

南王店镇一产业园70万株瓜苗孕育早春希望

本报讯(通讯员 田海天 记者 刘卫国) 12月15日,定陶区南王店镇富万家产业园的育苗温室大棚内暖意融融、绿意勃发。一排排整齐的苗床上,嫩绿的西瓜苗与健壮的南瓜苗错落有致。20余名工人正忙着嫁接幼苗,为来年早春西瓜抢先上市做好准备。

在现场,记者看到,工人们身旁整齐摆放着育有两种幼苗的苗盘。只见他们先在南瓜苗顶部斜插嫁接接口,再用刀片沿西瓜

苗颈部斜切,顺势将西瓜苗稳稳嵌入南瓜苗创口,一套动作行云流水,不过十几秒就嫁接完一株。身旁的苗盘里,嫁接好的幼苗密密麻麻,排列整齐。工人们每隔一段时间就会拿起喷雾器喷洒水雾,保持苗株湿润,最后用塑料薄膜将苗盘密封保温,确保嫁接顺利成活。

“今年种植的品种主要是‘美都’和‘麒麟8424’这两种,甜度大,口感好,市场认可度高。”管理人万建国表示,“我今年承包的

三个育苗棚育了70万株西瓜苗,现在已经全出苗了,长势喜人。”该育苗基地采取“订单式”育苗,其中65万株已经被种植户预订。嫁接后的西瓜苗还需在温室培育45天左右方可定植,移栽到田间养护1个多月后,就能交付给当地的种植户,单株苗售价0.6元。

“用绿梗南瓜做砧木进行嫁接,可以提高西瓜苗的抗病能力,还能让根系变得更加粗壮,吸收更多养分,生长周期也会变

短。”万建国说,“为了保障种苗质量,育苗大棚还加装了几组大型空调,使室温保持在18℃。适宜的温度有助于瓜苗茁壮成长,提高育苗成活率。”

据悉,定陶区南王店镇早春西瓜种植面积达2.6万亩,幼苗市场需求巨大。富万家产业园的育苗产业不仅解决了当地种植户“育苗难、苗质差”的问题,还带动了上百名村民就近就业,成为推动乡村振兴、促进农户增收致富的重要抓手。

守好群众“菜篮子”

——马集镇农技专家“点对点”送技术小记

12月12日,强冷空气影响鲁西南地区,气温骤降。在定陶区马集镇白菜王庄村种植户柴永雷的茄子大棚内,一场应对寒潮的“保卫战”正在农技专家的现场指导下有序开展。

上午,定陶区农业农村局农艺师董玮专程来到柴永雷的茄子大棚。“降温期间,保温是关键,管理也必须更加精细。”董玮一边查看茄子长势,一边向聚拢过来的菜农讲解。

她俯身指着一株叶缘微卷、略显萎蔫的植株说:“像这样已出现冷害或明显感染病害的植株,应及时清理,移出棚外集中处理,避免成为病原,影响健康植株。同时,可选用合适的杀菌剂进行针对性防治,但务必注意用药安全、浓度配比和间隔期。”

针对农户在降温期间可能使用的大棚增温块,董玮特别强调了安全规范:

“增温块应沿棚内走道均匀分散放置,切忌紧贴植株,以防烫伤。点燃后,必须注意通风保安全。”

“听了专家的讲解,才知道以前不少做法不够科学!”种植户柴永雷感慨,“我这棚茄子正值盛果期,最怕受冻。现在我掌握了更多科学管理和防寒防冻的知识,心里踏实多了。”

据悉,面对此次寒潮天气,马集镇迅速响应,组织镇农业农村办公室技术人员及区级专家成立多个防寒指导小组,深入全镇设施蔬菜重点产区,开展“点对点”巡查与技术指导。指导内容涵盖棚体加固、保温增温、光照管理、病害预防及安全生产等关键环节。马集镇农业农村办公室主任裴文松表示:“我们的目标就是最大限度减轻灾害性天气对设施农业的影响,守好群众的‘冬菜篮子’。”通讯员 何庆林

