安等多部门协同联动，广泛动员企业、群众共同参与，构建起齐抓共管的安全生产工作格局。

在宣传教育方面，马头镇采取线上线下相结合的方式，确保安全知识深入人心。线下，宣传点覆盖集镇广场、村居社区，30余条醒目横幅营造出浓厚的安全宣传氛围。志愿者深入企业车间、校园课堂、商铺柜台，发放2000余份实用安全手册，并面对面讲解消防、交通、防溺水等安全知识，现场演示灭火器使用方法。线上，通过微信群推送20余条警示案例与科普短视频，覆盖群众超2万人次，让安全知识通过指尖传递给每个人。

在实战演练与隐患排查环节，马头镇坚持问题导向，确保活动取得实效。针对汛期安全，组织重点企业开展河道巡查和抢险救援演练，全面检验镇村应急队伍的响应速度和实战能力。同时，结合全县专项行动，对加油站、工贸车间、餐饮店后厨等场所开展“十个全覆盖”隐患排查。截至目前，已累计检查单位160家次，现场整改消防通道不畅、企业配电箱防护缺失等23处隐患问题，切实做到风险排查到位、问题整改清零。

“安全是发展的基石，月月都是安全月。”马头镇镇长耿亚杰表示，马头镇将以此次活动为契机，持续深化安全宣传教育，加大隐患整治力度，健全完善安全生产长效机制。

今日东明

暑期防溺水开课黄河畔

本报讯（通讯员 **刘冉 薛博**）暑期来临，防溺水工作是重中之重。为筑牢安全防线，东明县将防溺水公开课开在黄河岸边，通过沉浸式教学为师生敲响安全警钟。

“同学们，大家看，黄河看似非常平静，实际它是非常危险的，往前一步就有可能踏入深不可测的暗流区，所以大家一定要远离黄河水域，避免发生危险。”随着现场的讲解，东明县蓝天救援队队员身着专业救生装备，在确保安全前提下，于黄河浅滩区域开展实景教学。队员们手持探测杆，通过演示水位骤变、暗流涌动等危险情况，直观展现野外水域的复杂性。“今天现场观看防溺水安全演示，我真切感受到黄河水域潜藏的巨大危险。以后去陌生水边时，我一定会牢记时刻在家长的全程陪同下。”东明县第二实验小学学生高源说。

同时，队员们结合近年来黄河流域真实溺水案例，详细讲解了私自下水、盲目施救的严重后果，并示范正确的自救与救援方法。“不仅知道了绝不能私自靠近危险水域，还掌握了关键的溺水自救方法，这些知识太实用了！”东明县第二实验小学学生张承瑶说。

“通过现场演示，学生们直观了解了水中潜藏的危险。希望他们能真正认识到危险所在，自觉远离危险水域。”东明县蓝天救援队副队长张飞飞说。

夏天开背好处多

捏脊——调和气血

用两手沿着脊柱的两旁，用捏法把皮捏起来，边提捏，边向前推进，由尾骶部捏到枕项部，重复5—10遍。捏脊对于虚性体质常见的疲乏、消瘦、失眠、消化不良、怕冷、易感冒、肩背腰痛都有很好的效果。

艾灸——培补阳气

背部肉多肉厚而且发硬的人群，都适合用这种保健方法。

搓背——预防感冒

搓背可在洗浴时进行。用湿毛巾搭于背后，双手扯紧毛巾两端，用力搓，直至背部发热为止。搓背法有预防感冒，缓解腰背酸痛、胸闷、腹胀之功效。

晒背——温阳

经常让背部晒晒太阳也是非常好的保养方法。中午时段可在太阳下晒晒背部，一般晒1小时左右。晒背温阳，四季皆宜，如在夏季炎热天气，则宜在早上9点之前晒背。

打通大椎穴——提振阳气

双手搓颈部大椎穴至发热。颈椎是督脉和膀胱经的上部枢纽，这里通畅可以促进阳气生发，还可以预防颈椎气血瘀阻造成的一系列症状。 **粤健**

揉耳朵 可养生

揉搓耳根：我们的耳朵前后都有淋巴系统，用剪刀手上下揉搓耳根，至耳根发热为止，有助于提高身体免疫力。

按揉三角窝与提拉耳朵尖：用食指、拇指按揉耳朵上面的三角窝十次以上即可，然后用力向上提拉耳朵尖，可以帮助泻热清火。

按揉耳垂：用食指、拇指按揉耳垂十次以上，然后向下前方拉耳垂，帮助补肾固精、调理气血。

齐鲁

微养生

餐桌上的五种控糖食物及科学食用指南

菏泽市定陶区人民医院 **董晓琪**

糖尿病已成为我国的主要病种之一。面对这一严峻形势，饮食管理成为阻挡疾病进展的第一道防线。科学研究揭示，以下五类食物在糖尿病饮食管理中占据核心地位。

一、全谷物杂粮：血糖的“稳压器”

