

改造闲置旱地,兴建规模化的鲜食薯、淀粉薯种植基地;利用联户种植的淀粉薯,做大做强红薯粉丝深加工产业……近年来,宿松县九姑乡坚持因地制宜,大力发展薯产业,走出了一条以“薯”兴农、以“薯”富民的特色农业集约化发展之路。

红薯喜丰收 “甜”地收获忙

时下,走进宿松县九姑乡,随处都能看到农户在旱地里忙着采挖蜜薯、红薯的丰收场景。从10月30日起,宿松县顺安生态农业专业合作社负责人罗光学每天组织一台犁耕机和20余名工人,采挖种植在九姑乡国赛村的120亩红薯。

“红薯属于淀粉薯,今年合作社和农户种植的红薯都迎来大丰收,平均亩产量能达到6000斤,但一斤新鲜红薯在市场上只能卖到0.5元,所以我们将采挖的红薯全部加工成粉丝进行销售,6斤红薯能加工出一斤粉丝,一斤粉丝在市场上能卖到17元,亩产值就能提高到17万元,是新鲜红薯的56倍。”在罗光学眼里,开辟红薯粉丝深

加工“新赛道”是推动薯产业实现高质量发展的必然选择。

今年,合作社除在九姑乡发展规模化种植红薯外,还发展规模化种植蜜薯,共种植蜜薯300余亩,年出鲜食薯750吨,创产值225万元。

乡村振兴,产业先行。2013年,九姑乡党委政府针对当前农村旱地利用效率较低问题,从盘活农村耕地资源、解决农村居民家门口就业的实际出发,积极引导当地群众投资发展农业产业。在九姑乡党委政府的大力支持下,白马村致富能人罗光学创办了宿松县顺安生态农业专业合作社,采取“合作社+基地+农户”模式,发展淀粉薯种植产业。经过多年发展,合作社已实现从单一

种植淀粉薯到种植鲜食薯,从单一加工红薯粉到深加工红薯粉丝的产业升级。今年9月,又在县有关部门的大力扶持下,投资50万元,兴建了全钢架结构的育种大棚,利用现代化的科技设备培育鲜食薯、淀粉薯种苗。如今,该合作社已发展成为集淀粉薯和鲜食薯种植、种苗培育、推广种植、储藏保鲜、红薯粉丝加工销售等于一体的产业全链条大型农业科技企业。

“以前,我和老伴因为年岁大了,家里有一部分旱地长期处于撂荒状态,在合作社的帮助下,每年都种上了红薯,每亩地都能获得2000多块钱的纯收入。”在九姑乡,有117户像白马村何上组罗兰香一样的留守老人家庭,

在宿松县顺安生态农业专业合作社的结对帮助下,通过种植红薯,每年使家庭实现稳定增收。

截至目前,全乡红薯种植面积达到2000余亩,年解决8600人次就业,年出鲜食薯800吨,其中生产红薯粉丝220吨,仅此一项可创产值748万元。

“通过集约化发展薯产业,切实提高了全乡旱地的流转率和利用率,也带动了二三产业的融合发展。下一步,我们将在全乡同步扩大蜜薯种植面积,多元化发展薯产业,不断增加薯产品的市场竞争力,让‘薯光’照亮乡村振兴路。”谈到薯产业在今后的发展,九姑乡党委书记洪伟信心十足。

通讯员 孙春旺 宋航



运动乐无限

11月10日,在望江县第七届全民健身运动会暨第十届柔力球交流大会上老年朋友们在进行健身舞蹈表演。

交流大会上,队员们个个精神抖擞、神采飞扬,连贯流畅的动作,行云流水的队形,让整台演出充满了力量和美感,无不诠释着“我运动,我快乐”的理念。

通讯员 汪勇 石腾飞 摄

发展特色小经济 书写富民大文章

本报讯 望江县鸦滩镇因地制宜科学谋划,充分利用土地空间资源,着力打造新型产业格局,在发展中突出小经济的联农带农作用,激发产业的“造血”“输血”功能。

2023年以来,为帮扶农村户解决庭院闲置地,突出乡村产业特色,大力发展庭院经济,鸦滩镇古炉村积极与帮扶单位林业局对接,按照群众意愿和市场调研的情况,为古炉村送来薄壳山核桃、柑橘、桃子果树苗木437株,花卉、盆栽100余株,发展特色庭院经济60多户,共帮助农户增收10万余元。

