

声控系统随机播放音频驱鸟护果

溁浦青年舒岳礼扎根望城中山村8年,用青春汗水浇灌千亩果园,拟建“北纬28度水果大世界”

长沙晚报8月5日讯(全媒体记者 朱华 实习生 康李梓毓)近日,记者来到位于望城区铜官街道中山村的舒记果园水果展示销售中心,成堆黄桃、梨子散发着迷人的香味,一群村民正在忙着分拣、装袋、打包。展示销售中心附近就是占地面积上千亩的舒记生态果园,果树上硕果累累,果树下则瓜香四溢。

“我们水果口感好、品质高,销售都是靠回头客口碑相传,去年年产值有600万元左右。明年,舒记果园二期将实现全面丰产,年产值有望突破千万元。”历经八载春秋,深耕水果种植领域,34岁的舒岳礼已成长为公认的“水果大王”,曾经的荒山也成为中山村的一座座金山银山。

“到大城市里去种水果”

“来,尝尝我们的水果,可甜呢!”舒岳礼妻子高小岚将黄桃和梨子切成小块,满满地铺了一盘子,热情地招呼着慕名而来的客人。听到客人赞不绝口,舒岳礼成就感满满:“最初种出来的水果味道没这么好,后来在专家指导下不断摸索,品质和产量实现了双提高。”

舒岳礼的父亲在老家溁浦从事水果种植30多年,是当地有名的老果农。然而年轻的舒岳礼爱折腾,他开过小餐馆,进过服装厂,干过建筑工地,“在大城市里‘漂’了8年,一直定不下来,回到父亲的果园却感到分外踏实。”

恰在此时,一位在长沙打拼的亲戚建议父子俩到长沙发展农业。“到大城市里去种水果!”这个念头一旦冒出,就如野草般疯长。2016年,舒岳礼辞掉工作,举家来到望城中山村,流转了150亩山地,专心做起了果农。

为了节约成本,从清理杂木、平整土地、修筑道路到移栽果树,他和妻子亲力亲为、全程参与。然而,当地土壤多呈酸性,渗透力差、易板结,加上恶劣气候影响,第二年大批果树冻死,收成也差强人意。“已经投入了近百万元,但此时放弃就意味着前面的投入都打了水漂。”

省农科院生物技术研究所梁志怀的出现,是果园的一场“及时雨”。在他的帮助下,舒记果园和研究所一起建设了实验基地,对贫瘠土壤施以新型抗病生物有机肥,果园套种西瓜和油菜来肥土……功夫不负有心人,两年后,土地肥沃了,果树也茁壮了,结出的果实甜度直升。2018年,果园首次盈利,让舒岳礼一家吃下了定心丸。

通过数年坚持不懈地改良土壤,曾经的千亩荒山变成了“金山银山”,如今披青挂绿结满了生态“致富果”。



兴农36计

作为新时代的农业青年,我们既要脚踏实地埋头耕耘,也要不断加强学习掌握新知识、新技术。让数字科技为现代农业插上“智慧”的翅膀,激发乡村振兴新动能,助推一二三产业融合发展,为乡村经济发展注入新的生机与活力。

——舒岳礼



扫码看辣视频
拍摄/王珊珊 段晓阳
剪辑/周数邑 段晓阳

舒岳礼在检查水果的生长情况。
长沙晚报全媒体记者 王珊珊 摄

科技赋能,打造智慧果园

360度全景摄像头、水肥一体化喷灌设施、全覆盖的声控系统……来到舒记果园里,随处可见的各种高科技设施引人注目。

舒岳礼打开手机里的app,就可以直观监控土壤情况,实现滴灌精准化,也可以通过声控系统随机播放音频驱鸟,还可以通过监控设备观察果林情况。舒岳礼配置的一种3米高带360度旋转喷头的喷灌装置,每亩田能节约2吨水,获得了一种用于农

副产品种植的往复酒水装置发明专利。

“老一辈种田靠经验,年轻人种地靠技术与实践。”舒岳礼说。2019年,他卖掉老家的房子和门面,全部投入到果园基础设施提质改造中,增设了智能化设施、冷藏库和分拣车间,解决水果储藏和销售问题。除了请来专家进行技术指导,他还积极参加新型农民职业培训、农业农村人才培训等技能培训,把理论知识运用到实践

