

# 泥中“白玉”助振兴

## ——曹县魏湾镇莲藕产业发展小记

1月26日清晨6时许,天刚蒙蒙亮,曹县魏湾镇李村莲藕种植基地里就一派繁忙景象。10余名采藕工人穿着防水靴,手持铁锹弯腰探入淤泥,娴熟地摸索、撬动,一根根肥硕的莲藕便带着湿润的泥土被连根取出。褪去外层泥衣,雪白饱满的藕身显露真容,咬一口脆嫩清甜,引得等候在田边的收购商频频点头。

“今年又是大丰收!”种植户焦任国踩着田埂走来。他指着连片的藕塘向记者介绍,“我种了300多亩莲藕,去年年初栽下藕种,现在进入采收的最佳时期,可持续采收至春节前后。去年雨水匀,光照足,亩产达1750公斤。现在收购价每公斤4元左右,

这300多亩地算下来,收益相当可观。”话锋间,眼角眉梢都是藏不住的喜悦。莲藕丰收的喜悦,不仅属于种植户,更传递给了周边村民。“上年纪了出远门打工不现实,在家门口挖藕正好,既能照顾老人孩子,每天还能挣100多块钱。”村民陈麦凤一边麻利地整理着刚采挖的莲藕,一边笑着说。只见她身旁的莲藕很快就堆成了小山。

焦李村党支部书记孙亚军介绍,村里2000多亩耕地中,莲藕种植面积就占了1000亩左右。“挖藕工人一人一天能挖一分多地,一天收入差不多150元。”他说,每天清晨,村民就陆续赶到藕塘干活,这样的情况要一直持续到春节后,有效解决了村里留守劳动力的就业难题。

魏湾镇莲藕产业的蓬勃发展,离不开得天独厚的自然条件。这里地处黄河故道,河网纵横,水源充沛,特别适宜莲藕生长。2015年,“魏湾莲藕”获得山东省农业厅无公害产品认证,为产业发展筑牢了品质根基。如今,采挖上来的莲藕还带着泥土的清香,就被收购商直接装车,经过分拣、过秤、发运等紧凑流程,通过田间收购、直接批发等多种渠道,销往牡丹区、巨野以及河南濮阳等周边多地。

作为魏湾镇农业特色支柱产业,目前莲藕种植已带动周边近千户农民稳定增收,让村集体经济不断壮大,更把乡村的

“好风景”变成了群众的“好钱景”。“我们在生产培训、技术指导、销售信息等方面,给种植户全力支持。”魏湾镇一级主任科员安宇翔介绍,魏湾镇将重点推进招商引资,发展莲藕深加工产业,开发藕粉、荷叶茶等产品,同时结合文旅资源推动农旅融合,打造万亩荷塘观光景区。

冬日的藕塘里,采挖的铁锹碰撞声和群众的交谈声不绝于耳,笑声与运输车辆轰隆隆的轰鸣声交织成曲。这片孕育着希望的荷塘,不仅滋养出脆嫩清甜的莲藕,更承载着魏湾镇人增收致富的梦想,正成为乡村振兴的一张闪亮的新名片。

记者 毛慎沛



针对冬季恶劣天气增多、路面湿滑、能见度低等情况,近日,曹县公安局交警大队组织民警在城区主要道路路口向过往行人及非机动车驾驶人发放宣传资料,讲解安全出行注意事项,着力提高辖区群众的交通安全意识和自我防护能力。  
通讯员 朱泓 摄

## 大集镇:「小马扎」讲堂把思政课搬进物流企业

本报讯(记者 毛慎沛)为推动《中国共产党思想政治工作条例》落地见效,将社会主义核心价值观融入企业发展,近日,曹县大集镇创新思政学习形式,组建“小马扎”宣讲队,走进辖区快递物流企业,把思政课堂搬到分拣车间,以面对面互动交流模式,让理论学习贴近一线、深入人心,凝聚企业高质量发展合力。

在快递分拣现场,宣讲队员与快递员、青年志愿者围坐畅谈,借助“小马扎”搭建起轻松自然的沟通平台。宣讲人员结合快递物流行业特点,将政策理论转化为朴实易懂的“家常话”,围绕《条例》中“贴近实际、贴近群众”的要求,深入探讨如何在日常配送中践行服务理念,切实把思政工作做到群众心坎上。职工们表示,“小马扎”讲堂形式亲切,内容务实,不仅加深了对《条例》精神的理解,更增强了自身的岗位认同感和职业使命感,让原本抽象的思政学习变得与工作生活息息相关。