滨河街道:公益集市暖民心

本报(通讯员 赵博文 韩衍鸿)“老张,咱社区今天开公益集市,有很多服务,咱赶紧过去看看吧!”12月15日,定陶区滨河街道董河社区广场上热闹非凡,居民李永民远远就朝刚下楼的邻居招手。

冬日的暖阳洒在广场上,闻讯而来的居民络绎不绝。活动现场划分出多个功能区域,每个区域都排起了长队。爱心义剪区域,理发师细致地询问老人们的需求,推子、剪刀在手中灵活操作,很快为老人修剪出清爽的发型。科技表演区,机器狗的精彩动作让孩子们围得水泄不通,并不时发出阵阵惊叹。整场活动内容丰富多元,为居民呈现了一场精彩的文化盛宴,更让大家感受到了文化服务带来的温暖与力量。

“看着居民脸上幸福的笑容,我打心底觉得这份志愿服务工作特别有意义。”董河社区志愿者陈静笑着说。这一场公益集市活动,正是滨河街道以党建为引领、推动基层治理提质增效的生动缩影。

据悉,为提升居民的幸福感和满意度,滨河街道创新推出文化进社区、平安建设、安全生产、志愿服务、精准治理进社区的党建“五进社区”工作模式,将党建工作与民生服务深度融合,常态化开展公益集市、爱心饺子宴等各类志愿服务活动,让居民在家门口感受到党建带来的温暖与实惠。



12月10日,定陶区滨河街道董河社区党群服务中心人头攒动、笑语盈盈。“文化活动、平安建设、安全生产、志愿服务、精准治理进社区”党建“五进社区”之“套出新体验 走进蔬食圈”套圈活动吸引了广大居民驻足参与。党建文化广场,青菜、柑橘等时蔬鲜果整齐摆放。群众上场套圈时,瞄准目标稳稳投掷,手中的圈精准锁定心仪之物,现场不时爆发出掌声和喝彩声。据介绍,滨河街道坚持依托党建“嵌入式服务”,让志愿服务融入日常、做在经常,着力以党建温度提升群众幸福感。通讯员 赵博文 韩衍鸿 摄

张湾镇全力推动医保参保缴费

本报讯(通讯员 万成)日前,定陶区张湾镇通过一系列扎实举措,全力推动城乡居民医疗保险参保缴费工作落地见效。

张湾镇结合辖区22个行政村医保征缴实际,先后举办3场专项业务培训,确保镇、村两级工作人员精准掌握医保政策要点及缴费操作流程。同时,创新建立医保征缴进度“日报告、日调度”制度。各村每日上报参保缴费人数、完成比例及存在

问题,镇里及时汇总分析。对进度较慢的村进行重点督导和帮扶,确保工作指令清晰、推进有序,有力打通政策落实“最后一公里”。

“针对老年人、残疾人、行动不便人员等特殊群体,我们专门组建了由镇村干部、党员志愿者组成的‘上门帮办服务队’,主动入户提供政策讲解、信息登记、代缴代办等服务,确保特殊群体‘不掉队、不漏保’,切实减轻他们的奔波负担。”该镇人力资源和社会保障所负责人徐童玉说。

张湾镇还积极构建“线上+线下”宣传矩阵,开展全方位、多角度的政策宣传,营造“人人知晓、人人参保”的浓厚氛围。

“截至目前,医保参保缴费工作平稳高效推进,全镇参保率达88%。”张湾镇党委书记李义波表示。

孟海镇:基层文化阵地“活”起来

本报讯(通讯员 曲巧松)12月15日,定陶区孟海镇新时代文明实践广场上,坠子书艺人的精彩演唱引得台下群众阵阵喝彩。一场接地气、冒热气的基层文化活动,让群众在家门口尽享文化盛宴。

从琴书、坠子书到雷霆大鼓、武术舞狮,这些扎根乡土、深受群众青睐的传统艺术,承载着千年文化记忆,是中华优秀传统文化在基层的生动体现。如何让这些文化资源“活”起来,真正融入群众日常生活,成为提升基层文化活力的关键。

