

推进农业标准化生产 打造蔬菜种植专业村

日前,省农业农村厅公示了首批省级“一村一品、一镇一业”专业村名单,东莞全市共有17个村入选,石碣镇沙腰村(蔬菜)榜上有名。据悉,沙腰村蔬菜常年种植面积约1462亩,其中农业标准化生产面积1200亩,现有高标准农田686亩,从事农业种植农户总数294户,绿色蔬菜成为了沙腰村品牌。



连片的蔬菜基地



沙腰村美丽的村容村貌

A 现有高标准农田 686 亩

据悉,通过“一村一品、一镇一业”建设,广东将形成一批主导产业突出、区域特色优势明显、市场前景较好、组织化程度较高、农民增收效果显著的专业村镇,促进地方特色产业由资源变产品、产品变商品、商品变名品,带动产品开发、产业发展,富裕一方农民,振兴一方经济。

石碣沙腰村蔬菜常年种

植面积约1462亩,其中农业标准化生产面积1200亩。沙腰村从事农业种植农户总数294户,其中主导产业从业人员有276户,占全村农业种植农户总数的93.8%。

沙腰村坚持绿色生态导向,大力推广节能环保、精准高效农业机械化技术,促进农业绿色发展。通过节水喷灌、水肥一体化喷灌技术、农业大棚、诱虫灯、微耕机等农业装

备的应用,使得施肥灌溉、温室环境、病虫害可控以及农民工作效率得到提高,从而提高农业种植效益。

据悉,沙腰村现有高标准农田686亩。2019年,沙腰村积极加快高标准农田建设,新增高标准农田189亩,进一步完善农田生产环境,拓宽机耕面积,增加有效灌溉面积,提高农业机械化水平,增强农业综合生产能力。



田块之间设有水渠,方便菜农取水



2020年8月21日/星期五 / 区域新闻全媒体编辑部主编
责编 田恩祥 / 美编 李焕菲 / 校对 杜文杰

A14

东莞生活·健康

2020年8月21日/星期五 / 区域新闻全媒体编辑部主编
责编 田恩祥 / 美编 李焕菲 / 校对 杜文杰

A14

夏季痛风高发 这些误区要避开

误区一 喝茶能降尿酸,咖啡却不能

这种观点是不准确的。市面上茶叶种类繁多,无法统一去研究茶叶对尿酸的影响。但是,现有的研究认为,茶叶对尿酸没有明显的升高作用,也没有明显的降低作用。如果通过饮茶增加饮水量,这倒是可行的。

还有些痛风患者认为,尿酸

高的人不能喝咖啡。但目前的研究认为,咖啡不仅不会促进血尿酸生成,反而有利尿功能,可以促进尿液排出,对控制高尿酸是有帮助的。研究所指的咖啡是没有添加糖和植脂末的,这不符合中国大多数人喝咖啡的习惯。因此不需要刻意地去培养喝咖啡的习惯。

误区二 痛风不能喝酒,那就喝饮料

酒可以增加尿酸的合成,减少尿酸排出,导致血尿酸升高。不管是啤酒、白酒、黄酒都会增加痛风发生的几率,所以痛风患者不能喝酒是正确的。

不能喝酒,有些人就把手伸向了饮料。研究证实,现市面上售卖的大多数饮料、果汁都会

以果糖和果葡糖浆作为添加剂,而果糖在进入人体后,会加速合成嘌呤,尿酸的生成量也会随之增加。

因此,高尿酸血症和痛风患者不建议喝这些,甚至像蜂蜜、甘蔗等富含果糖的食物也要少吃。

误区三 疼时吃药止痛,不痛就停药

痛风其实是一种由于嘌呤生物合成代谢增加,尿酸产生过多或因尿酸排泄不良而致血中尿酸升高,尿酸盐结晶沉积在关节滑膜、滑囊、软骨及其他组织中引起的反复发作性炎性疾病。

“痛风发作的时候赶紧吃别嘌醇、苯溴马隆、非布司他。”这是部分痛风患者的“经验之谈”。

区医生提醒,这三种药物都是降尿酸药,除非平时一直规律服用,否则痛风发作时开始使用,反而会使关节痛进一步加重。正确的做法应该是,在医生指导下,先止痛治疗,等到症状缓解,由专科医生评估再开始降尿酸治疗,同时配合止痛药物,预防痛风发作。



误区四 吹空调对痛风无影响?

除了吃,痛风也可以是空调吹出来的。空调温度调得太低,尿酸就会结晶,沉积在骨骼上,沉积到一定程度,痛风就发作了。

医生建议,空调温度不要调

误区五 单纯尿酸高没有关节痛,就不需要降尿酸

痛风缓解后,血尿酸控制就可以“宽松点”。痛风的急性期过后,更需要把血尿酸控制在目标值,不让痛风反复发作。区医生建议:没有心血管危险因素,如高血压、糖尿病、高血脂、冠心病、肥胖等,男性尿酸>540umol/L,女性

尿酸>480umol/L,需要降尿酸。如有前述危险因素,降尿酸的标准也要随之提高,男性尿酸>480umol/L,女性尿酸>420umol/L,就要在医生的指导下降尿酸。

(文/图 姚梓婷)

得太低,风扇不要直接对着人吹。有基础疾病的人抵抗力弱,更要做好防范工作,在空调房间里最好穿长袖衣服和长裤,关节处可以裹上毛毯保暖,睡觉时最好穿一双宽松的袜子。

医生建议,空调温度不要调

备孕期想补虚 又怕“上火”怎么办?