今年以来,古炉村又种植642棵薄壳山核桃树,预计挂果后每株干果产量达20公斤以上,能为农户创收20余万元。

为充分利用光伏建设土地等资源,进一步提高土地的利用率,在帮扶单位县农业农村局农技推广中心大力支持下,鸦滩镇枫岭村大力发展“板下经济”,通过引进“农光互补”项目,在光伏板下种植直播棉57亩。直播棉每亩能采收籽棉150公斤,除去化肥、农药、人工等投入,亩纯收入能达到400元左右,能有效提高村级集体经济收入。

鸦滩镇将光伏发电与农业种植相

结合,今年大力推广“农光互补”绿色发展模式,利用光伏扶贫电站板下面积种植直播棉、艾草、杂粮等农作物94.56亩,不仅挖掘和开发土地资源价值,还促进农民增收,推动村集体经济持续健康发展,助力乡村振兴。

三联村三冲圩,境内圩坝长约2600米,宽15米。春夏坝体两侧杂草丛生,在汛期容易造成坝体渗漏溃堤隐患,给圩内2000余亩粮食作物带来威胁。三联村通过市场调研了解到艾草作为中药材,种植成本低、亩产收入高、管理方便、经济效益好,且根系发达、能

有效覆盖杂树、杂草生长,大大节省防汛和坝管理成本,艾草成熟后还能当药材卖钱,产生很不错的经济效益。

在广泛征求村民意见后,三联村决定创新性地在大坝内坡栽种艾草,提高防汛能力的同时,增加了村级集体经济收入,实现产业发展和防灾减灾的“双赢”。整个坝体栽种面积将近120余亩,全村投入16万余元进行坝体平整及艾草栽种,每亩艾草成熟后收益能达到1000元。

(通讯员 高小平 全媒体记者 汪秀兵)

糖尿病患者的旅行攻略

朱春华

旅行是一件令人兴奋的事情,但对于糖尿病患者来说,可能会带来一些额外的挑战。在旅途中,糖尿病患者需要特别注意血糖的控制,以确保身体健康。那么,糖尿病患者在旅行前需要做哪些准备呢?在旅行中又需要注意哪些事项呢?本文将为您详细介绍糖尿病患者的旅行攻略。

糖尿病是一种慢性疾病,主要是由于胰岛素分泌不足或胰岛素作用缺陷导致血糖升高。长期高血糖会对身体各个器官造成损害,如眼睛、肾脏、心脏、血管等。糖尿病的症状包括多饮、多食、多尿、体重减轻等,但有些患者可能没有明显症状,因此需要定期检测血糖。

糖尿病的类型主要有两种:1型糖尿病和2型糖尿病。1型糖尿病是由于胰岛素分泌绝对不足导致的,通常在儿童或青少年时期发病,需要终身使用胰岛素治疗。2型糖尿病是由于胰岛素分泌相对不足或胰岛素抵抗导致的,通常在中年以后发病,可以通过饮食控制、运动、药物治疗等方式控制血糖。

糖尿病患者的旅行准备

咨询医生

在开启旅行之旅前,糖尿病患者务

必要向医生进行详尽的咨询,深入了解自身的病情以及血糖的控制状况,并依据医生所给出的建议,对治疗方案做出相应的调整。医生或许会提议患者在旅行前夕,适度提高血糖监测的频次,对药物剂量进行调整,或者更换所使用的药物。

准备药品和医疗用品

糖尿病患者需要筹备充足的药品和医疗用品,其中涵盖胰岛素、血糖仪、血糖试纸、针头、酒精棉片、急救药品等等。这些药品和医疗用品应当放置在随身携带的行李当中,以便能够随时取用。

注意饮食

糖尿病患者在旅行过程中需要特别注意留意饮食,避免食用高糖、高脂肪、高盐的食物。可以选择低糖、低脂、低盐的食物,例如蔬菜、水果、全谷物、瘦肉、鱼类等等。同时,还应注意饮食的规律性,避免暴饮暴食。此外,患者还需要根据自己的血糖情况,合理调整饮食结构和摄入量,确保血糖水平始终保持在正常范围内。