为破解基层文化发展难题,孟海镇一方面以平台搭建为突破口,积极打造“百姓大舞台”“乡村文化节”等多元化活动载体,另一方面详细记录艺人擅长的技艺、表演经历等信息,精准对接演出。双向奔赴间,既满足了群众的文化需求,又为民间艺人、文艺爱好者搭建了常态化展示技艺的舞台。

“以前想给乡亲们表演,却没有合适的场地。现在镇里把台子搭到了家门口,我们也愿意重拾老本行,让大伙儿乐呵乐呵。”彭庄村老艺人孙保聚朴实的话语,道出了许多民间文艺工作者的心声。

激活基层文化活力,不是简单地恢复旧形式,而是让传统艺术在当代土壤中重

新生长发芽。针对不同年龄段需求,该镇组建广场舞队、武术队、舞狮队等文艺团体,聘请专业指导老师定期开展培训,提升队伍的专业水平;鼓励艺人将乡村振兴、文明新风、政策宣讲等内容编成坠子书、琴书唱段,用老艺术讲述新生活、传递新思想;注重培育文化新生力量,邀请老艺人走进校园、社区,向青少年传授传统技艺,将传统鼓乐、武术等引入课堂,从小培育孩子们的本土文化认同感。

孟海镇镇长李林表示:“基层文化是满足群众精神需求的重要载体。我们通过整合文化资源、搭建活动平台、培育文艺队伍,让传统技艺与现代文化碰撞融合,使基层文化阵地真正‘活’起来。”

如今,琴声、鼓声、戏曲声常回荡在大街小巷,武术、舞狮的身影时常活跃在广场社区。这不仅是民间艺术的传承,更是文化自信的彰显,基层文化活力的迸发。



警惕! 加湿器用不对会导致肺炎

冬季天气干燥,不少人都用上了加湿器,但是一些常见的用法可能让“保湿”变“致病”,需要引起重视。

加湿器使用不当易引发疾病

加湿器能增加空气湿度,当空气湿度适宜时,并不会引起健康问题。为何有人使用加湿器后,出现呼吸道感染、鼻塞、咳嗽、气喘、发热等症状?

以常见的超声波加湿器为例,其原理是通过超声波雾化片将水“打碎”成微小水滴并吹入空气。这意味着,一旦水中含有细菌、病毒,或是人为添加了精油等化学物质,这些成分也会随之雾化,直接被人吸入导致感染,有引发肺炎的风险。

专家介绍,往加湿器中添加有味道或有刺激性的化学成分后,通过雾化吸入,可能会导致过敏性肺炎,也叫“加湿器肺炎”。

此外,加湿器推荐使用纯净水或蒸馏水,不提倡使用自来水。因为自来水中含有一定成分的矿物质,也可能有细菌存在,吸入之后或引发疾病。



醋:食用醋浓度低,加入加湿器无法达到很多人想象中的“杀菌”目的,反而可能刺激呼吸道。

精油:精油等挥发性产品含化学成分,可能刺激呼吸道,过敏体质者易引发哮喘。

24小时使用加湿器:长时间使用加湿器会导致室内湿度过高,降低人体抵抗力,可能引发胸闷、呼吸困难的病情,还可能加重哮喘、慢性支气管炎等患者的病情。

开空调时,不仅要注意调节湿度,小心“加湿器肺炎”,还要警惕“暖气病”找上门。

“暖气病”并非真正意义上的疾病,而是由于室内温度大于25℃、湿度小于30%以及通风不良而引发的一系列不适症的统称。通常表现为呼吸不适、口干舌燥、头晕胸闷等。专家介绍,比较适宜的室内温度区间在18℃—24℃,湿度控制在40%—60%之间。

因此,冬季虽寒冷,但还是要保证一定时长的开窗通风。建议每日9点至11点或14点至16点,开窗通风2—3次,每次不低于半小时,防止细菌在屋内滋生,危害身体健康。据央视新闻

正确使用加湿器 安全过冬

除了湿度,温度也得注意调节。冬季供暖或

哪类维生素对呼吸道“友好”

