

“鹅农的春天来了……”

象山白鹅节封箱仪式上 百万现金奖鹅农,三个月假期出门游

6月6日上午,位于象山县西周镇莲花村的象山小海大白鹅养殖有限公司人头攒动,一年一度的象山白鹅节封箱仪式在这里举行。甬派客户端现场直播了这场盛况。

10时许,在小海大白鹅养殖有限公司二楼的鹅蛋孵化车间,工人师傅正在打扫孵化机并消毒,然后插上艾蒿菖蒲,最后贴上大白鹅剪纸。这也意味着从去年9月至5月,经历了9个月繁忙的繁殖工作后,大白鹅将迎来3个月的休产期。



鹅场负责人翁小海(右一)和小伙伴翩翩起舞。

业绩排名第一的奖20万元

现场,去年因跳白鹅舞而走红的鹅场负责人翁小海和小伙伴再一次翩翩起舞,110公斤“妖娆多姿”的身材让鹅农们忍俊不禁。这些小伙伴都是翁小海“共同富裕”的成员,来自宁波及其他地区的近20家鹅场,专门提供鹅蛋给翁小海进行孵化,孵化出来的鹅苗由翁小海销往全国各地。他们有的与翁小海已经合作了十多年,有的刚合作一年,无论时间长短,他们都凭借着互相支持,取得了不俗的业绩。去年9

月到今年5月这一个生产周期,因为疫情影响减轻,象山白鹅的销售情况也逐渐好转。鹅苗从疫情期间最低的2元/只,一路上涨到今年最高的40元/只,翁小海全年销售收入也水涨船高,已超4000万元。

为了感谢大家的支持,当天,翁小海特地从银行取来100万元现金,对业绩排名前九的鹅农进行现金奖励。第一名获20万元,第二名15万元,第三至八名各10万元,第九名5万元。

相互扶持走过最艰难的时刻

斩获20万元大奖的是来自余姚低塘街道历山村的鹅农陈国行。62岁的他从13岁就开始养鹅,从23只鹅白手起家,用半个世纪的时间成了坐拥7000只象山白鹅的“鹅司令”。虽然他从去年起才开始给翁小海提供鹅蛋孵化,但仅仅一年,他就靠着勤劳的双手,取得了超500万元的销售收入。20万元的奖金对于他如今的身家而言并不算什么,但是他非常珍惜这份荣誉和肯定。面对记者的采访,他激动地说:“我养了大半辈子白鹅,其中的酸甜苦辣都尝过,我

们靠着相互扶持走过了最艰难的时刻,这份人心才是最难能可贵的。”

此外,西周莲花村还有一位左手有残疾的鹅农赢得了10万元的奖金。他叫翁伟成,左手三个手指在做工时被车床切掉后,找工作就成了问题。后来,他在亲友和翁小海帮助下开始学养鹅,踏上了这条致富路。翁伟成开心地告诉记者,他今年养了2000多只鹅,净收入达到50多万元。“以前买房的事情我都不敢想,现在已经在计划中了。”

“大家好才是真的好!”

封箱仪式现场非常热闹,翁小海请来了戏班子,给大家唱戏,还摆了六桌宴席,庆贺丰收。

“大家好才是真的好!”翁小海大方地回应大家的感谢,并给鹅农们一一发放旅行袋,“我们马上就要带大家出门旅行了!”翁小海说,鹅农们平时养鹅很辛苦,每天早上5点就要起床,也没有什么节假日,现在休息3个月,就打算带大家出门玩。前些年,他们游遍了东南亚,今年他们计划去重庆旅游。

当天下午,在象山县东陈乡龚明珍种鹅场,鹅场老板龚明珍也给10个鹅农每人奖励了10万元现金,同时还向他们发放准备出国旅游的护照。

67岁的龚明珍是象山第一代鹅农,他从1986年开始养鹅至今,自家鹅场规模从当初的40只发展到现在的上万只。疫情期间,鹅苗销售不畅,价格急剧下降,最低2元/只。然而,一只鹅苗要卖到10元才算保本,旗下的养殖户有的一年亏了几十万元。为了让大家熬过寒冬,龚明珍按照5元-6元/只的价格收购,给大家兜底,这份情意让大家非常感动。在种鹅场门口,大家拿着一盒粽子和10万元现金,一字排开,高兴地喊着:“鹅农的春天来了,希望象山白鹅越来越好!”

记者 张晓曦 邱琼 陶倪
通讯员 陈华 文/摄

这5个习惯最伤腰

如果有,赶紧改掉!

脊柱是人体的“第二生命线”。如果脊椎损伤或脊神经损伤,可能会影响到神经的传导和运行,引起人体相关组织系统的病症。而在生活中腰部的活力影响着生活质量。那么,身体出现哪些症状,可能是腰椎发出的报警信号呢?我们又该如何保护腰椎?



