

怎样进行健康管理?

张鑫

随着现代检测筛查技术的发展,产品品类的增多,越来越多的健康风险和疾病出现了,人体不存在绝对的健康状态。因此,我们不能与疾病(慢病)为敌,而是要与“病”为伴,合理管控,进行科学地健康管理和健康风险评估。

健康管理,就是依据定期科学健康检测筛查的身体数据,进行综合分析,发现和科学预测健康风险。同时对健康风险进行有效分析,制定合理的干预方案计划,逐步降低疾病风险所带来的影响。但是,很多人对健康筛查(检查)恐惧,为什么?一看到项目单上向上的箭头,心里五味杂陈,担心这,担心那。其实这是一种心理作用,只有科学认知这些数据才能有效地帮助自己。一定要通过数据进行综合分析,结合多种因素,如:已有慢病风险、膳食结构、运动、心理等方面全面做好健康风险评估,得出科学的调理方案。

在健康风险评估中,膳食营养结构首当其冲,而这一方面往往被忽视。人们常识思维是我应该吃什么药来解决疾病风险,而没有更多地思考自己的生活行为方式。一日三餐、运动代谢、心理豁达、肌体通达无阻、慢病监测调理等等。众所周知,健康风险都是可以通过一定手段干预减轻其对生活质量的负面影响。

现阶段,营养支持治疗纳入到一个重要环节,我们没有一日三餐

不行,没有营养餐不行。中国营养学会建议每天摄入食物种类不低于12种,但是回想自己成长到成人后,饮食摄入种类和偏好比小的时候更加偏激,所谓的不好吃的就不吃,愿吃的就使劲吃,久而久之,营养不良,维生素缺乏,高血脂症、高血糖等上身。

营养支持治疗有效吗?回答是肯定的。很多疾病在治疗后进入康复阶段,其实就是营养+过程。除了每日的科学运动、力量康复训练外,就是营养的摄入支持,通过有效营养摄入,增强肌体代谢能力,提升风险代偿能力,促进康复质量和康复进展。不光是吃好一日三餐,更要合理摄入营养素(特殊营养膳食和针对性营养产品制剂),全面补齐营养缺失短板,让营养达到身体的角角落落,唤醒休眠和力量不足的细胞,让肌体的能量焕发起来,增强代偿,为康复和还原健康做到基础牢固。

现代人生活节奏快,快餐、饮料、熬夜成为“家常便饭”,一顿家常便饭成为奢侈。久而久之,营养缺失是必然的,健康基石就缺了一个“保卫”。健康需要管理,营养摄入需要重视。要让营养为我们健康加分,让合理膳食结构成为健康家庭的法宝。



从兽医到“新农人”,蒲年明的身份变了,但情怀一直没有变。从养鸡、养猪到养牛,从家庭养殖到成立养殖合作社,逐渐扩大养殖规模,把经验技术推广到更多养殖户家中,努力提高石泉县畜牧养殖业科学化、现代化水平。这就是蒲年明这些年一直的追求。

用心耕耘新天地

通讯员 黄云



1992年,蒲年明开始了自己的兽医职业生涯。那些年,他几乎走遍了石泉县后柳、喜河、熨斗等乡镇的养殖区域。翻山过河、下乡入户是家常便饭,遇到困难需要紧急救治的家畜,也都尽力赶往农户家问诊,他热情耐心的服务态度,让越来越多的农户熟知。

2003年,不安于现状的蒲年明利用职业特长,走上创业之路,办起了养

鸡场,专门孵化、销售小鸡苗,为后柳镇及周边乡镇提供优质小鸡苗。2014年,在惠农政策支持下,他成立石泉县盛禾牧业有限公司,建成标准化肉牛养殖基地5000平方米,年出栏肉牛400头。

