

“橘中爱马仕” 绘就“柑橘共富样板”

象山红美人 惊艳浙江省农博会



杭州国际博览中心的浙江省农博会现场。

1月10日上午,在杭州国际博览中心举行的浙江省农博会现场,有着“橘中爱马仕”之称的象山红美人再次火爆全场,而这次让人惊艳的不仅仅是它香甜多汁、美味的口感,更是由红美人引领的“柑橘共富象山样板”,其发展路径让众多与会者啧啧称赞。

记者从省农博会“象山红美人”推介会上了解到,目前象山县红美人种植面积3.5万亩,其中投产2.4万亩,产量1.8万吨,一产产值达8亿元。象山因此先后荣获“中国柑橘之乡”“中国柑橘产业30强县”“全国优质柑橘生产基地”等称号。

推介会上,象山红美人的产业发展历程、数字化柑橘产业大脑,寓意着“万福吉祥”的红美人“万象”“福象”“吉象”的新包装纷纷登台亮相,阿里巴巴·鲜丰水果与象山有关方面进行了产销签约合作仪式。

推介会上,象山县农业农村局局长史欣荣向大家介绍了不久

前由象山县农业经济特产中心制定、中国果品流通协会发布的《“红美人”橘橙等级与包装储运标准》,该标准已在全国2000多个会员单位中实施。“而这正是象山一直坚持以标准化提优品质、提升品牌的结果。目前,象山已制定并推行各类标准70余项,成功创建国家象山柑橘区域公用品牌培育提升标准化示范区,是浙江省内首个国家级农业品牌培育提升类标准化示范区。”

象山县副县长石赞甲则从品种、品质、品牌协同、营销等方面细数了象山“三农人”以红美人为引领创造的“柑橘共富路径”。他说:“在种苗端,象山红美人率先

实施无病毒改造,从根本上提升红美人品质,成为浙江省唯一可提供红美人脱毒苗的县。在生产端,率先出台并推广全国首个‘红美人柑橘设施绿色栽培’省级标准,创新‘生草栽培’以草治草、以草培肥,确保产品质量安全。在加工端,率先出台全国首个‘红美人橘橙等级及包装储运’行业团体标准,建立5个标准化规模化选果中心,分类提供市场优质果品。在销售端,成功申请‘象山红美人’国家地理标志证明商标,建立柑橘产业大脑进行质量追溯,为大家线上采购正宗象山红美人提供服务……”

记者 张晓曦
通讯员 林谷崇 胡晓峰 文/摄

本期民生商品 价格涨跌互现

1月9日,市发改委发布最新一期民生商品价格监测信息。据监测,与上期(2022年12月20日—2022年12月26日,下同)相比,本期(2022年12月27日—2023年1月9日,下同)列入民生商品价格监测范围的超市40种商品价格总水平下降0.71%,菜市场98种商品价格总水平上涨0.85%。

本期超市商品价格总水平有所下降,40种监测商品价格较上期14涨17平9跌,价格总水平下降0.71%。

本期菜市场商品价格总水平有所上涨,98种监测商品价格较上期44涨38平16跌,价格总水平上涨0.85%。

记者 谢斌 通讯员 李莉

商品	规格	东裕菜市场	南苑菜市场	孔浦菜市场
鲜猪肉	肋排	38.00	33.00	30.00
鲜牛肉	牛腩	48.00	45.00	45.00
草鱼	活750克左右	10.00	10.00	10.00
蛭子	鲜活	18.00	-	20.00
花蛤	鲜活	7.00	8.00	10.00
大白菜	新鲜一级	2.00	1.50	2.00
南瓜	新鲜一级	3.50	4.00	5.00
丝瓜	新鲜一级	10.00	-	10.00
胡萝卜	新鲜一级	3.50	3.00	5.00
土豆	新鲜一级	3.00	2.50	3.50
花菜	新鲜一级	7.00	5.00	7.00
莲藕	新鲜一级	6.00	6.00	7.00
香菇	干货,一级	40.00	75.00	60.00

单位:元/500克

感染新冠病毒后 身体最“怕”的10件事 大家最好能避免

感染新冠病毒后,身体进入一个相对的脆弱期,即使进入康复期,也有一些不适合做的事情。否则很可能导致病情反复,甚至造成不可挽回的后果,在这里科普一下。



科普与健康

运动不要“累”

