



宁海县葛家村的美丽院落。资料图片



调研队员在海曙区深溪村调研。资料图片

### 3 思考:乡村价值再发现

“千万工程”历时20年,绘就了如今的乡村美丽画卷。那么,这些乡村在发展中遇到了哪些困难?现在面临着什么样的新问题?该如何解决?这也是调研队员关注的重点之一。

要进一步提升村庄的“造血”能力。

葛家村,“桂语零号乐园”短暂的休整升级引发的连锁反应让调研队伍担忧:客流减少,周边村民的“庭院经济”处于半歇业状态,外来创业者掰着指头计算房租、水电成本。事实上,从“艺术赋能”到“产业赋能”,葛家村转型升级的过程曲折而艰难。

类似的问题,镇海沿山村也在思考:“沿山路77号”咖啡店“火”了,但真正要变“流量”为“游量”,再到“留量”,道阻且长。

产业兴旺,是解决乡村一切问题的前提。对于这一点,沿山村的村干部说得一针见血:“让农民有钱赚,农村才会有活力。”

选择怎样的产业,十分考验眼光和智慧:农民能否胜任?能否抵御潜在风险?能否更新迭代实现可持续发展……从某种程度上来

说,能持续发力的产业一定是从乡村“长”出来的。

要进一步深化村庄的差异化竞争。

如何振兴乡村?这道题没有“标准答案”,因地制宜,千村千面,才是“正确答案”。

以民宿为例,余姚市北溪村主打“精奢”体验,游客可以直接在帐篷里露营;地处半山腰的奉化区东山村,坐拥“不限量供应”的云雾景观和新鲜空气,吸引不少老年人在此养老;象山县墩岙村,通过打造“连锁民宿”,为家庭出游、企业团建提供去处;海曙区深溪村,民宿与手工艺制作、传统文化进行融合……

经过20年建设,乡村振兴已从一开始“从无到有”的“1.0版”,升级到现在的“人有我优”的差异化竞争“2.0版”。

要进一步拓宽“新农人”的广度。“没有人才啊。”翻阅20支调研队伍的调研报告,这个问题出现的频率很高。

事实上,在呼吁有学历、有想法的年轻人到广袤乡野建功立业的同时,还应该把视野放大。比如那些从村庄走出去的“能人”,也就是我

们通常说的乡贤,他们不仅有能力,更有对村庄的热爱;比如那些曾为村庄发展指过路、出过力的“老”人,他们虽然一把年纪,但对村庄而言却是宛如“定海神针”般的存在,能够在关键时刻发挥领头雁作用……

乡村振兴是“千村千面”的,对人才的需求也应该是不拘一格,“不求最好,但求有用”。

要进一步平衡“城镇化”和“乡村化”。

很多人可能都有这样的感受:随着乡村休闲文旅产业的发展,越来越多的村庄变得“越来越像”,差不多的旅游景点、没有特色的特色产品,还有渐行渐远的“泥土味”。

究其根本,还是大家对乡村的定位和乡村振兴存在一些误解。

让生活在乡村的人更有满足感、幸福感,是乡村振兴的“小目标”,这其实也从一开始就决定了村庄建设的基调——保留乡土生活,保留地域文化。落实到具体的发展战略和举措中,就要在满足文旅产业发展和保留乡土生活中谋求平衡,在提升村民生活的同时来谋求村庄的发展。

记者 薛曹盛 石承承



宁波市科学技术协会与本报联合推出

科普与健康

## 最近大量上市的“李子” 营养怎么样? 又如何保鲜?

现在正是李子大量上市的时候,它的营养到底咋样,吃它又该注意什么呢?今天我们就来说说“李子”。



科普中国二维码



科普中国二维码

### 李子营养怎么样?

李子在我国已经有超过3000年的种植历史了,而且品种繁多,比如鸡心李、青翠李、芙蓉李、巫山李、脆红李、红布李、黑布林等。

虽然不同的李子香气成分不同,但一般都包含杏仁味的苯甲醛、花香味的芳香醇、桃子味的内酯和香辛气的肉桂酸甲酯。

李子含有花青素、儿茶素、胡萝卜素、黄酮类等成分。特别是深色李子,比如黑布林、红布李、黑琥珀等。

### 两种特殊的李子

有两种比较特殊的李子,大家也常吃,但却不知道它们也属于李子,经常被误会。

**李子杏** 也叫杏李,是李子和杏经过自然和人工杂交的品种,香气较为复杂。

**西梅** 西梅不是梅,而是欧洲李,是

由櫻桃李和黑刺李自然杂交的后代,也被称为西洋李。

西梅最大的特点是富含山梨糖醇,可以增加粪便的含水量,刺激胃肠蠕动,促进排便。肠胃脆弱的人吃到5克左右就会有腹部不适的反应,10克以上便会导致腹泻。

新鲜的西梅山梨糖醇的含量约为5.4克/100克,西梅干含量更高,达到了14.7克/100克,也就意味着,如果一次性吃了10个左右小的新鲜西梅或者五六颗西梅干就可能腹泻。

### 高血糖能吃吗?

李子酸甜可口、美味多汁。GI是衡量食物引起餐后血糖反应的一项有效指标,如果该数值在55以下,就属于低GI食物。而李子的GI值只有24,属低GI食物。

同时也要兼顾考虑到血糖负荷(GL)的影响,GL<10属于低GL食物,对血糖的影响较小。根据《中国食物成

分表》中的数据,李子的碳水化合物约为8.7克/100克,如果吃100克李子,经过计算后得知,GL为2.09,属于低GL的食物。

另外,李子的热量很低,还没有苹果的热量高,减肥的小伙伴也可以放心吃。

### 吃李子的注意事项

1. 别吃未成熟的李子:未成熟的李子含有较高的鞣酸,鞣酸不仅会影响身体对营养成分的吸收利用,也会导致胃肠不适。

2. 不要吃李子核的果仁:李子、杏等蔷薇科水果的果仁都含有氰苷,咀嚼吃进肚子里水解后会产生有毒的氢氰酸。少量摄入问题不大,但如果吃多了可能会导致中毒。

### 李子如何储存?

对于喜欢吃李子的朋友,李子该怎么保鲜呢?

其实李子相比于其他大多数水果还是比较耐保存的,从树上摘下来的成熟的李子,在常温下可以储存5天~10天。如果放在低温环境下,能够抑制微生物的生长和繁殖,延长李子的储存时间,放在冰箱0~1℃条件下冷藏能保存2到3个月。

所以,买来的李子如果比较少,可直接放在室温保存,尽早吃完即可;如果买得多了就放冰箱吧,虽然能保存很久,但考虑到时间久了营养成分可能会流失,还是要赶紧吃哦!

### 温馨提醒

当下李子正应季,享受美味的同时也得控制好量,根据《中国居民膳食指南》中的建议,水果每天吃200克~350克即可,如果全天水果都计划吃李子,小一点的李子别超过15个,大的别超过4个。

记者 乐晓立  
通讯员 王元卓 洪阳