为了学习更多现代农业知识和养殖技术,不断提高自身专业素养,在2015年至2019年期间,蒲年明先后参加新型职业农民初、中、高级培训班,顺

利结业取得职业资格证书,同时还取得农产品经纪人中级职业资格证书、动物检疫员职业资格证书。他还经常查阅书籍、上网检索,钻研多样化、复杂化的养殖难题。

通过不断地学习,蒲年明不仅掌握了更多先进的养殖技术,在产业发展上也进行了系列探索。他以公司为基地,实行“公司+合作社+农户”的模式,成立了石泉县首家肉牛养殖专业合作社,先后共计109名农户入社。合作社采取“送母还犊”养殖合作方式,解决了农户发展母牛资金不足的问题,同时也缓解了公司集中饲养母牛带来的环境压力大和从外购买育肥犊牛的疫病风险等问题。在肉牛品种改良方面,实行良种良繁,提高了养牛的经济效益,合作社社员年均增收纯收入6000元以上。

为推行现代生态循环农业发展,保护当地生态资源,蒲年明积极探索生态发展方式。公司采取“过腹还田”的方式,回收周边农户种植的农作物秸秆作为优质饲草,再将牛粪、沼液无偿提供

给周边农户作为农作物有机肥料。已建粪污处理池400立方米,配套100立方米联户沼气池1处,畜禽粪便通过干湿分离、沼液生物降解等方式处理后作为生产沼气的原料为日常生产生活提供清洁能源。

为了促进产业扶贫技术推广,2018年至2021年,蒲年明连续4年被石泉县农业农村局聘请为产业扶贫特聘技术专家,主要负责肉牛饲养技术指导、疾病预防治疗等工作,为全县养殖户提供多方式、全方位的技术指导服务。截至目前,在城关镇、后柳镇和饶峰镇等镇区进行集中或分散培训15余次,每年为养殖户(含贫困户)提供技术指导300余次,养殖问题解决率达到100%,养殖户满意度高。

“你就是我们养殖户的救星!”每一次技术培训结束后,都会有养殖户发出类似这样的感慨。养殖户质朴而真实的认可,也激励着蒲年明不断前进。2020年,他荣获安康市2020年度优秀高素质农民表彰,他说,这是一个新的起点,他将带着荣誉继续前行,为养殖业发展做出更大的贡献。

省魔芋体系专家赴旬阳开展服务

本报讯(通讯员 覃剑锋)近日,陕西省魔芋产业技术体系首席专家、安康市农业科学研究院院长张百忍带领魔芋科研团队赴旬阳县绿色湖畔农业农民专业合作社、旬阳县棕溪自然家庭农场开展技术服务。

在绿色湖畔农业农民专业合作社魔芋试验田,张百忍从当前魔芋产业发展现状、魔芋种植过程中的选地选种、起垄种植、病虫害防控等方面为旬阳县农业技术推广站20余名技术人员做了详细讲解和指导。并就该基地目前病害情况做了现场查看和诊断,对确诊的魔芋白绢病的病状、病症及防治方法进行详细讲解。通过

实地查看,张百忍对旬阳县棕溪自然家庭农场魔芋基地科学除草防草的方法给予充分肯定,并纠正其遮阴过密的误区。同时,鼓励相关负责人发展带动周边农户发展庭院式魔芋种植模式,帮助更多人致富增收。

近年来,旬阳县魔芋基地迅速扩大,魔芋深加工能力迅速提升,以魔芋豆腐、魔芋干片以及魔芋精粉加工为主的初加工企业星罗棋布,魔芋产业呈现出爆发式发展态势。张百忍表示,市农科院今后将与旬阳县建立更加密切的服务合作关系,为旬阳县魔芋产业的发展做好技术服务和科技支撑。

首颗晨昏轨道气象卫星成功发射 将为我们带来什么?

新华社记者 黄焱 胡喆

7月5日7时28分,金色巨焰腾起,风云三号E星搭乘长征四号丙运载火箭在酒泉卫星发射中心成功发射。

这颗全球首颗民用晨昏轨道气象卫星将与在轨的风云三号C星和D星组网运行,使我国成为国际上唯一同时拥有晨昏、上午、下午三条轨道气象卫星组网观测能力的国家。

作为我国第二代极轨气象卫星,被称为“黎明星”的风云三号E星有何特别之处?它将为我们带来什么?