冬季,各类呼吸道感染病毒蠢蠢欲动,威胁健康。维生素A和维生素E就是两种对呼吸道非常“友好”的维生素。

维生素A发挥着重要的抗感染作用。维生素A多存在于动物性食品中,以动物肝脏含量最高,鸡蛋、奶类含量也较多,如鸡肝、羊肝、猪肝、蛋黄、牛奶等。此外,胡萝卜、菠菜、番茄等绿叶蔬菜和红黄色水果中,类胡萝卜素含量丰富,被人体摄入后可转化为维生素A。

维生素A摄入不足,还会影响免疫功能,并导致干眼症、毛囊增厚角质化等。

维生素E可增强呼吸系统的免疫力。维生素E含量高的食物包括核桃、杏仁、松子等坚果,芝麻油、茶油等植物油,菠菜、木耳、猕猴桃等新鲜蔬菜水果,以及鱼肝油、大豆、蛋黄、扇贝等。

维生素E摄入不足时,会导致溶血性贫血、免疫功能下降等。姜觅

天天洗头不伤“发”

有人天天洗头,却又担心会伤发、加重脱发,但《中国皮肤清洁指南》提示,每天洗头本身并不会损伤头发。

专家说,真正影响头发健康的,往往是错误的清洁方式以及护理习惯。皮脂腺分泌的油脂就像花园里的“灌溉系统”,既能锁住水分,保持头发润泽,又能形成保护膜,阻挡灰尘和污染物。若长时间不清洁,这些油脂就会与灰尘、皮脂混合,堵住毛囊,新头发自然难以健康生长。头皮发痒、泛红,甚至长痘,往往都是油脂堆积造成的。

头皮油脂分泌有自己的节奏,频繁使用强力去油的碱性洗发水,或用太热的水冲洗,会刺激皮脂腺加速分泌更多油脂来补偿。因此,每天洗头不伤发的关键,在于选对产品和使用正确的手法。

不同头皮状况需要灵活调整洗发间隔。洗头时掉发较多也不必过度担心,每天掉落50至100根属于正常代谢。

据《生命时报》

微养生



低GI食品受追捧,是健康新选还是消费陷阱?

近年来,低GI成为健康饮食领域的热门标签,从面包饮料到饼干谷物,商家纷纷以此吸引消费者。然而,面对市面上各类低GI食品,许多人心存疑惑:它们究竟是控糖减重的“良方”,还是商家的营销噱头?消费者又该如何正确选购低GI食品?

低GI食品成为消费新选择

GI,即血糖生成指数,是衡量食物摄入后引起血糖升高速度和程度的指标。低GI食品通常指GI值低于55的食物,这类食物消化吸收较慢,有助于维持血糖稳定。

如今,在健康消费理念的推动下,低GI食品市场正持续升温。记者在不少商超里看到,低GI饼干、低GI吐司、低GI坚果等主打无糖、零卡、低脂“健康标签”的食品,被悄然摆到货架的“C位”。而在电商平台,“孕妇控糖”“糖友加餐”“健康零

嘴”等更是成为各类低GI食品的宣传标语。

事实上,低GI食品成消费新选择,并非只是营销噱头。由国家卫健委发布的《成人糖尿病食养指南(2023年版)》,就提出过这样一条“食养”原则:主食定量,不宜过多,多选全谷物和低GI食物。《中国超重/肥胖医学营养治疗指南(2021)》也提到,限制总能量的低GI饮食可减轻肥胖者体重,且短期应用的减重效果优于高GI饮食。

浙江大学长三角智慧绿洲创新中心未来食品实验室研究员邱爽表示,无论对高血糖人群,还是体重管理人群,低GI都是相对友好的饮食方式之一。

健康饮食更在于“均衡适量”

专家认为,GI值虽重要,但不能因为过度关注单一标签,而忽略了食品的整体营养构成,健康饮食的核心更在于“均衡适量”。

专家表示,消费者在选择低GI食品时,要多看配料表,尽量避开含有添加糖、黄油等成分的产品。同时关注营养成分表,警惕脂肪和钠含量过高的低GI食品,确保选购的食品兼顾营养均衡。