大集镇有关负责人表示,将持续用好“小马扎”一线讲堂这一灵活载体,紧扣社会主义核心价值观“五融入”目标,扩大宣讲覆盖范围,充实价值引领内容,创新宣讲形式,推动党的创新理论落地生根,切实把思政工作成效转化为企业发展和区域经济增长的持久动力。



1月28日,曹县人民法院普连集法庭的干警走进集市,撑起“法律摊位”,通过发放反诈宣传手册、悬挂宣传横幅、现场答疑解惑等多种形式,向赶集群众普及反诈知识,解答群众关心的婚姻家庭、邻里纠纷、土地流转、农民工维权、防范电信诈骗等热点问题,用接地气的方式把法律知识普及到群众中去。  
记者 都慧芳 摄



## 曹县举办第十一届青年人才联谊活动 助力青年树立文明婚恋新风尚

本报讯(记者 都慧芳)1月31日,曹县第十一届“曹韵新风·初见于卿”青年人才联谊暨“脱单计划”活动在曹县人民医院汇康楼举行。全县70余名未婚未恋适龄青年积极参与。此次活动旨在丰富青年交友形式,传播健康文明的婚恋观念。

活动在活力四射的舞蹈表演中拉开序幕。在“破冰”环节,青年们大方介绍自我,畅谈对爱情的期待。“穿针引线”趣味

大屏游戏“心有千千结”等互动环节,让青年们在默契协作与欢声笑语中逐渐熟悉,拉近了彼此距离。活动高潮出现在心动告白时刻,多位青年勇敢登台表达心意,收获了热烈的掌声与美好的祝福。

此次活动以新形式赋予新内涵,以新风尚优化旧风俗,在潜移默化中向青年们传递了积极向上、健康文明的婚恋观念。

## 普连集镇:上好法治启蒙课

本报讯(记者 毛慎沛)近日,曹县普连集司法所联合司法局普法宣讲团,走进普连集镇求实小学,开展“法治进校园”主题宣传活动,为师生送上生动的法治启蒙课。

活动前期,工作人员结合小学生认知特点,精心策划方案,聚焦《未成年人保护法》等与青少年密切相关的法律法规,围绕校园欺凌、网络安全等热点问题,准备了图文并茂、趣味动画、普法漫画手册等素材,让抽象法律条文更易理解。活动现场,宣讲团成员用亲切的语言、鲜活的案例,以情景

化叙事讲解法律基础常识,引导学生分辨合法与违法行为。知识问答、情景模拟等互动环节调动了学生参与热情,工作人员为积极参与者赠送普法小礼品,让学生在轻松氛围中学习法律知识。针对校园欺凌问题,工作人员重点剖析其危害与后果,教育学生坚决抵制欺凌、主动求助维权,同时提醒学生规范言行、文明安全上网,筑牢成长防线。

此次活动发放普法资料200余份,在学生心中播下法治种子,有效提升了师生法治观念与自我保护能力。

## 每天持续行走一刻钟身体好

走路有益健康,但怎么走的效果更好?澳大利亚悉尼大学等机构进行的研究发现,与走路时间分散的人相比,同样步数下,那些不间断走路的人死亡风险更低。论文已发表在美国《内科年鉴》上。

研究分析了英国生物银行中33560名平均每日步行不超过8000步的成年人的数据。根据通常的步行持续时间,参与者被分为四组:少于5分钟、5至10分钟、10至15分钟、15分钟及以上。调查显示,参与者每日步行中位数是5165步。其中,42.9%的参与者主要进行持续时间少于5分钟的步行;33.5%的人主要进行5至10分钟的步行;15.5%的人大部分步数来自10至15分钟的步行;仅有8%的人经常持续行走15分钟以上。

长达9.5年的随访发现,步行时间越长,参与者的全因死亡风险下降越多。持续步行时间短于5分钟的人全因死亡风险为4.36%,通常步行5至10分钟的人风险降至1.83%,持续10至15分钟步行的人全因死亡风险为0.84%,而单次持续步行超过15分钟的人风险仅为0.8%。研究还发现,步行模式与心血管疾病风险的关联更为明显,单次持续步行超过15分钟的人,心血管疾病风险仅为4.39%,而单日步数主要来自5分钟以内步行的人,累计心



血管病风险为13.03%。该发现表明,对于久坐或活动量低的人而言,即使不增加总步数,有意识地延长单次步行时间也是改善健康状况的有效途径。建议每天走路少于5000步的人,适当延长每次步行的时间,可使全因死亡风险和心血管疾病风险显著降低。  
据《老年人时报》