合理安排运动

糖尿病患者在旅行期间,也需要对运动进行合理的安排,可以挑选散步、游泳、瑜伽等有氧运动。运动能够助力降低血糖,增强身体的免疫力,但

需要注意运动的强度以及时间,避免出现过度运动的现象。

注意休息

糖尿病患者在旅行中,需要格外留意休息,确保拥有充足的睡眠。过度的疲劳会导致血糖升高,对身体健康产生不利影响。

糖尿病患者的旅行注意事项

随身携带医疗用品

糖尿病患者在旅行中需要随身携带医疗用品,如胰岛素、血糖仪、血糖试纸、针头、酒精棉片、急救药品等。同时,需要将医疗用品放在易于取用的地方,以便在需要时能够及时使用。

注意饮食卫生

糖尿病患者在旅行过程中,必须高度重视饮食卫生。他们应避免食用不干净的食物或饮用未经处理的水。为了降低风险,他们可以选择在正规的餐厅就餐,而应尽量避免食用路边摊或小摊贩售卖的食物。

避免过度饮酒

糖尿病患者在旅行期间,需要特别注意避免过度饮酒。酒精会对血糖的控制产生不利影响,从而增加低血糖的风险。如果确实需要饮酒,那么应该适量饮用,建

议每日饮酒量不超过白酒二两,啤酒不超过一瓶,并密切关注血糖的变化情况。

注意保暖

糖尿病患者在旅行中,需要时刻注意保暖,以避免感冒或患上其他疾病。感冒或其他疾病可能会对血糖的控制造成干扰,进而增加并发症的发生风险。

定期监测血糖

糖尿病患者在旅行期间,需要定期进行血糖监测,以便及时了解自己的血糖控制状况。对于有条件的患者,可以在出行前安装动态血糖监测系统,这样他们就可以通过自己的手机随时观察到血糖的数值。一旦血糖出现异常,他们应立即调整治疗方案或寻求医疗援助。

糖尿病患者旅行需要特别注意血糖的控制,以确保身体健康。只要做好充分的准备和注意事项,糖尿病患者也可以享受旅行的乐趣。希望这份旅行攻略能够对糖尿病患者有所帮助,让大家都能够享受旅行的乐趣!

(作者单位:南京鼓楼医院集团安庆市石化医院)



新闻传真

太湖：抢抓施工“黄金期”重点工程建设忙

本报讯 连日来,作为安徽省高速公路网规划“五纵十横”的重要组成部分,太湖至湖北蕲春高速安徽段施工人员抢抓施工“黄金期”,全力以赴抢工期、赶进度,推动重点工程建设提速快跑,全力冲刺年度建设任务目标。

11月8日下午,记者走进太湖高速安徽01标段制梁场,只见现场一片繁忙景象,工人们正在用登高车进行桥面作业。

“我们全力推进施工进度任务,目前正处于桥梁的架设阶段,路基工程趋于完工,马上进入路面工程施工阶段,完成整个项目投资建设的70%左右,我们计划今年十二月底能够实现半幅贯通。”太湖高速安徽01标段项目

部党支部书记鄂海兵向记者介绍。

据了解,太湖高速安徽段全长45公里,总投资76亿元,分6个标段同步建设,项目采用双向四车道高速公路标准建设,设计速度100公里每小时。太湖高速安徽01标段,工程全长8.822千米,总投资5.44亿元。

今年以来,太湖县城西乡扎实推进重点工程建设,进入四季度,又有一批交通、城建等重点工程“进度条”刷新,助力太湖高质量发展。“目前,沪渝高速4改8即将启动。我们将加大宣传力度,成立征迁工作专班,为工程建设营造良好的环境。”城西乡副乡李李诚友介绍。

(全媒体记者 许娟 通讯员 朱云娟)

宿松：茶园管护忙 备战春茶香

本报讯 眼下正值茶园管护的关键时期,宿松县北浴乡滑石村抢抓农时,抓紧实施秋冬季茶园管护,为来年春茶高产做足准备,促进茶叶增产增收。

初冬时节,走进滑石村茶叶基地,正在劳作的务工村民点缀其间,有序开展除草、松土、施肥等管护措施。滑石村村干沈加贵告诉记者,该村现有茶园750亩,已经完成300亩管护,接下来还将继续抢抓晴好天气,组织人手,尽快完成全部茶园管护。