新轨道 补上“最后一块拼图”

一般来说,极轨气象卫星的首要任务是数值天气预报提供观测资料。与美欧相同,我国现有极轨气象卫星观测时间均集中在上午10时、下午2时左右。每6小时观测同化时间窗内,全球总有2至3条轨道处于卫星观测空白区,无法提供全球覆盖的初始观测。

“E星将补上全球数值天气预报观测资料的‘最后一块拼图’。”中国气象局风云气象卫星工程总设计师杨军说,上午、下午和晨昏卫星三星组网后,每6

小时可为数值预报提供一次完整全球覆盖资料,能有效提高和改进全球数值天气预报的精度和时效。

专家预测,这可能使南北半球预报精度提高2%至3%,洲际尺度的区域预报精度提高2%至10%。

此外,同上午卫星和下午卫星相比,晨昏轨道卫星观测时太阳高度角低,地形和云顶高度的几何特征更为明显。

“利用这种优势,E星可以在晨雾、台风、强对流监测和分析中开展独特应用。”杨军说,“今后我们可以在晨雾产生时刻就进行监测,有助于为交通提供更及时有效的指引。”

新技术 实现多个“首次”

作为一颗“创新星”,风云三号E星有效载荷多、活动部件多、量化要求高……在技术上实现多个“首次”。

风云三号E星总设计师王金华介绍说:“E星装载的中分辨率光谱成像仪新增大幅宽、高灵敏微光成像通道,动态范围达到7个数量级,是我国最先进

的量化全球微光探测仪器,在轨应用后可实现大气、陆地、海洋参量的高精度定量反演,大幅提高监测精度。”

此次E星搭载国内首个双频双极化风场测量雷达,可获取全球海洋表面风速、风向等风场信息,并实现对海面风场高精度、大动态、高分辨率测量,也可测量海冰、土壤湿度、植被等地表物理特性。

“船舶、海水浮标、沿岸海洋观测站等传统观测手段不仅成本高昂,而且无法保证时间和空间上的连续性。”王金华说,卫星监测可帮助获取更加精确的海洋风场数据,为气候变化研究、海洋航运、海洋工程提供参考。

同时,E星还在国内首次实现全能谱太阳观测,通过3台不同载荷分别从光谱、成像、辐射总量等侧面对太阳进行全方位同步观测,将为科学家理解地球气候和天气变化原因提供更加全面的资料。

新起点 推动多领域应用

专家表示,风云三号E星的成功发

射和在轨运行将提升我国在气象预报预测、应对气候变化、环境生态监测、空间天气预警等应用层面的能力,完善我国现有气象业务观测体系,同时使我国在业务上形成同欧美卫星的等价互补之势。

“依托E星独特的全球观测资料,我国可以同世界其他气象发达国家和地区开展技术交流合作,进一步提升我国在国际气象事务中的话语权与影响力。”国家卫星气象中心副主任、风云三号地面应用系统总指挥张鹏说。

组网观测后,包含E星在内的风云三号卫星可用于开展大范围植被、陆表温度等参数定量反演以及水体、积雪、热异常点等地物目标识别工作,为干旱、洪涝、森林草原火灾等灾害风险与应急监测提供数据支撑。

同时,E星新增的城市背景灯光合成、洋面风、云区温湿度廓线等遥感产品,将在社会经济、海洋动力、大气探测等研究领域有所应用。

(新华社甘肃酒泉7月5日电)

石泉开展松材线虫病喷粉防治

本报讯(通讯员 郑州元)当前正值松材线虫病传播媒介昆虫——松褐天牛羽化盛期,为有效降低松褐天牛虫口密度,切断松材线虫病的传播途径,减少松材线虫病疫情,石泉县林业局及时组织技术人员及施工队开展松材线虫病喷粉防治工作,全力阻止松材线虫病扩散蔓延。此次施工作业采用对松褐天牛有较强杀伤效果、持效期长,且对环境友好型的2%噻虫啉微囊粉剂,选择在道路沿线、库区两岸、城镇周边等重点区域,利用机动高压喷雾喷粉

