

袁庄镇孙庄村乐丰家庭农场通过推进精细化管理,让葡萄质量更好、品质更优——

“阳光玫瑰”香满园

本报讯（全媒体记者 张予钦 朱南州 通讯员 丁甫其）这几天,位于袁庄镇孙庄村乐丰家庭农场的160亩阳光玫瑰开始采摘。

一大早,农场主王伟就在葡萄大棚里忙活开来。只见他从一串葡萄的最底部轻轻摘下一颗,挤出汁水滴进一个仪器中,不一会儿,仪器液晶屏上跳出数字:18.9。“这叫测糖仪,只有达到17以上的底糖,同时果实达到15克以上,我们才会采摘下来,进入市场。”而品质不达标的,他会小心翼翼套上保护袋,并贴上底糖、时间等记号,以此作为下次测量、采摘的依据。

王伟告诉记者,他们农场9月3日开始正式采摘,因为严格的采摘标准,每天只能采100多斤,一上市就被本地水果销售商订购一空。而大批量采摘需要再过10天左右,届时刚好迎来中秋、国庆的销售高峰。“我们批发价格大概每斤15元,丰产期每天能采摘6000到10000斤。”算着这笔经济账,王伟露出开心的笑容。

阳光玫瑰葡萄是一种极易受高温危害的葡萄品种,今年夏季持续高热,很多种植户的果树出现了不同程度的焦叶、烧叶、软果现象。“果树在挂果多的情况下,发生这些现象以后,如果不及时把葡萄采摘下来,不仅果实甜度上不去,来年减产、绝产,而且还有根烂树死的可能。”王伟告诉记者,就是这些看上去“还不错”,但底糖浓度不超过12的阳光玫瑰以六七元一斤的批发价流向市场,对市场造成了巨大的冲击。

能够从席卷整个阳光玫瑰种植界的高温危害中全身而退,得益于王伟对品质的坚持。他从不以牺牲品质来追求产量,一般而言,超过4500斤的亩产,底糖浓度就无法达到17,所以他以亩产3500斤到4500斤为目标,蔬果毫不手软,在保证葡萄口感的同时,也让果树具备较好的免疫力。遇到高热天气,就算有少许焦叶,也不影响新叶萌出,光合能力可以及时得到替补。

同时,他也努力做好田间管护工作,高温期间,每天夜里7点给树补充



氨基酸、鱼蛋白等营养素,10点以后整棚喷淋20分钟,保持空气湿度。“科学疏果+精细管理,才能种出人人爱吃的阳光玫瑰。”王伟自豪地说,“无论是收果的批发商,还是来零买的顾客,都会说‘我吃了那么多家的葡萄,只有你们家这么多年来,品质一直没有改变过的。’”回忆过去,王伟感慨良多。阳光玫瑰最热销那几年,人家亩产达到7000斤,他的亩产量却只有4000斤,每斤批发价格只差1元钱,但他坚持下来了。实践证明,品质就是赢得市场的“敲门砖”,如今他的阳光玫瑰以两倍多的差价碾压市场低端产品,还成功申请了商标“路悠果”,这场没有硝烟的战争,他赢得漂亮。

针对目前阳光玫瑰市场疲软的现象,王伟大胆预测:等到前期的劣果从市场全部清除出去以后,将会迎来一波优质果品的销售潮。因此,他决定在中秋节前,对达标葡萄集中采摘,进冷库以便错峰销售。“今年预计可入库30万斤,冷库日支出每斤7毛钱左右,总成本大概在25万元左右,三个月后出库销往东南亚地区,价格预计每斤

能提升3元,多实现90万元的毛利!”王伟笃定地说。

王伟建议广大果农,如果种植规模超过50亩,就可以像他一样尝试错峰销售,他同时提醒大家,进冷库的阳光玫瑰一定要早起采摘,一般9点以后,果实温度就升高了,此时进入冷库,容易造成裂果、烂果、软果现象,带来不必要的损失。

乡村振兴·富民惠民

小心“三高”控不好,“三高”都来找!