“北纬28度水果大世界”已开工

舒记果园的飞速发展,带动了周边农户的增收。舒记果园每年向村集体分红8万元以上,年吸纳200多名农村劳动力灵活就业,年支付劳动报酬60余万元。同时向78户脱贫户监测户免费发放挂果果树、有机肥等物资,传授种植方法、提供技术服务。2022年,舒记果园获评“湖南省巩固拓展脱贫攻坚成果示范园”。

如今,舒岳礼又有了新的奋斗目标。

带着记者来到一片正在开垦的荒山上,他自豪地表示,“北纬28度水果大世界”项目已经在这里动工,未来将打造成全省规模最大的亚热带水果品种展示中心和优良水果品种引擎推一体化示范基地、全国文旅融合示范园。

“跟普通果园不同,‘北纬28度水果大世界’是一个集观光、体验、互动于一体的综合性水果产业园区,以后长沙人不出远门就能看到、品尝到种类繁

工作中。

“我们采取大苗大肥栽培模式和主干密植栽培法,缩短了挂果的时间。一年可挂果,两年达到丰产。”如今,舒岳礼的“技术范”越来越足。

舒记果园还依托湖南省水果产业技术体系、省农科院农业装备研究所,开展丘陵山区果园全程智能化作业与智慧化管理示范与推广。2023年,科技助农的实践让舒岳礼获得了湖南省农业科学院颁发的“科技兴农奖”。

多的新奇水果了。”站在“北纬28度水果大世界”的规划图前,舒岳礼激情澎湃地介绍起发展蓝图,“项目流转近200亩土地,预计两个月可完成清表翻耕以及土壤改良等前期工作,今年计划引进100种水果,10月可以进行果树的全面移栽。”

新农人 兴农计13
共青团长沙市委 长沙晚报社 主办

健康

责编/杨云龙 美编/邓莉娜 校读/李乐

巴黎奥运会火热赛事仍在进行中,不少人白天上班晚上回家熬夜观看实况转播,第二天却无精打采……

熬夜后如何补救? 中医专家为你支招

● 长沙晚报全媒体记者 杨蔚然 通讯员 罗丹 吕武辉

巴黎奥运会火热赛事仍在进行中,众多体育爱好者白天上班,晚上回到家熬夜观看实况转播。而通宵打游戏、熬夜刷刷玩手机,也成为当今部分人的“爱好”,明知熬夜对身体不好,可“不熬不熬又熬了”。熬夜的危害大家多少知道些,但熬夜后能否补救、如何补救,多数人并不了解。湖南中医药大学第二附属医院(湖南省中医院)健康管理中心副主任医师肖银春为大家解析熬夜对身体的危害,以及中医药应对熬夜的调护方法。

狭义上讲,超过晚上11时睡觉都算熬夜

肖银春介绍,熬夜可以分为三种情况。

第一,狭义的熬夜,严格地说,超过晚上11时就算熬夜;第二,习惯性规律的晚睡晚起,勉强不算熬夜,比如每天凌晨2时睡,次日9时起床,做到了睡满7小时;第三,这种情况比一般熬夜危害更大:睡眠不规律,睡觉忽早忽晚,忽长忽短,有时晚上10时入睡,有时凌晨3时入睡,有时睡10个小时,有时睡5个小时。

《黄帝内经》中对睡眠有这样的解释:阳气尽则卧,阴气尽则寐。中医认为,人与自然是一个和谐的整体,入夜后阳气收敛,人的阳气会潜藏到体内;天亮时阳气升发,人的阳气开

常熬夜睡不好,最易损伤肝胆、消耗心气

站在中医角度,熬夜有哪些危害?肖银春分析了以下几个方面。

中医认为,常熬夜容易损伤人体的气血和脏腑功能。首先,最易伤肝胆。肝脏在晚上11时到次日凌晨3时起到解毒、解毒作用,这个时间段熬夜会耗伤肝血,久之损伤肝气,疏泄失调。长期熬夜,肝脏血养不足,致使受损的肝脏不仅难以修复反而加剧恶化,肝脏解毒功能也因此受损。发展下去,就会出现皮肤粗糙,容易出现疲劳、倦怠,常感口苦咽干、火气大等症状。越来越多的睡眠障碍,与慢性肝病的发病机制有关也是这个原因。

