

挖掘乡村记忆 发挥山海资源 助推全域旅游 奉化裘村镇的乡村振兴之路

漫步奉化裘村镇马头村,满眼的青瓦灰墙、泥石板路。信步慢走,牌楼、石亭、池塘、古井……随处都是水墨风景。那一砖一瓦,无不散发着浓厚的历史气息,诉说着马头村深厚的历史积淀。

马头村的发展,只是裘村镇挖掘乡村记忆,发挥山海资源,助推全域旅游,助力乡村振兴的一个缩影。黄贤海上长城、白岩山最美风车公路、“海韵渔歌”风景线……奉化裘村充分挖掘村庄特色,发挥山海资源丰富的生态优势,一幅产业兴旺、生态宜居、乡风文明、治理有效、生活富裕的美丽蓝图,正在逐步形成。



马头村一角。 张锋 摄

马头村的蝶变

马头村东南面临象山港,东西各有银峰溪、洗脚溪绕村而过。马头村历史悠久,建村已有1000多年历史,至今保留着鸡鹳、马头两个村名。据记载,古名鸡鹳,建村伊始,因当地山明水秀,有一种叫鸡鹳的水鸟栖息和取食而得名。

马头村目前仍保留着清末民初的古建筑4万多平方米,光华、貽燕、酒坊、后大院等院落,基本保持着原来的格局,马头村因此成为人们寻找记忆的网红打卡地,是3A级景区村庄。

千百年来,马头村几度起落,但始终延续着渔樵耕读、慈孝和乐的传统。岁月的沧桑,在这里留下了珍贵的印记,见证马头村曾经富足与繁华。曾经的马头村,是海防要地,防匪、抗倭的前哨,甬象古道、海上丝路曾在此设埠。如今的马头村,不仅拥有教师村、教授

村、将军村等美誉,还赢得了文明村、小康村、美丽乡村、历史文化名村等殊荣。

2013年起,裘村镇就以超前的眼光,对马头村数十处酒坊阊门等古建筑进行保护性修缮,着力打造以“水墨马头”为特色的,集观光、体验、休闲于一体的滨海乡村文化旅游景区,至今已投入3000多万元。

其间,马头村又着力挖掘村史典故,大力发展滨海红色旅游,兴建红色印记馆、历史文化陈列馆……“水墨马头”艺术家驻留项目的引进,首个音乐创作体验营地的落户,让这座千年古村与现代艺术得以深度融合,实现了艺术创作、乡村生活体验、研习旅游、艺术交流、乡村度假等多项目的复合交融,节假日到古村游玩者络绎不绝。

乡村振兴驶上快车道

马头村的蝶变,只是裘村镇挖掘乡村记忆,发挥山海资源优势,助推全域旅游,助力乡村振兴的一个缩影。

依托象山港得天独厚的狭长形、半封闭海湾特点,以及区位优势,裘村镇重点发展乡村旅游,开发白岩山风车公路、横江湿地、水墨马头、高端民宿、海岛旅游等五大区块,建设了森林木屋、露营地、渔夫与海、鱼排餐厅、憬漫别院、翘头民宿等基础配套设施,举办马头年俗文化节、黄贤馒头节等民俗文化节庆活动,策划拔泥涂、下小海、钓鱼虾等互动性、体验性强的活态风景,丰富了乡村旅游的内容,推动乡村旅游向休闲度假型的转变。

如今,裘村镇又明确了党建引领乡村振兴的目标,已确定环境整治、乡风文明、党建引领、基础设施提升、百村景区创建、强村

富民等年度项目130多个,通过挂图公示、定期督查、部门协作等手段,敦促项目顺利完成。

乡村振兴是一项系统性工程,裘村镇充分发挥党员干部的引领作用,基本形成了全民共同参与,实现共建共治共享的创建格局。目前,全镇800多名党员志愿者,已在各村党组织的统一组织下,定期开展环境卫生整治、河道巡护清理、植树绿化等义务劳动,推动农村环境面貌的持续提升。在全面推广垃圾分类工作中,各村党员包组联户,宣传发动,监督指导,率先实现了农村生活垃圾分类实施100%全覆盖。

与此同时,裘村镇积极探索乡村治理新模式,通过修订村规民约,完善村民议事厅建设,设立道德法庭等举措,实现了乡村自治、法治、德治的“三治”有机融合。

记者 程鑫 张仁刚 通讯员 陈琼



面部“三角区”的痘痘不能随便挤?这是真的

长了痘痘,很多人都有一个习惯,将它抠掉或者挤掉。其实,痘痘不能随便挤,尤其是面部三角区的“痘痘”。今天,我们来科普一下。

抠痘痘会引发哪些危险?