## 儿童护眼“神器”、抗癌“神药”……警惕被这些违法广告误导

聚焦医疗、药品、医疗器械、食品、儿童近视防护等重点民生领域加大监管力度,市场监管总局1月31日发布十起违法广告典型案例,涉及儿童护眼“神器”、抗癌“神药”、“促进眼膜修复”等违法广告。

“促进眼膜修复,有效预防近视、过敏体质得到全面改善”,广州简美健康科技有限公司发布的“儿童叶黄素”“润眼丸”“护眼灯”“眼膜通益生菌”等普通商品广告中含有涉及疾病预防、治疗功效等虚假内容。市场监管部门对当事人罚款60万元。

“改善肺结节、降血糖、降脂降压”,那拉尊(广州)乳业有限公司发布的“驼乳粉”普通食品广告中含有涉及疾病预防、治疗功效的内容,同时还在广告中未真实、准确使用引证内容。市场监管部门对当事人罚款45万元。

内蒙古草之楼生物科技有限公司以直播形式发布的“有机紫苏籽油α-亚麻酸”普通食品广告中含有“改善、缓解、抗癌”等涉及疾病预防、治疗功效的内容。市场监管部门对当事人罚款20万元。

以“国宝级密药”“10个诺贝尔奖得主证实”“抗衰老圣品”“返老还童”等虚假信息为噱头,宣称“干细胞生命酶”可以治疗癌症、心脏病“高血压一吃见效”“防治老人痴呆症”等疾病预防、治疗功效,重庆林晖泰商务信息咨询有限公司发布“986胚芽生命酶”“航天长寿菌”“北极星1号生物素片”“军特001雨生红球藻片”等普通食品广告,并在广告中违法使用“世界最强”等绝对化用语以及国家机关、国家机关工作人员名义或者形象。市场

监管部门对当事人罚款16万元。杭州青碧品牌管理有限公司在“近视散光叶黄素护眼贴”广告中宣称“散光+近视,一贴恢复视力”;在“九芝堂酸枣仁”“江中制药益生菌”“北京同仁堂牌人参蛹虫草高钙蛋白粉”等普通食品广告中宣称具备“改善睡眠”“促进脂肪代谢”“增强免疫力”“缓解疲劳”等保健功效,市场监管部门对当事人罚款19万元。

山东乘时乘势电子商务有限公司以直播形式发布“艾瑞万福柔巾”“艾瑞万福医用牙洁牙膏”“北京同仁堂牌人参蛹虫草高钙蛋白粉”等普通食品广告,宣称“对便秘、幽门螺旋杆菌、胃炎、溃疡有作用”等疾病预防、治疗功效。市场监管部门对当事人罚款10.5万元。

松原肛肠医院在微信公众号、医院简介中宣称,该院为“北京‘安氏疗法’松原分中心”“中国医师协会肛肠专业委员会会员单位”“卫生部北京中日友好医院‘安氏疗法’分院”等虚假内容,影响群众的知情权和就医安全。市场监管部门对当事人罚款10万元。

云南玉药生物制药有限公司以健康科普的形式发布“三七脂肝丸”处方药广告,违反了“处方药只能在国务院卫生行政管理部门和国务院药品监督管理部门共同指定的医学药学专业刊物上作广告”等有关规定。市场监管部门对当事人罚款10万元。

据介绍,2025年,全国市场监管部门共查办广告违法案件44521件,罚没金额2.52亿元,有力筑牢了消费者权益保护防线。  
据新华社

## 出现这些信号 警惕颈动脉“长疙瘩”

“改方案改到凌晨,要赶在截止日前提交”“一坐大半天,起身突然天旋地转”“咖啡配外卖加班,总觉得没力气”——这些场景,对35岁以上、天天守着电脑久坐加班的人来说太熟悉了。但你可能没察觉,这些习以为常的“久坐、熬夜、连轴转”,正在让颈动脉悄悄“长疙瘩”——也就是医学上说的颈动脉斑块,正慢慢盯上你。

广州市红十字会医院颈动脉斑块诊疗中心首席专家、主任医师范红星指出,颈动脉是大脑供血核心通路,斑块实为血管壁脂质沉积的粥样硬化病灶,早期无症状,一旦破裂脱落可能引发脑梗、卒中,早识别、早干预至关重要。