肝胃失和。熬夜导致肝血失充,肝气犯胃则脾胃运化失司,胃气上逆则作呕;熬夜的人经常吃夜宵,易导致肝

始活跃起来。睡眠和清醒是阴阳交替的结果,熬夜就会打乱这一过程,影响人体阴阳的平衡。中医推崇的睡“子午觉”,就是每天子时和午时按时入睡,即“子时大睡,午时小憩”,夜半子时即23时至次日凌晨1时应在熟睡中度过。因此狭义上讲,超过晚上11时睡觉都算熬夜。

子时阴盛极,阳始生,象征着万物生命的开端,深睡能守护孕育这股初生的阳气。此时不睡,既伤阴又伤阳。子时又是胆经当令的时辰,中医有句话叫:凡十一藏皆取决于胆,胆主决断,五脏六腑的气血状态都取决于胆这个开端。子时熬夜伤气血,五脏六腑自然都会受到牵累。

胃失和,脾失健运,食难消化,造成不思饮食、食欲变差等现象。

消耗心气。长期熬夜之人,还会消耗心气。心主神明,为君主之官,白天努力工作,晚上要靠阴血来滋养补充,需要休息。熬夜使得心脏日夜不休,心脏若得不到休养,最终会出现不同程度的疾病。

影响其他方面。熬夜还会造成免疫力下降、记忆力下降、易肥胖,以及易患神经退行性疾病、精神疾病等。

肖银春表示,熬夜后可以用中药进行调理。熬夜会打乱人体的生物钟,导致身体出现一系列不适,如疲劳、乏力、头晕、记忆力减退、免疫力下降、烦躁易怒、失眠等,而中药在调理熬夜导致的身体的失衡方面,具有一定优势。



从日常作息上补救,睡午觉及饮食调理

肖银春介绍,对于气血不足者,可使用一些具有益气养血功效的中药,如黄芪、党参、当归等,以补充气血,改善气血亏虚带来的疲劳、头晕等症状。对于肝肾阴虚者,可采用熟地、山药、枸杞等滋补肝肾的中药,缓解熬夜引起的腰膝酸软、潮热盗汗等表现。对于心脾两虚者,运用归脾汤等方剂,包含白术、茯苓、黄芪等中药,起到养心健脾、改善睡眠质量和精神状态的作用。

此外,一些具有宁心安神作用的中药,如酸枣仁、柏子仁、远志等,有助于提高睡眠质量,让身体在夜间得到更好的休息和恢复。同时,配合一些具有清肝泻火作用的中药,如龙胆草、黄芩等,对熬夜后出现的烦躁、易怒等情绪,也有一定的缓解作用。

当然,最好是从日常作息规律上来调整,如早起。中医认为,晚睡+晚起=双杀阳气。太晚起床会抑制阳气,人会感觉昏沉。哪怕熬夜

后,可要趁着胃经还是当令之时(早上7时至9时),吃上一顿正经的早餐,然后再去睡觉也不迟。

睡午觉。午时是中午11时至下午1时,这个时候补觉,既养心又养阳,有利于人体养阴、养阳。

常梳头。熬夜后如果第二天出现头昏脑涨等现象,可以用木梳多梳梳头,或用手指按摩头皮,通过按摩头皮,能刺激血液循环,改善脑部供血,改善不舒服的感觉。

饮食调理。多吃些补益气血的食物,如太子参、桑葚子、枸杞等;脾胃不好的人,需要先调脾胃,吃些健脾益气的食物,如山药、小米、薏米等;多吃些含维生素A丰富的食物,可缓解视觉疲劳。

