



@戴口罩的你 高温天气如何让脸“自由呼吸”

- 做好皮肤清洁、保湿、防晒
- 选择正规品牌且适合脸型的口罩
- 口罩内容易潮湿，可增加口罩的更换频率，并擦干脸上的汗液
- 长时间佩戴口罩前，可以在鼻梁、颧骨、耳根等部位涂抹润肤剂，保持皮肤润滑
- 长时间戴口罩感觉不适，立即到相对空旷、安全的地方摘掉口罩呼吸，缓解缺氧症状

@出行的你 乘坐交通工具注意自我防护

- 优先采用扫码支付、网上购票等方式购票
- 避免人群聚集，遇到排队时尽可能与其他人保持1米以上距离
- 全程佩戴一次性使用医用口罩或医用外科口罩，口罩弄湿或弄脏后及时更换

@在家的你 这些生活细节不要忽视

- 及时储备好体温计、口罩和消毒剂等防疫物资
- 家庭环境注重保持清洁，及时清理室内垃圾
- 家庭成员不共用毛巾，勤晒衣被
- 注意保持个人卫生，及时做好手部清洁

@下厨的你 处理食材这几点要牢记

- 清洗加工食物、清洁烹饪用具和餐具以及洗手等注意使用清洁的水
- 处理生的肉、禽、水产品等之后，使用肥皂和流动水洗手至少20秒
- 不要在水龙头下直接冲洗生的肉制品，防止溅洒污染
- 购买、制作过程接触生食材后避免用手直接揉眼
- 生熟食品分开加工存放，尽量不吃生的水产品

@开空调的你 这些使用提示要注意

- 分体式空调使用前后，打开门窗通风20分钟-30分钟
- 每运行2小时-3小时，记得通风换气约20分钟-30分钟
- 室内温度调节，建议不低于26℃
- 如能满足室内温度调节需求，空调运行时门窗不要完全关闭

(据人民日报客户端)

“90后”新农人张瑞：

用杏果铺就“杏”福路

本报记者 吴莉 郑菲

费时三年拍摄制作视频短片，宣传果园；借助网络平台，提升杏子销量；学习总结种植技术、科学管理果园……“90后”新农人张瑞离京返乡投身农业农村发展，用新理念、新方式、新渠道经营管理自家果园，改善着家人的生活，也成为乡村振兴中的一道新风景。

近日，记者走近张瑞，聆听他的故事。

离京返乡“变身”新农人

在田间地头拍摄农作物，坐在电脑前剪辑视频……刚结束完5月份的杏果销售工作，张瑞有了较充足的时间拍摄和制作视频。

“我想把视频做得更精细更完善，来展现杏树从发芽到结果的成长过程，让更多的人看到一颗果实成熟的不易和果农的辛苦。”张瑞翻开电脑里储存的一张张照片和短片说到。

在张瑞的电脑里有过去三年拍摄杏树、杏花、杏果的上千张照片和视频。这三年里，他将播种、嫁接、开花、结果的一系列果树成长成熟的2500多个视频剪成一部纪录片发布在网络平台上，展示了果实的成长、乡村的风景以及农民的劳作，也因此收获了众多粉丝。这是果树开花结果的三年，也是张瑞成为新农人的三年。

1990年出生的张瑞是夏县瑶峰镇下圪底村人。2013年来到北京上大学后一直留在北京。然而在北京的几年里，一份商业地产招商的工作并没有给张瑞带来成就感和归属感。

2018年，看到新媒体的快速发展，喜欢手工木工制作的张瑞工作之余开始尝试在哔哩哔哩网站上发表手工制作方面的视频。

发了几条视频后，张瑞意识到想把视频拍好，吸引大家观看，必须要学习拍摄和剪辑技术。看网络教程、读书、买器材，张瑞认真学习拍摄技术，逐渐从“摄影小白”蜕变为能拍摄、能剪辑的行家里手。

“回到家也能做手工，家里的果园还能有份经济保障。”2019年4月，张瑞离开北京回到家乡，边做手工边与父母一起经营果园。

把一块普通的木头雕刻成可爱的猫咪、小鸟、发簪等让张瑞收获了一些粉丝。同时也让张瑞萌生一个想法：如何借助网络平台把家里的杏销售出去？

“虽然每年有客商过来采购，但也致使果农在价格上没有主动权，要想提高销售额，就需要另谋出路。”张瑞说。“宣传和销售渠道！”一番思索后，张瑞开始在知乎、哔哩哔哩网站、头条等多家网络平台宣传自家杏果，并开了一家名叫“杏园老张”的淘宝店铺。