中医认为,体虚是由于体内“气”出现了亏损,导致各种气化功能出现了减弱,所以身体中某些机能就出现了退化现象。日常生活中饮食作息习惯不科学、压力过大、休息不好等等都是导致女人体虚的原因。主要症状为脸色苍白、四肢无力、呼吸急促等,相比于平常人来说,体虚的人五脏六腑功能都比较弱。通常来说女人体虚会导致宫寒,宫寒很有可能影响受孕的几率。

针对想补虚又怕“上火”的备孕女士,寮步医院养生保健科医师尹巧英推荐了六道味道鲜美且能滋阴降火、清肺补虚的食疗食谱。

温补鹌鹑汤

功效:温肾固宫,辅治体虚宫寒。
配料:鹌鹑2只、艾叶30克、菟丝子15克、川芎10克。

做法:鹌鹑去毛、内脏,备用;用清水将3味药3碗煎至1碗,过滤取汁;药汁和鹌鹑用碗装好,隔水炖熟即可。

沙虫干浸鸡

功效:补肝益肾,补血滋阴。
配料:光鸡半只、沙虫干50克、姜片15克、盐、糖、生抽、米酒、生粉、鸡骨、花生油各适量。

做法:将鸡洗净斩件,以盐、糖、生抽、生粉、米酒拌匀备用;沙虫干洗净,以温水浸泡至软,然后用清水冲洗片刻,下鸡骨、沙虫干、清水和姜片以中火煲约45分钟;最后取出鸡骨,放入鸡块慢火煮熟,最后以盐、糖调味,放入芫荽便可。

红糖生姜水

功效:补气,温下通经,健脾胃,补气血。
配料:250克红糖、150克生姜。

做法:生姜剁碎,加入红糖水,隔水蒸30分钟,分成7份,从月经干净后的第二天开始连服7天,最好早上空腹喝。

阿胶糯米粥

功效:养血止血,滋阴补虚,润肺安胎。
配料:阿胶20克、糯米100克、红糖适量。

做法:将捣碎的阿胶放入锅内用火炒至发黄,研成细末,待用;糯米粥煮至九成熟时,加入阿胶粉和红糖,搅拌均匀,粥稠胶化时即可。

海参糯米粥

功效:补肾益精,养血润燥。
配料:海参适量、糯米100克。

做法:先将海参浸透,剖洗

韭菜炒虾仁

功效:温中下气,补肾益阳。
用料:韭菜、鲜虾仁各150克,葱姜适量。

做法:韭菜洗净、切段,虾仁洗净,姜切丝,葱切段,锅油六成熟时下葱姜爆香,放入虾仁、韭菜,断生调味即可。适用于肾阳亏虚者。(文/姚梓婷)

中南林业科技大学土木学院 举行第二届校友企业家论坛

2020年8月8日,中南林业科技大学土木学院第二届校友企业家论坛在驻粤央企中建四局安装工程有限公司举行。

中南林业科技大学土木学院院长尹健、土木学院党委书记吴海刚,中建四局安装工程有限公司党委副书记、工会主席张伟,总工程师吴家雄出席论坛。

论坛就防腐新技术——冷喷涂锌、深中通道钢壳沉管施工、大跨度组合体系桥梁钢构拱桥的计算理论及其应用研究等进行学术交流,并参观中建四局安装公司东莞智能制造装配研发制造基地,对人工智能与钢结构及机电装配预制化进行了深入的探讨。

(陶丽蓉 杨广)

苏宁易购 818 战报: 互联网销售同比增长 107%

小米、美的、伊利、海信、荣耀、惠氏等品牌位列“倍增俱乐部”,达成翻倍增长。今年“818”期间,苏宁易购互联网销售同比增长107%。其中家电品类互联网订单量同比增长129%,家装品类互联网订单量同比增长330%,苏宁超市订单量同比增长达到141%,新增SUPER会员超过100万。

今年“818”作为苏宁三十周年庆的关键节点,苏宁易购与品牌合作伙伴合力共赢,格力、华为、

整个“818”期间,苏宁易购预约到店套购服务人次同比去年增长达到73%。值得一提的是,苏宁家乐福到家业务环比上月订单量增长280%。

苏宁金融为用户提供各类金融服务,数据显示“818”期间,苏宁金融任性付平台交易量同比增长206%,免息订单占比90.55%。

“818”期间,专注好服务的苏宁易购,物流火箭哥火速配送,物流订单履约准时率达到98.2%。

(陶丽蓉 杨文)