初秋时节,气温逐渐降低,昼夜温差大,“三高”患者容易出现血压升高、血糖波动和血脂升高的情况。另外,天气转凉后,人们胃口变好,进食较多肥甘厚味,也会加剧血压、血糖、血脂异常。

“三高”的危害不能忽视

在我国,“三高”有高患病率、高危性的特点,许多患者没有明显症状,所以放任不管,其实没有症状不代表对身体没有危害,长期“三高”可能导致严重的并发症。

长期高血压会给身体带来哪些伤害?

长期高血压会损害心、脑、肾三大器官和全身血管,导致动脉硬化,动脉壁增厚变硬,弹性降低,可能引发出血性脑卒中、心肌梗死、肾衰等并发症,严重时可能危及生命。

长期高血糖会给身体带来哪些伤害?

长期血糖过高,会使得全身血管发生病变,可能导致脑卒中、冠心病等心脑血管疾病,还可能引起泌尿系统、生殖系统异常,引发肾功能不全、失明、糖尿病足等多种严重并发症。

长期高血脂会给身体带来哪些伤害?

血液里的脂质物质增加,堆积在血管内壁,久而久之会形成血管斑块,引起血管狭窄,不稳定的斑块破裂后会形成血栓,堵塞血管。

长期高血脂可能导致缺血性脑梗死、冠心病、心绞痛、心肌梗死、肾动脉狭窄、脂肪肝、脉管炎等并发症。

“三高”互相影响,害处叠加

“三高”有共同的发病基础,比如机体出现胰岛素抵抗,可能同时导致高血糖、高血压和高血脂。

在疾病的发展过程中,“三高”之间还可能互相加重。比如糖尿病如果影响到肾脏,可能加重高血压。如果血脂增高,可能加重高血糖的病情。因此,

发现患有“三高”,要针对病因进行及时控制。

减肥能逆转“三高”吗?

不一定。对于因肥胖问题引起的“三高”,可以用减肥的方法,并且减重量要达到一定程度,可能逆转“三高”。

研究显示,超重和肥胖的“三高”人群,减重10%~15%可以明显降低甚至逆转“三高”。

超重和肥胖的“三高”人群,即便是少量减重,也会对缓解“三高”有积极作用。

减重需在医生指导下进行,长期坚持,结合合理的饮食和体育锻炼。

如果在减肥之后体重反弹,“三高”也往往会随之反弹。减肥后要注意体重的维持,避免反弹。

由于其他原因,比如遗传因素和环境因素导致的“三高”,减肥没有明显效果,还需在医生指导下使用相应的药物治疗。

空腹运动,真的比饭后运动更燃

脂吗?

一些研究发现,与进食后相比,空腹运动燃烧掉的脂肪更多一些,但这种方法不是人人都适合。比如糖尿病患者不宜空腹运动,糖尿病患者空腹运动易诱发低血糖,甚至引起低血糖昏迷。

对于“三高”合并有心脑血管疾病的患者,要注重运动的安全性,选择适合的项目和强度。

如何判断自己是否肥胖?

体重指数(BMI)是常用的判断肥胖的方法。我国健康成年人BMI的正常范围为18.5~23.9kg/m²。BMI指数在24~27.9kg/m²区间为超重,BMI指数≥28kg/m²为肥胖。

体重指数=体重(千克)÷身高(米)的平方

测腰围:腰围是衡量腹部脂肪蓄积程度(即向心性肥胖)的常用指标。一般来说按照亚洲人的标准,男性腰围≥90厘米,女性腰围≥85厘米,即为肥胖。

(摘自央视财经)

岔河镇

举办村(社区)党组织书记“加速度”成长讲坛

本报讯(全媒体记者 徐建彬 通讯员 汤鑫图)6日上午,岔河镇举办村(社区)党组织书记“加速度”成长讲坛,进一步提升村(社区)党组织书记政治素养、业务能力和履职水平,营造比学赶超、争先创优的浓厚氛围。

近年来,岔河镇坚持抓基层、强基础,以强化队伍建设、培育产业业态、创新基层治理为抓手,全面实施乡村

振兴战略,取得了阶段性成效。会议要求,村级党组织书记要提高政治站位,深刻认识党建引领基层治理的重大意义;要聚焦工作重点,不断提升党建引领基层治理的整体效能。当天的成长论坛上,部分村(社区)党组织书记围绕党建引领基层治理进行交流。驻村第一书记、第一书记就工作开展情况及下一步计划作汇报。