范红星介绍,多数颈动脉斑块患者早期无特异性症状,这也是其被称为“隐形杀手”的主要原因。但当斑块进展至一定程度,或出现不稳定状态时,身体会出现典型预警信号,须及时识别。

1、肢体麻木、无力:短暂性脑缺血发作(TIA)相关症状,表现为突发的单侧肢体麻木、无力,言语不清或者突然看东西模糊、眼前一黑,症状持续数分钟至数小时



后自行缓解。此类症状多因斑块表面血栓脱落,堵塞颅内小血管所致,是脑卒中的“前驱预警”,出现后须在24小时内马上就医。

2、头晕、频繁打哈欠:慢性脑供血不足症状,表现为长期存在的头晕、打哈欠、记忆力减退、注意力不集中等症状,部分患者伴睡眠障碍。这些是颈动脉狭窄导致大脑长期供血不足的表现,若持续超过1个月,需排查颈动脉病变。

冬春交替之际,气温波动较大,人体新陈代谢进入调整期,部分人群出现脱发增多现象。医生提醒,少量脱发是正常生理现象,但持续大量脱发,可能是身体发出的健康预警,甚至与多种潜在疾病相关,需及时关注并干预。

“正常人每天脱落50至100根头发属于正常代谢,通过休息、补充营养可自行调节。但如果每天脱发超过100根,且持续超过3个月,或出现斑片状脱发、头发明显稀疏,就属于异常脱发,需警惕潜在健康问题。”宁夏医科大学总医院皮肤科主任医师葛新红说。

持续脱发的背后,可能关联多种疾病,并非单一因素导致。葛新红说,常见的关联疾病包括:缺铁性贫血、甲状腺功能异常、脂溢性皮炎等。此外,自身免疫性疾病、糖尿病等,也可能间接影响毛囊健康,诱发异常脱发。

除了疾病因素,不良生活方式也会加剧脱发。比如,经常熬夜、作息不规律,精神压力大、情绪紧张;饮食油腻、高糖,饮水不足、营养不均衡;频繁染烫头发、过度清洁,也会加重脱发。

缓解异常脱发,可先从调整生活习惯入手。医生建议,保证每晚7至8小时睡眠,避免熬夜;均衡饮食,多吃优质蛋白、新鲜蔬果和富含铁、锌的食物,少吃高油高糖食物;及时调节情绪,避免长期焦虑,可通过简单运动释放压力;洗头频率适中,避免使用刺激性洗发水,减少染烫次数。若通过调整生活习惯后,脱发症状仍未缓解,或伴着头晕、乏力、体重骤变、头皮瘙痒痒痛等情况,需及时就医,排查潜在疾病并进行针对性治疗。  
据新华社

持续脱发别轻视 医生提醒或是身体在预警

预防指南

水,减少染烫次数。若通过调整生活习惯后,脱发症状仍未缓解,或伴着头晕、乏力、体重骤变、头皮瘙痒痒痛等情况,需及时就医,排查潜在疾病并进行针对性治疗。  
据新华社

## 肝火耳鸣喝桑叶菊花茶

耳朵里偶尔响起“呼呼”的风声,伴有耳朵发胀、头晕眼花,甚至口干舌燥、失眠,可能得了“肝火耳鸣”。

在中医理论中,长期情绪不畅、熬夜劳累,容易导致肝气郁结,肝火上升。肝火沿着经络上扰耳窍,就会引起耳鸣、耳胀,常伴随心悸、口苦、失眠、大便干、小便黄等症状。

桑叶菊花茶可以缓解肝火引起的耳鸣。取桑叶5克、白菊花5克、竹叶20克,将三种材料一起放入保温杯,冲入沸水,盖上盖子泡2分钟左右即可饮用。可反复冲泡,每天一剂,连喝7至10天。

方中,桑叶能清肝明目、疏散风热,还有润肺润燥之功;白菊花清肝泻火、疏风清热,对眼睛干涩、头昏有帮助;竹叶利尿清热、清心解毒,可助身体降火,三味合用,可



共奏清肝火、安心神、明目耳的作用。

需要提醒的是,此茶性质偏凉,适合肝火旺、实热体质的人饮用。阳虚(怕冷)、气虚(容易疲劳乏力)体质者,以及经常食欲不振、消化功能较弱的人,不宜尝试。服药茶期间,饮食宜清淡,避免辛辣、油炸、过酸和腥的食物,同时保持心情愉快、作息规律。如果耳鸣持续不缓解,或伴有听力明显下降、眩晕等情况,建议及时就医。  
胡佑志