细菌繁殖引发感染 挤痘痘时,施加在痘痘两侧的压力不一定会让痘痘“爆”出来,反而可能导致痘痘中所含的化脓性物质和大量繁殖的细菌向皮肤组织深处迁移,甚至伴随着毛细血管的破裂进入血液,引发更加严重的感染。

产生痘印和痘坑 挤痘痘不仅仅会挤出脓液和血液,有的时候还会见到一些比较清亮的液体,实际上这是痘痘周围组织挤压受损时渗出的组织液。

也就是说,挤痘痘会对周围组织形成挤压伤,反而扩大了损伤面积,甚至产生继发炎症后的黏连和色沉,也就是痘印和痘坑。

因此,不建议大家去挤痘痘或者抠痘痘,这样不仅不会让痘痘消失,还会导致进一步感染。

警惕!“危险三角区”的痘痘不能抠

危险三角区:指面部鼻根与鼻翼两侧三个点组成的一个三角形部位,这个部位分布着丰富的血管与神经。

挤压这个部位的痘痘时,过大的压力会把毛囊毛发皮脂腺单位挤破。而这种破

裂,一部分向上,把里面的脓挤出来。

但也有一部分痘痘当中的细菌和老废细胞会随着挤压破裂进入到毛细血管中,进入血液循环,造成更严重的感染,甚至导致颅内感染。

因此,长在面部“危险三角区”的痘痘,不能随便抠!

如何努力让痘痘消失?

调整饮食结构 研究表明,痘痘的产生与牛奶制品的摄入、食用高糖、油炸食品有密切关系。这些食物能促进胰岛素分泌,上调胰岛素样生长因子(IGF-1)的表达,引发雄激素受体活化,有很多痘痘严重的患者在停止食用以上食物之后,痘痘有了明显的好转。

有的人认为吃辣会长痘痘,但目前根据医学统计的结果来看,并没有表明吃辣跟长痘痘一定有必然联系。

慎重使用化妆品和护肤品 痘痘的发生和角质代谢紊乱,油脂分泌过于旺盛有一定的关系。

如果全脸大面积爆痘的情况下尽量不要化妆,因为底妆会加重毛孔堵塞,卸妆也会对痘痘产生刺激。如果非要化妆,可以使用矿物质成分的底妆,对皮肤的刺激小

一些。

平时护肤可以选择具有控油抗炎,促进角质代谢功能的护肤产品。例如含有果酸,水杨酸等成分的护肤品。

涂抹祛痘药膏 不同的痘痘可以选择不同的外用药品局部涂抹,如果是大红包类型的痘痘,可以使用维A酸成分的药膏,加速痘痘“成熟”。

如果是小丘疹,往往代表痘痘伴随着细菌感染发作,这种情况下,我们可以用抗细菌感染类的软膏局部涂抹,加速痘痘痊愈。

痘痘如何进行专业治疗

如果面部有大面积痘痘爆发,或者痘痘红肿疼痛超过一周没有缓解,可以到医院请皮肤科医生帮助做清痘,加速恢复。切记不要在家自行清理,因为在家很难做到彻底消毒,还可能会对皮肤造成进一步的损伤,增加感染的可能性。

清理后注意保护伤口避免感染,可以用疤痕贴类的凝胶贴片保护伤口,加速愈合,减轻伤口的色素沉积,避免痘印的产生。

此外,正规医疗机构一些光动力疗法的美容治疗项目,配合药物治疗,也可以有效改善痘痘的困扰。

身边的科普知识

关于科学研究的基本过程和方法,以下哪一论述是错误的?() (单项选择题)

A. 化学家凯库勒梦见一条吞食自己尾巴的蛇,从中悟出了苯环的分子结构,可见灵感和顿悟在科学发现十分重要;

B. 在进行新药试验时,为了有利于推广应用,可以适当夸大新药的疗效;

C. 在科学研究中,机遇往往偏爱那些有准备的人;

D. 随着科学的发展,新的观察发现有可能对流行的理论提出挑战。

(答案:B)

王元卓 洪阳



宁波科普二维码



科普中国二维码

本文专家:颜雅,南开大学医用生物材料博士