机进行喷粉防治。截至目前,已完成了对城关镇北辰森林公园、石泉水电站周边以及迎丰镇梧桐寺、红花坪等村1000余亩松林噻虫啉微囊粉防治工作。

下一阶段,石泉县林业局将继续做好松褐天牛调查监测与防治工作,同时结合诱捕器捕杀松褐天牛等措施,大力开展松材线虫病的综合防治,最大限度降低松材线虫病的传播风险,以保护该县松林资源和生态安全。

汉阴组织高素质农民异地教学培训

本报讯(通讯员 刘健 方河兰)7月8日,汉阴县高素质农民教育猕猴桃专业人才培养基地在县职业农民创新创业培训中心开班。来自全县猕猴桃产业技术管理人员、种植企业、合作社等经营主体带头人80余人参加本次培训。

据悉,此次培训还将赴西乡、城固、武功、周至、安康市农科院等地开展为期3天的异地教学活动。实地参观西乡县金太阳公司猕猴桃科研基地、城固县原公镇新天地猕猴桃产业园、陕西齐峰果业猕猴桃种植示范园、陕西佰瑞猕猴桃研究院

有限公司周至供应链中心、武功县猕猴桃电商服务中心,并在安康市农科院进行陕南猕猴桃产业标准化种植研讨交流。

本次培训由专题讲授、现场教学、交流研讨三部分组成,重点讲授现代农业生产经营及农产品手机运用电子营销技术、猕猴桃产业与农业园区建设、猕猴桃标准化栽培管理技术规范、猕猴桃良种繁育技术、猕猴桃病虫害防治及储运加工技术,深入了解全省猕猴桃标准化栽培管理、现代农业生产经营示范园区建设及储运加工先进科学设施。

白河积极防控草地贪夜蛾

本报讯(通讯员 李兴忠 徐红艳)日前,白河县农业农村局组织农业技术人员在开展秋粮病虫害调查过程中,在城关镇安槐村四组夏玉米田块发现有草地贪夜蛾危害现象的发生,立即展开调查和防治。

经农技人员实地调查发现,有虫田块8块,发生面积21亩。农技人员立即组织农户进行草地贪夜蛾防治技术培训,并配发甲维·高氯氟等防治药品,对发生及相邻的100余亩夏玉米田块进行统防统治,目前防治工作正在有序进行中。

据悉,草地贪夜蛾是联合国粮农组织全球预警的重大迁飞性害虫,原产于美洲热带地区,2019年开始进入我国南部、西南部等城市,它的繁殖能力强,具有迁飞性,主要危害玉米、水稻等作物。

为做好防控工作,专家提醒:一是正确识别草地贪夜蛾。草地贪夜蛾属于鳞翅目的一种害虫,和粘虫有点类似,不少农户容易把二者混淆。其实,仔细分辨草地贪夜蛾,自身会有很多特点。观察头部和尾部,头部会有一个类似“8”的字样,尾部有4个点,类似麻将里面的“四筒”,因此,农户们通过观察也总结了一个办法,头部有“八万”,尾部有“四筒”的害虫,就是草地贪夜蛾。二是科学防治。对虫口密度高、集中连片发生区域,抓住幼虫低龄期实施统防统治和联防联控;对分散发生区实施重点挑治和点杀点治。推广应用乙基多杀菌素、茚虫威、甲维盐、虱螨脲、虫螨脲、氯虫苯甲酰胺等,注重农药的交替使用、轮换使用、安全使用,延缓抗药性产生,提高防控效果。



化龙山添报春花科新成员

□刘平

——堇菜报春

近日,笔者调查兰科植物时,在化龙山木寨子海拔2300米处发现一种植物,经鉴定是堇菜报春,为化龙山植物新纪录。堇菜报春(学名:Primula violaris W. W. Smith et Fletcher)是报春花科报春花属多年生草本植物,根状茎短,叶片丛生圆形至阔心形或肾圆形边缘粗齿裂片阔三角形,5-6月开花,伞形花序12花,花冠淡红色或堇紫色,蒴果球形。

《中国植物志》记载,堇菜报春产于湖北西部(秭归)和陕西南部(宁陕),生于海拔1000-1500米之间的山坡林下、沟边和路旁。

堇菜报春的发现,丰富了化龙山植物名录,也改写了《中国植物志》堇菜报春海拔上限的记录。