这些信号是腰椎在报警

1. 腰背疼痛

腰椎疾病最常见、最容易被察觉到的表现,一般感觉疼痛的部位较深,活动时加重,卧床休息后减轻,年轻人最常见。

如果腰肌和腰背筋膜疼痛,位置相对比较浅,并且感觉腰疼,可以摸到,按压时有疼痛感,往往可能就是腰肌劳损。

2. 腰易扭伤

很多老人容易扭到腰,比如弯腰拿东西或洗脸、起床叠被就发生腰痛,一般会当作肌肉拉伤处理,其实很可能是腰椎间盘突出发出的信号。

3. 腿疼

腰椎病一般表现为一条腿疼、麻、凉,少数人两条腿疼,大部分腰椎间盘突出者出现腿疼症状。主要是腰椎间盘突出压迫到神经根造成的疼痛。

4. 脊柱侧弯

如发现脊柱变得左右扭曲,即便没有腰痛,也可能是腰椎病变的前期症状,多半是腰椎间盘突出压迫到了一侧神经根和血管,为减轻疼痛,人会被动性向反方向侧弯,长此以往,椎间隙在

压迫一侧变大,形成侧弯。

5. 腰和下肢畏寒

腰椎间盘突出压迫神经,使血液循环不畅,导致怕冷。

看似舒适的姿势

其实正在摧毁你的腰

以正常站立位时,腰椎负荷为100的话:

1. 坐姿时:上身直立腰椎负荷最大,约为140。

2. 侧躺时:腰椎负荷约为75。

3. 平躺时:腰椎负荷最小,约为25。

但是,不论站立还是坐着,前倾的姿势会让腰椎负荷大大增加。站立时身体前倾,腰椎负荷增大到150;坐姿时身体前倾,腰椎负荷接近185。

上身前倾时,头、躯干和上肢的重量会集中在腰椎这一个支撑点上,椎间盘承受的压力最大。

想要保护腰椎,这些习惯要改掉

1. 坐姿——不要半躺在椅子上

保持髋关节、膝关节90度,靠背垂直,可在腰部加一个小靠垫,使得脊柱保持正常的生理曲度。坐1小时~2小

时改变一下姿势。如果想坐着不那么容易累,腰不那么疼,最好的方法是不久坐,以及锻炼腰背部肌肉。

2. 捡东西、搬重物——不要弯下腰

不要弯下腰,应该通过弯曲膝盖和蹲下来捡东西或搬起东西。

3. 坐车、开长途车——不要时间太久

不建议长时间坐车与开车,连续驾车最好不要超过2小时,如果不得已,建议中途伸展放松,更换体位。

4. 床垫——不要过软也不要过硬

睡硬度中等的床。如果你躺下时床垫不会发生明显的凹陷形变,说明这个床垫比较适合你。睡觉时枕头不要太高,有时也可以在膝盖下方放一个垫子使得腿部屈曲,从而放松背部肌肉。

5. 鞋子——不要太高也不要太平

穿细高跟鞋走路时,身体会前倾,穿无跟鞋、平底鞋因为没有减震缓冲作用,体重无法均匀分布在脊柱上,会导致椎间盘受损。所以穿平底鞋时最好垫个足弓垫;如果需要长时间行走或站立,最好穿有2厘米-3厘米跟高的鞋子。

日常保养你可以做做这些动作

1. 像小燕飞

趴在硬板床或瑜伽垫上,俯卧体位脸部朝下,双手交叉放在臀部,头和脚同时向上抬,腰部贴着床,使身体呈弓形,并维持5秒~10秒后呼气。

头、手、双腿慢慢放下,并依次进行,早晚各一次,每次3组,每组10下。

2. 五点支撑锻炼法

两个脚、两个肘关节,以及后脑勺加起来5个点。仰卧在床上,双腿屈膝,双肘背部顶住床,腹部臀部向上抬起,维持5秒~10秒后放下。依次进行,早晚各1次,每次3组,每组10下。

对于老年人,开始做有难度,可以简化成3个点,练的时候逐渐形成5个点,5点着地,其他都悬空。

3. 立式俯卧撑

背部挺直,整个腰和臀是处在一条直线上,不要有翘臀撅臀的动作。

4. 抱膝滚背

平躺在垫子上或床上,做屈髋屈膝的动作,要注意让双膝尽量靠近胸腹部。双手抱住膝盖,然后臀部和腰部呈一个摇椅一样的动作前后摇动,锻炼腰部力量的同时,也能缓解腰背疼痛。

记者 乐骁立
通讯员 王元卓 洪阳