新冠康复后,运动时不要立刻恢复到之前的运动强度,等到度过了这一个月的适应期,再逐渐增加强度就相对比较安全了。

饮食不要“多”

饮食要有度,少量多食,总体上要保持清淡饮食,有三样东西是必须要保证的:

要保证能量摄入,一天三餐每餐都得有一点主食;要有优质蛋白,比如牛奶、鸡蛋、瘦肉、鱼、虾等,先选择容易消化吸收的;补充一些微量营养素,特别是来自蔬菜水果中的。

身体不要“寒”

“阳康”后在身体虚弱、气候寒冷时,如果没有注意预防风寒,再感染流感病毒或受风邪引发感冒,不仅难受的症状“卷土重来”,人体所需的恢复期也会进一步拉长。因此,做好防风保暖十分重要。

医生建议,外面很冷或者起风的时候,要减少外出,避免寒气直接侵袭人体,如确需出门,要穿戴保暖的护具如

帽子、围巾、手套等。

心情不要“悲”

焦虑、恐惧……这些负面情绪的出现,轻则会导致自身免疫力的下降,而对病毒的抵抗能力变得更弱,重则还会导致抑郁症等心理疾病的发生。

食补不要“腻”

新冠感染初愈后,身体仍需要大量营养来保证免疫系统的能量供给,但要注意食补不能操之过急,一定要给身体留下充足的休养时间。

从中医角度看,康复后大补对身体不利,容易出问题。不要大吃大喝,特别是不要吃油腻和肥甘厚味的食物,要清淡饮食,可以每天吃一两个鸡蛋、喝牛奶或者喝粥,多吃蔬菜水果,保证体力恢复。

恢复不要“急”

即使抗原转阴,身体的恢复还需要时间,不能操之过急。从医学上来说,新冠康复者在1周到2周内静养是必要的。

因为经历新冠病毒感染以后,人体免疫功能会出现较明显的紊乱表现,即

淋巴细胞数值和功能会在感染急性期降低,后续随着疾病恢复,再缓慢恢复到正常状态。

返工不要“忙”

医学专家提醒大家注意,在返岗工作之初,工作节奏要稍微放缓。从较轻的工作开始,逐步恢复到常态工作量和工作状态,避免紧张、加班、熬夜等行为。伏案工作者如有可能工作1小时左右最好起立休息10分钟,通过适量饮水、活动四肢来缓解肩背部和下肢不适感。

咳嗽不要“憋”

有咳嗽千万不要硬憋着,不然容易出事。目前有人在康复过程中出现剧烈的咳嗽症状。由于担心影响到周围工作的同事,于是便努力憋住,让自己不咳出声来,最终导致自己出现晕厥。这是因为长时间压抑自己,不让自己咳嗽,使得胸内压及颅压增高。

咳嗽是一个康复的过程,是一个打扫“战场”、修复气道的过程。恢复慢一点的人也不用太担心,根据经验,几乎所有人都会在14天内康复。

心态不要“松”

据医学专家介绍,一般情况下,感染之后的中和抗体可以保护感染者3到6个月。这种保护针对的是同一种亚型的新冠病毒。例如感染奥密克戎BF.7之后,再遇到BF.7就有很好的保护效果,但如果之前感染的是德尔塔,遇到奥密克戎可能中和抗体就没有保护力。总而言之,病毒的差别越大,中和抗体的交叉保护越有限。

因此秋冬季节还是要坚持佩戴口罩,当前新冠病毒的流行对于其他病毒的流行趋势可能存在交叉影响,因此,通过勤洗手、戴口罩、安全距离等方式避免其他病毒的感染仍然十分重要。

睡眠不要“晚”

熬夜,这个杀伤力极大的慢性习惯,不仅会扰乱生物节律,还会导致机体免疫力下降,容易感染疾病或加重原有病情。

专家指出,新冠转阴并不意味着和病毒的“战斗”结束,刚转阴后身体进入了一个相对脆弱的时期,生活和工作节奏都要放缓,千万不要熬夜。 王元卓 洪阳