“许多顾客收到果子都给了好评。”虽然经过一番宣传后，只销售了一两千公斤，但这也让第一次尝试网络销售的张瑞看到了希望。

第二年在霜冻减产基础上卖了1万公斤杏，第三年销售了2万多公斤杏，在张瑞的努力下，杏子的销量逐年攀升，不仅销空了自家的杏子，还收购起村里的杏果，开辟更广的致富路。

“门外汉”变成田间能手

播种、嫁接、平茬、除芽、施肥……聊起种地，这个皮肤黝黑的大男孩头头是道地给记者讲起种地的技巧和窍门。

张瑞家中共有6亩杏园，其中5亩是父母种了16年的杏园，另外1亩是前年新栽种的。“虽然从小在农村长大，了解一些种地的知识，但真正让我懂得如何播种、嫁接、授粉、施肥还是因为亲手栽树、养树，参与了种地的每一步。”张瑞说。

如今的张瑞对如何播种、怎么嫁接、几月成熟的果子最甜等果树种植知识了然于胸，俨然一个田间能手。

学习、请教、观察，张瑞用心总结着种植技巧的一点一滴，试图通过改变传统方法优化种植技巧，提质增效。

在与地打交道的几年里，张瑞看到只凭父辈的经验很难把树经营好。如何让杏树高产、杏果品质好还需要不断改进管理方法。

优质稳产的关键是施肥。施哪种肥？怎么施？张瑞走出去学习经验、向种植大户咨询，不断寻找好的方法。

“有机肥是无公害的肥料，可以提高土壤的保肥、保水能力，杏树果实在保水保肥的土壤中更有利于生长发育，结出的果子会多汁味美。”“取经”回来的张瑞开始尝试有机肥。

“一车羊粪4300元，成本是化肥的3倍，后续还得制作发酵液发酵羊粪，再多次翻埋。”细数有机肥的花销，张瑞并没有因成本高而放弃，他说：“有机肥会逐步改善土壤，使果实品质变好，好果才有好销量，能让顾客满意喜欢，付出是值得的。”

从“小家致富”到“农村富裕”

清晨上山，拾起一颗颗野山杏带回去晾晒保存；挖定植沟，播种填土；嵌芽嫁接，平茬除芽……2021年5月6日，张瑞在哔哩哔哩网站发布了一条用时两年拍摄剪辑而成的纪录片。

在他的镜头下，农村真实的耕种场景、果子发芽成长的奇妙过程、农民浇水施肥的辛勤劳作都被展现得淋漓尽致。

“心中也是向往着这样的生活”“很治愈很勤劳”“看完直接下单了”“已经到货了，个大，好吃”……27.2万的观看量、1617条评论，张瑞的视频在网上收获一波好评，同时也吸引了一批顾客，让当年的杏果销售有了大幅提升。

包装、封箱，5月21日，预售一个月的杏子在张瑞家的院子里被打包邮寄。“今年预售了1.5万余公斤，后续还有1万余公斤。”在张瑞的努力下，家里的杏果销售一空，同时张瑞也开始销售村民的杏果，带动村民致富。

“网络销售自己有定价权，好的果子价格会

比客商收购价高，售后利润能翻一番。”张瑞介绍，通过好的种植技巧提升杏子的品质，再做好家乡杏子的宣传，打开产品销路。

把拍摄的乡村美景照片做成售后卡片封面，用真诚的态度处理售后问题，张瑞用心种植杏树，认真经营店铺。三年时间，张瑞的淘宝店铺已成交近3万个订单量，积攒7000多位客户粉丝。

田间地头、电脑桌前，张瑞的生活固定于两点一线间。

他把自己完全置身于农村生活里，认真地拍着视频照片，辛勤地经营果园，忙碌地处理杏子售卖和售后服务。一步一步虽然走得艰辛，但在张瑞眼中看到了对未来的期望。

“我的理想是农村富裕。”5月8日，张瑞对2019年4月到2022年4月三年果园的纪录片重新进行了修改，视频主题配上了这样一句话。正如这句话一样，新农人张瑞尝试新方法种好杏树，提升杏果品质，借助网络平台，拓宽销路，继而把新的理念和渠道带入村里，逐步带动全村致富，铺就村民的“杏”福路。



杏果挂枝头(资料图片)



张瑞(资料图片)



杏子熟了(资料图片)



制作视频 郑菲 摄



修剪长势 郑菲 摄

奋斗者正青春



6月25日，园林工人在万荣县城东菊花园除草。

近年来，该县坚持顺应自然、绿色环保理念，高标准做好县城6大公园绿化、香化、美化工作，并建成3个生态公园和10余个路边小花园，处处呈现花艳草绿树成荫的美景，成为人与自然和谐共生的美丽家园。

特约摄影 李克荣 摄

健康讲堂

正确做对 饭后“百步走”