此外,还应注意膳食搭配。邱爽建议,将低GI食品与蛋白质、膳食纤维丰富的食物进行合理组合,植物蛋白有助于提高胰岛素敏感性,膳食纤维则能极大延缓糖分吸收,它们都是血糖升高的“减速带”。

烹饪方式对食物GI值影响同样显著。邱爽建议,对于高血糖及肥胖人群,应尽量避免油炸、糖醋等高油、高糖做法,改用清蒸、水煮、凉拌等低油、低盐方式,减少额外热量和糖分摄入。

除了科学搭配、合理烹饪,还要学会控制摄入量。营养专家提醒,无论何种食品,过量食用都会增加身体负担,要规律进餐,饮食适度,不暴饮暴食,不偏食挑食,不过度节食。据新华社

“早上起床嗓子又干又哑,清了半天,喉咙才找回顺畅感”“上下班路上吸了点冷风,喉咙立马干痒,总忍不住想咳嗽”……随着气温持续走低,空气愈发干燥,近期不少人都被这样的“咽喉小烦恼”缠上。

冬季为何咽喉易“失守”

“每到冬季,医院耳鼻喉科接诊的咽喉不适患者就会明显增多,这与季节特点带来的多重影响密切相关。”日前,西北大学第一医院耳鼻喉科主任张芳君在接受采访时对记者表示,寒冷与干燥是导致冬季咽喉脆弱的主要“元凶”。冷空气会直接刺激咽喉黏膜,引起黏膜血管收缩,进而导致局部免疫力下降。而干燥的空气会不断带走呼吸道的黏膜水分,使黏膜干燥、变薄,其原本具备的防御功能大幅减弱,给病毒、细菌入侵创造了可乘之机。

与此同时,室内外温差大的环境也加剧了咽喉不适的发生。张芳君解释,市民频繁在温暖的室内与寒冷的室外“切换”,呼吸道会因温度骤变受到反复刺激,容易引发炎症反应。加之冬季流感病毒、鼻病毒等病原体在低温环境下更为活跃,而天气转冷后人们更倾向于待在通风条件不佳的室内,进一步增加了病毒传播和呼吸道感染风险。此外,冬季火锅、烧烤等辛辣热烫类食物,也会对咽喉黏膜造成直接刺激,成为诱发咽喉不适的重要因素。

多维度防护 筑牢咽喉“防护墙”

针对冬季咽喉易出现的健康问题,专家从保湿、保暖、饮食等方面,为市民提出具体防护建议:

保湿堪称咽喉养护的“基础工程”,关键要做好“环境加湿”与“主动补水”双重防护。办公室或家中摆放加湿器时,建议将湿度稳定在40%—60%,以保持呼吸道黏膜湿润。饮水上摒弃“口渴才喝水”的习惯,应少量多次饮用温开水,每天保证1500—2000ml的饮水量。

保暖是在给咽喉打造“立体防护盾”。外出时佩戴口罩不仅能隔绝病毒与雾霾,更给呼吸道装了“恒温滤镜”,减少对咽喉的直接刺激;搭配柔软围巾,重点包裹脖颈,避免寒风从颈部缝隙侵入引发不适。

饮食调理讲究“温柔滋养”,用天然食材为咽喉“敷面膜”。建议少碰辛辣、油炸、过烫的刺激性食物,选择雪梨、银耳、百合等润燥食材,橙子、猕猴桃等富含维生素的果蔬也要常吃,它们能为机体免疫力“充电”,从内筑牢咽喉防线。

若已出现轻微咽喉不适,可试试“应急舒缓法”:饮用温热的蜂蜜水,蜂蜜具有良好的滋润和抗菌效果,能有效减轻喉咙干痒症状;可选择含服有甘草、枇杷等天然成分的润喉糖,这类润喉糖能刺激唾液分泌,帮助保持喉咙湿润,缓解不适感。

据《西安晚报》

天干物燥咽喉「告急」 「护嗓攻略」为您解忧