滑石村茶园秋冬季管护从10月上旬就已开始,将持续3个月。秋冬季管护能提高来年茶叶产量、品质,促进茶园提质增效,除草、松土、施肥等多环节管护,还给周边村民提供就业岗位20余个。

“我在这里干了两三年,工资100元一天,零用钱不缺,还是挺好的。”正在茶园除草的滑石村脱贫户沈桃开笑着说。

小茶叶,大产业。近年来,滑石村做大做强茶产业链条,提高综合效益,全力推进茶产业高质量发展,把茶产业做成富民强村的好产业,为乡村全面振兴注入动力。

“茶产业已经发展成为滑石村的‘绿色名片’,我们村将不断做优‘一片叶’,持续开展茶园精细化管理,加快推进茶旅融合发展,以旅兴茶,以茶促旅,统筹做好茶产业大文章,为全面实现乡村振兴奠定坚实的产业基础。”滑石村党支部书记、村委会主任汪爱学信心满满。

(通讯员 汪为 苏泉 全媒体记者 罗少坤)

望江：乡村劲吹文明风

本报讯 “现在村里还给我们安排一个可以互相商量和活动的场所,有什么问题可以直接来这里,面对面的交流和讨论。”11月8日,在望江县凉泉乡凤林村舒屋村民活动中心,凤林村村民郑爱菊开心的说道。

昔日的凤林村房前屋后堆积如山,小径泥泞不堪。凤林村的美丽蝶变,得益于当地精准的基层治理策略。在凤林村舒屋,为更好的实现村民自治,让大家有一个可以面对面交流的场所,村民们自发筹集资金,花费三十万元建设面积200平方米的村民活动中心,共商屋场各项工作。

依托村级自治、法治、德治三大支柱,凤林村深耕细作,通过村组微信群、小微权力“监督一点通”等现代信息平台,有效提升了村民在公共事务管理、信访维稳和环境保护

中的参与度,激发村民建设美丽家园的内生活力,让群众成为和美乡村建设的主力军。

近年来,凤林村组织各村定期举行“凤林夜话”,针对村里的产业发展、乡村治理、人居环境整治、乡风文明等方面互相交流,从村民个人、户上、院内做起,引导养成良好生活方式。同时,多种形式加大投入保障,推动建立并完善“清洁凉泉”长效管护机制。

为致力于建设基础更牢、水平更高、人民群众更满意的“平安凉泉”,凉泉乡建立了百姓议事会、乡贤参事会、法律服务团、道德评议团等村民自治组织,初步形成了“大事一起干、好坏大家判、事事有人管”的治理新格局。

(通讯员 姚文涛 全媒体记者 许娟)

桐城：民声有呼应 出门能健身

本报讯 11月7日,在桐城市孔城镇光明村毛庄组,新建的健身广场上呈现一片热闹的景象。全新的健身器材投入使用后,大家在家门口就能乐享健康生活。

此前,光明村纪检委员张锐在毛庄组开展入户走访时,群众反映村组内新建的广场缺少健身娱乐设施,无法满足日常休闲健身需求,希望能安装一些适合老人、小孩运动的健身器材。

针对这一情况,张锐立即将群众诉求报至村委会,村“两委”商议后,与镇文旅中心积极对接,向桐城市文化旅游体育局申请了一批健身器材。随后,光明村“两委”成

员、村纪检委员、基干民兵等一同为毛庄组广场安装了健身器材。器材包括适合中老年人的二位太极揉推轮、盘式三人扭腰器、腰背锻炼器等,还有小朋友们喜欢的双人漫步机等,满足了不同年龄段群众的健身需求。

“以前广场空荡荡的,想锻炼身体去,现在好了,家门口广场有了健身器材,我们的休闲娱乐生活更丰富了。”毛庄组村民张启常说道。健身器材的成功安装,丰富了群众精神文化生活,大家纷纷表示今后一定爱惜器材,使其发挥应有作用。

(全媒体记者 罗少坤 通讯员 汪章萍)