饭后应该什么时候走？

一般来说，放下筷子就走的习惯并不可取。因为，吃进去的食物需要在胃里与帮助消化吸收的胃液相混合。进食后马上站起来走路，无疑会给胃增加负担，破坏平衡。因此，建议饭后休息二三十分钟再开始散步。

饭后应该怎么走？

胃肠道的消化吸收过程需要充足的血液供应，运动量太大，会增加肌肉组织的血液循环，血液就被分流到身体的其他地方，就会影响营养成分的吸收。正确的走法可以用“闲庭信步”来形容，以轻松、悠闲为佳。

饭后应该走多少？

根据个人的身体情况，饭后走动的的时间可以在15分钟-30分钟。体弱、年迈的人可以少走一些；平时缺乏运动、体重超标、消化不良、食欲不佳的人可以多走一些。

饭后“百步走”的注意事项

患有胃下垂的人：饭后最好少走动，也不要长时间站立，可以坐下来或躺一会儿再活动。

患有冠心病、心绞痛的人：最好餐后1小时再散步，每次半小时，注意步速不要过快。

患有高血压、动脉硬化、糖尿病的人：饭后可以静坐闭目养神10分钟-30分钟再散步，马上散步易出现体位性低血压，导致头晕乏力，甚至昏厥。

患有慢性活动性胃炎、消化性溃疡的人：饭后立刻散步会增加胃肠蠕动，吃进去的食物对胃壁产生刺激，不利于胃黏膜修复。

患有贫血、低血压的人：饭后大量血液都供给胃部了，散步时很容易造成脑部相对缺血，出现头晕、目眩，甚至昏厥。一般来说，这类人可选择早起散步。

高龄老人：饭后最好静坐休息，不宜在饭后“百步走”。老年人因为消化功能较差，饭后大量食物集中在胃肠内，需要较多的血液来帮助消化，如果马上“百步走”，会影响食物的消化吸收。同时血压在饭后一般都趋向下降，再“百步走”，会增加心脏负荷，使心、脑供血不足，容易出现头晕、眼花、乏力、肢麻，甚至还可能突然昏厥跌倒。

(据人卫健康微信公众号)

中暑处理三注意

◇迅速远离高温环境

将中暑者扶到附近阴凉通风处躺下，有条件的话移到空调房间。解开其衣服，同时使其双脚抬高，这样有利于增加中暑者脑部的血液供应，同时也起到散热的作用。

◇及时补充水分

如果中暑者意识清醒，可让其饮用一些淡盐水。但补充水分不宜过多，不然会引起腹痛、呕吐和恶心等不适症状。不宜饮用咖啡或酒精类饮品。已经昏迷者，不要强行喂水，以免引起气道梗阻或呕吐窒息。

◇迅速降温

在腋窝、头部、腹股沟大动脉明显处用冰袋或冰块进行局部降温；还可以用医用酒精、温水反复擦拭全身，然后用扇子吹风，以加速身体散热，但要注意适度。也可对中暑者进行皮肤肌肉按摩，加速血液循环，以促进散热。当中暑者体温降至38℃以下时，就要停止吹风、洒冷水等强制性降温方法。

需要提醒的是，当中暑者出现高烧、昏迷、抽搐等情况，立即拨打急救电话，将其快速转运至医院接受治疗。在等待救援期间，应使中暑者平卧，头偏向一侧，以保持其呼吸畅通。

金静芬

选鞋标准看四点

○防滑性

鞋底的防滑性很重要。带有防滑花纹的牛筋鞋底，防滑效果更佳。特别是老人运动、平衡能力下降，跌倒风险相对较高，更需要选择防滑性能较好的鞋。

○透气性

透气性好的鞋更舒适，同时也能减少足部皮肤疾病的发生。鞋是否透气，不能简单地从外观进行判断，应看使用的材质，人工橡胶和塑料材质的透气性差，棉布或纯皮材质的透气性较好。

○软硬度

太软的鞋对足弓的支撑力较差，抗震能力也较弱；太硬的鞋则舒适感较差。建议亲自去试鞋，可以摸鞋子的面料，看材质是否舒适，尤其要看鞋中段初

度是否适中，可用手扭转观察，扭不动或可以扭成“麻花”状都不行。

○宽松度

鞋子太紧会影响舒适度，还可能导致甲沟炎等疾病；太宽松的鞋会让脚在鞋里“晃荡”，长时间会影响足部骨骼。鞋的宽度应与脚围一致，长度要在鞋内留有一指的空间。

需要提醒的是，儿童、老人以及孕妇等人群，应选择简单及穿脱方便的鞋子，如果系的鞋带松开，走路时可能被绊倒。建议选择粘扣式的鞋，不仅易穿脱，还能降低跌倒风险。

(据生命时报)