穴位护肝。肝主疏泄,主藏血,可找准护肝二穴进行适当按摩,一是太冲穴,位于足背侧,第1、2跖骨结合部之前凹陷处;二是三阴交穴,位于小腿内侧,足内踝上3寸,胫骨内侧面后方。

知识链接

对症运用好七种食物有助改善睡眠

中药调理应在专业中医师的指导下进行,根据个人体质和具体病情合理用药,避免自行用药导致不良反应。中药调理通常需要一定的时间才能见到明显效果,不能期望一蹴而就。肖银春推荐了有助改善睡眠的七种食物。

大枣 能补脾益气、养血安神,心脾两虚不寐之人宜服食。

银耳 有滋阴生津,益气养血、补脑润肺作用,适宜阴虚火旺失眠者服食。银耳与百合、冰糖一同炖食或煎服。

灵芝 有养心气、补肾气、益精气的滋养强壮作用,还具镇静镇痛效果。心脾两虚失眠,或是阴虚火旺不寐者,皆宜服用。

百合 清心安神,适宜神经官能症及神经衰弱、睡眠不安、易惊醒者服用。生百合60~90克,蜂蜜1~2匙,拌和蒸熟,临睡前服食。

莲子心 善清心火,适宜内热偏重、心火独旺、心烦不寐者服用。莲子心1.5克,开水冲泡代茶饮。

桑葚 补肝肾、滋阴血。可用鲜桑葚50~100克,水适量煎服。

酸枣仁 养肝、宁心、安神,适宜阴虚火旺、虚烦不寐者服用。煮汤、泡茶、煮小米粥均可。

小儿和免疫力低下人群更容易感染猫抓病

医生提醒:撸猫时不要过分亲密以免被猫咬伤或抓伤

长沙晚报8月5日讯(全媒体记者 徐媛 实习生 谭仕兰 通讯员 詹睿)1岁9个月的复强(化名)反复发烧10多天了,体温最高时达40.6℃。家人带着强强辗转多家医院就医不见好转,近日在湖南省儿童医院被确诊为猫抓病。

强强家中养了6只猫,孩子平时爱与猫咪亲近,是否被猫咪抓伤过,家人也不清楚。湖南省儿童医院疑难综合病房主治医师宋宇雷介绍,从被猫抓伤到发病,潜伏期一般为3至10天,少数病例可长达数月甚至超过1年,临床上易漏诊和误诊。

“孩子入院时情况较为严重,累及多个器官,肝脏、肾脏、脑部和眼部都出现了感染,如果不及时处理,感染可能会进一步扩散。”宋宇雷介绍,强强进行针对性抗感染治疗后已经退烧,目前状态良好。

猫抓病主要是经猫、狗等宠物抓咬伤或密切接触后被汉塞巴尔通体感染引起的一种疾病,以皮肤病损、引流区域淋巴结肿大为主要特征,称为猫抓病性淋巴结炎。近年来,该病的报道

明显增多,均为散发,好发于儿童和青年,猫是该病的主要传染源。“猫抓病不会人传人,猫抓病发病不分年龄段,但多数集中在2至24岁,小儿和免疫力低下人群更容易中招。由于猫抓病是细菌感染,注射狂犬病疫苗并不能治疗猫抓病。”宋宇雷说,猫抓病一般会出现淋巴结肿大,同时可伴有疼痛、发热、肌肉疼痛等其他不适。患者多数以触及肿大淋巴结就诊,此时皮肤伤口大多已愈合,容易忽略猫抓咬病史,加之临床对其认识不足,故而误诊率较高。

想要避免感染猫抓病,需要注意这些细节:定期为猫驱虫,跳蚤、虱子等体外寄生虫是汉塞巴尔通体感染的主要传播媒介,为猫驱虫能有效预防猫抓病;不要随意与陌生、流浪猫接触,如领养流浪猫,要进行全面体检和人畜共患病筛查;逗猫别过火,撸猫时不要过分亲密接触,尽量不要刺激猫,以免被猫咬伤或抓伤;撸猫后要洗手,最好用肥皂水洗手,不要让孩子舔舔人体伤口。小孩或免疫力低下人群,应避免接触猫而被抓伤或咬伤。