荞麦、燕麦、糙米等全谷物富含膳食纤维，它们在肠道内形成一道天然屏障，延缓葡萄糖吸收速度，避免餐后血糖骤然升高，而且这些粗粮中的胚芽与麸皮的铬、镁等微量元素能直接提升胰岛素敏感性。研究发现，用全谷物替代三分之一的主食，可使餐后血糖波动降低30%。

实践建议：将红豆、绿豆等杂豆提前浸泡，与糙米混合烹煮，升糖指数比纯白米饭降低40%。

二、深色蔬菜：天然的抗氧化盾牌

菠菜、油菜、紫甘蓝等深色蔬菜，每500克中仅含约25克碳水化合物，却能提供超乎想象的营养密度。这些蔬菜中的深绿与紫红源自叶绿素、花青素等天然色素，具有强力抗氧化作用。它们能中和高血糖诱导的氧化应激，保护血管内皮，直接延缓糖尿病视网膜病变与肾病的发展，β-胡萝卜素在体内转化为维生素A，对维持糖尿病患者脆弱的视力至关重要。

实践建议：每日摄入500克以上，深绿色占一半。饥饿时可生吃黄瓜、西红柿，以此作为加餐（黄瓜含糖量仅1.6%）。

三、优质蛋白质：鱼类与奶制品的双重保护

当身体因胰岛素抵抗难以利用葡萄糖时，鱼类与奶制品成为维持肌肉的重要能量来源。鱼类：特别是三文鱼、沙丁鱼等富含ω-3脂肪酸，能显著降低体内炎症因子水平。研究表明，每周食用两次富含ω-3脂肪酸的鱼类，糖尿病患者心血管疾病风险下降21%。奶制品：牛奶和酸奶提供易吸收的钙与乳清蛋白，不仅满足蛋白质需求，其特殊肽类还能刺激胰岛素分泌。

选择要点：血脂高者选低脂奶，乳糖不耐受可改用无糖酸奶。

四、低糖水果：被误解的甜蜜

蓝莓、草莓、柚子等低糖水果，其血糖负荷（GL值）普遍低于10，属低风险范畴。

这些水果中的多酚类物质（如蓝莓中的花青素）能提高葡萄糖转运蛋白活性，促进肌肉细胞摄取血糖。一项针对30000名糖尿病人的研究发现，规律摄入低糖水果组比完全禁果组糖化血红蛋白低0.5%。

食用前提：空腹血糖≤7.0mmol/L，餐后2小时血糖≤11.0mmol/L。每日分量：150—200克，分次在两餐间食用。

五、豆类与坚果：被忽视的控糖助手

豆类：作为“植物肉”，芸豆、鹰嘴豆等其水溶性膳食纤维在肠道形成凝胶层，使葡萄糖缓慢释放。坚果：核桃、杏仁中的单不饱和脂肪酸与镁协同作用，改善胰岛素抵抗。

智慧摄入法：用新鲜豆类替代加工肉制品（避免钠与亚硝酸盐）。选择原味坚果，避免蜜烤盐焗产品。每日坚果限一小把（约15克），作为餐间零食。

将这五类食物组合在餐盘中，先吃蔬菜与蛋白质，最后摄入主食，可显著降低餐后血糖峰值。一碗荞麦面搭配深绿色蔬菜和鱼肉，再佐以少量坚果，构成了糖尿病患者的黄金一餐。

当糖尿病前期人群站在疾病悬崖边时，这些食物就是将其拉回健康的法宝——它们比药物更日常，却同样有力地改变着血糖曲线的走向。

小小穴贴里的千年智慧

一年一度的“冬病夏治三伏贴”又要开贴了。

记者了解到：中国中医科学院广安门医院开放贴敷门诊预约仅5天，已收到上千人次预约，预计今年要服务的患者数量将不少于去年的5万余人次；首都医科大学附属北京中医医院自6月21日开启预约，已收到近6000人次预约。

小小三伏贴究竟有何效力？记者前往北京中医医院制剂生产车间一探究竟。

穿上鞋套和洁净服、戴上口罩和帽子走进车间，眼前，药师们正在制作“温阳化痰穴贴”。这种穴贴已连续多年作为北京市“冬病夏治三伏贴”专项工作指定用药，供全市700余家医疗机构调剂使用。

“一枚‘温阳化痰穴贴’融合了炒芥子、细辛、百部等六味药材，每一味都有其独特功效。”北京中医医院药学部副主任肖薇如数家珍：炒芥子性温、味辛，能温肺豁痰利气；细辛性温、味辛，擅祛风止痛、温肺化饮；百部性微温，味甘、苦，助润肺下气止咳……