丰利镇

开展校园消防安全宣教活动



本报讯(全媒体记者 徐海波 通讯员 高克 许莉)日前,丰利镇消委会组织专职消防救援队走进丰利中学开展消防安全宣教活动,夯实在校师生的消防安全意识,提升火灾预防和逃生自救能力。

这次公开课的场地设置在校的操场上。全校师生在听到警报铃声响起后,立即按照“紧急出口”的指引迅速向操场疏散。过程中,学生按照老师和

消防救援队的指挥,模拟用湿衣物捂住口鼻、低头弯腰,靠右有序地撤离。到达操场后,各班级整理队列,清点人数。

活动中,丰利镇专职消防救援人员的消防知识讲座,带领学生们认识各类消防设施器材,重点讲解了火灾发生时如何正确拨打火警电话、火场中正确逃生自救、日常生活中火灾的预防、如何消除火灾隐患等消防安全知识。

警惕“骑行热”背后的安全隐患

□ 李潇潇



近日,河北一名11岁男孩跟着父亲以及自行车队在公路上骑行,结果不小心摔倒,遭到向行驶汽车碾压身亡。该事件发生后相关话题冲上热搜第一,引起了全网关注。心痛之余,有哪些教训需要汲取,如何防止类似悲剧再度发生,是需要社会关注的问题。

近年来,越来越多的人重视体育锻炼,社会上掀起一股“骑行热”。骑行不仅能锻炼身体,还能欣赏沿途的风景。骑行运动本身也有诸多好处,例如能锻炼心肺功能、肌肉力量、身体协调性和平衡性,还能提高神经系统敏捷性。骑行运动也被很多人称为是一项“黄金有氧运动”。然而,骑行运动带来快乐的同时,也存在一些安全隐患。

道路千万条,安全第一。骑行安全是每一位骑行者都应该高度重视的问题。无论是成年人还是孩子,在骑行时都应该遵守交通规则,选择安全的骑行路线,并佩戴好相应的防护装备。骑行时,应选择有骑行道的广场或公园;在街道上骑车,务必走非机动车道,严禁在车流中穿行;避免在人群中骑车,行人若被自行车撞倒,尤其是伤及头部,很可能面临致命风险。骑行者应遵守交通规

则,戴头盔、不抢道、不逆行,在拐弯并道时注意打手势,既保护自身安全也保护其他车辆行驶安全。骑行选择时间尽量在早晨或傍晚时分,有心脏病、呼吸疾病者应减少骑行,防止夏季骑行过度引发不适症状。

11岁男童骑行摔倒遭碾压事件,也反映出社会监督和家庭教育的重要性。在社交媒体上,曾有网友对这位父亲带着孩子骑行的行为提出过警告,但遗憾的是,并未引起足够的重视。运动是好事,但应该将安全放在首位。近年来,骑行电动自行车龄化现象也日益突出,“骑行族”群体越来越庞大,其中就出现了不少未成年人的身影。根据公安部道路交通安全研究中心进行的事故案例数据分析,不满12周岁骑行自行车与不满16周岁骑行电动自行车分别占骑行事故的7.5%和10.3%。未成年人安全意识淡薄,在遇到紧急情况时应变能力不够,行驶权易酿发交通事故,社会应该加强对骑行安全的宣传和教

育,提高公众的安全意识。《中华人民共和国道路交通安全法实施条例》中规定,驾驶自行车、三轮车必须年满12周岁,驾驶电动自行车和残疾人机动轮椅车必须年满16周岁。因此,少年儿童骑行是否适龄,家长应该担负起必要责任。家长应该加强监护和引导,培养孩子正确的安全观念和行为习惯,确保他们在安全的环境下进行骑行锻炼。

(摘自《南通日报》)

遗失启事

陆翔威(身份证号320623199804272355)遗失《残疾军人证》,编号为苏军F055224,声明作废。

小手拉大手 共创文明城