从饮片到穴贴，六味药材经过怎样的“历练”？记者穿行于各个制剂车间，观摩穴贴“出炉”的全过程：

中药饮片经检验达标后，将其粉碎成粉；将蜂蜡、蜂蜜和植物油等辅料在规定的温度下熔融后，倒入混合均匀的六种中药饮片的药粉中制成软材；再将软材使用压片机压制成片状；最后将圆形的药片放入胶贴内，装入包装袋……传承数千年的中医智慧，就这样“浓缩”在一寸见方的穴贴里。

别看只有几道工序，药品质量来不得半点马虎：生产环境的洁净度、原料的质量、药粉与辅料混合的均匀性……全国各地中医医疗机构的三伏贴制作，都要遵循药品生产质量管理规范等国家规范，每一个环节都严格遵循质控要求，每一道工序都离不开关键技术的支撑。

此时，制剂室传来的声响，让记者不禁想起近年来群众在广大基层中医医疗机构排队贴敷三伏贴的火热场面。

中国中医科学院广安门医院呼吸科主任李光熙指出，“冬病夏治”是我国传统医学的特色之一。夏季人体阳气旺盛，经络通达，气血充沛，利用这一有利时机治疗某些“阳虚寒性”疾病，能最大限度地祛风散寒，补益阳气。而三伏贴正是将中草药物熬成膏药、油膏或将药物赋形做成药饼，贴敷于人体体表特定部位，通过刺激穴位、激发经络之气，使药物成分渗透吸收，预防旧病复发或减轻其症状。

不只是三伏贴。近年来，从中式养生茶饮流行到中医药文化夜市出圈，中医药走进现代生活，仿佛正在奏响一首古今和鸣的乐曲——现代技术手段演绎“优质”“高效”的伴奏，而传统医学智慧恰是经久不衰的主旋律。

脱下洁净服，重新走在炙热的阳光下，记者此行探寻的谜底已然揭晓：三伏贴于方寸之间，折射出中华优秀传统文化的持久魅力；每一贴的温热守护，将赢得更多人对健康养生的热爱与坚持。 **据新华社**

夏天到了，小心『网红鞋』成为『踩坑鞋』

夏天到了，洞洞鞋因其颜值高、柔软、舒适等特点，在日常生活中的“出镜率”越来越高。但如果穿着不当，“网红鞋”也可能导致脚部更易受真菌感染，产生“崴脚”等运动损伤，对儿童也可能导致足部发育不良。

“洞洞鞋虽然有很多洞，但设计上仍有很强的包裹性，其实并不透气。”在广州市皮肤病医院，真菌专病门诊负责人高爱莉为患者解开误区。她表示，洞洞鞋如果在高温潮湿的环境下长期穿着，会增加脚部真菌感染的风险，也就是人们常说的“脚气”“脚癣”。

她表示，比起网面鞋、布鞋来说，洞洞鞋吸汗性不强。而对比同样以塑料材质为主的拖鞋，整体透气性更弱。这两方面都可能让洞洞鞋更容易产生潮湿的环境。

她进一步解释说，脚气的高发部位之一是脚趾缝间，洞洞鞋则以塑料材质紧紧“包”住了脚趾前和两侧，因此，脚趾缝难以干燥通风。一些洞洞鞋的柔韧度不够，长期与足部摩擦容易导致皮肤屏障的受损，也为真菌感染提供了机会。

“如果要穿的话，首先要尽可能保证宽松；其次，可以穿吸水性好的袜子，一方面可以把脚汗吸到袜子上，另外一方面也可以减少脚和鞋子的摩擦；也可以用一些爽身粉保持脚部干燥。”高爱莉建议。

除真菌感染，穿洞洞鞋也可能更易导致运动损伤。广州医科大学附属第一医院骨科主任医师赵亮说，近期经常接诊因洞洞鞋穿着不当而导致足部损伤的患者。

他表示，洞洞鞋的鞋底没有很好的足部支撑，而当足部的平衡弱的时候，再踩到不平整的路面，就容易造成崴脚等损伤。洞洞鞋的缓冲不够，如果患者有基础的扁平足，可能相对加重足底肌肉的负担和疲劳。

据赵亮介绍，有一位患者，之前因打羽毛球有过踝关节损伤，但因为工作原因，长期需要穿着洞洞鞋站立，时间长了后，踝关节损伤就加重了。到就诊的时候，已经有关节软骨损伤、关节积液等现象。

赵亮表示，对儿童而言，洞洞鞋长时间穿着可能导致足弓塌陷，影响足弓的正常发育。而足弓是维持人体重心平衡的关键结构，足弓塌陷会引发扁平足。

赵亮建议，不管是儿童还是青少年、成年人，都不宜长期穿洞洞鞋，建议将其作为休闲鞋偶尔穿着，平时多穿有良好支撑和足弓承托的运动鞋或皮鞋。

据新华社