# 杜村:精致露营“热出圈” 拓宽乡村共富路

义乌“共富”故事

全媒体记者 骆红婷

12月17日,冬日的午后,走进位于苏溪镇杜村的露营基地,不少市民来到这里游玩,在平整的草坪上,搭一顶帐篷,摆几把折叠椅和一张桌子,烧烤、聊天,大家尽情享受美景与美味。

杜村是苏溪漫养龙祈精品线上的一个节点。近年来,该村依托丰富的自然资源,先后落地趣玩谷、露营谷等旅游项目,为乡村带来了经济效益,成为苏溪镇2020年成功创建省级美丽城镇样板后打造出来的一个“产业美”新亮点。

自实施乡村振兴战略以来,苏溪镇根据美丽城镇建设环境美、产业美、人文美、治理美、生活美的标准要求,持续推进“五水共治”“三改一拆”“农村有机更新”等工作,已先后完成杜村旧村改造、欢乐杜村及趣玩谷景区打造、三星级文化礼堂及乡村会客厅和长廊建设、居家养老中心及村内小公园构建、饮用水水质提升、美丽河湖建设等项目。

“在苏溪镇和结对国企市场集团的支持下,我们引进了户外露营基地项目。”杜村党支部书记傅肃弟说,乡村游、户外游等周边游成了主流,杜村露营基地位于山谷,毗邻伏虎水库,于今年8月开始对外营业。

露营基地负责人介绍,现在基地提供设备,确保客人离开时,炭火能完全熄灭,不会造成森林火灾。目前,周末的日均客流量最高峰能达200多人。

露营基地同时也丰富了杜村的旅游资源,增加了旅游人气和知名度。每到节假日,杜村的几家农家乐座无虚席。位于杜村水库旁的梨花餐厅,老板娘陈梨花是本村外嫁女。2017年,陈梨花在村里租了几间房,和家人开起了农家乐。“这两年,来村里游玩的市民越来越多,我们的生意也一年比一年好,节假日二十几张桌子都爆满,一天有4万多元的收入。”陈梨花介绍。

从昔日名不见经传的小山村,到如今道路整洁、游人如梭的美丽乡村,杜村村两委探索了不少新模式,一步一个脚印,走出共富路。在五古山自然村的趣玩谷,山、水、林、田,自然景观搭配各类游乐设施,吸引了不少带孩子的游客。

“我们趣玩谷占地300亩,总投资3000万元,从2021年试运营到现在,深受游客喜爱,今年国庆节期间,首日游玩人数达到了7000余人次。”趣玩谷工作人员说。用乡村旅游带动乡村振兴,是共同富裕的有效途径,既带动当地村民的再就业,也带来越来越多的机遇。趣玩谷所有员工在招聘过程中,优先考虑当地村民。傅肃弟说,目前村里的农旅项目每年可为村集体带来20余万元的纯租金收入,让60余位村民实现在家门口创业和就业;发展民宿项目可以重塑乡村面貌,预计可为村集体带来50万元的经济收入,带动100名村民就业。

杜村只是苏溪镇通过美丽城镇建设、探索城乡融合发展、打造镇村共同富裕的一个缩影。苏溪镇有关负责人表示,全镇将以城乡风貌整治提升为抓手,谋划13个未来社区、未来乡村建设,启动12个村新时代美丽乡村创建工作,推进和美乡村建设。此外,苏溪还将陆续启动6个消薄联建项目建设,43个村集体经营性收入都将达到50万元以上。

# 富含维C的水果销量大增

全媒体记者 杨歌 文/摄

**本报讯** 当前,疫情在社会面扩散较为迅速,大家都希望可以推迟“阳”的时间。除了保障充足的休息时间,饮食这一环节也很重要,其中就有“补充维生素C”的说法,因为维生素C可以在一定程度上增强人体的免疫力。众所周知,现在不少时令水果都富含维生素C。12月20日,记者走访了位于望道路的世纪联华义乌印悦城店,了解此类水果销售情况。

在水果蔬菜专区,记者看到,货架上各类新鲜水果备货充足、价格合理。除了苹果、香蕉、雪梨等常见水果外,耙耙柑、蜜橘、橙子等富含维生素C的水果成了超市的热销货,不少市民围在货架边仔细挑选。市民杨女士买了两大袋赣南脐橙,她说,“我平时就特别爱吃橙子,不仅味道甜美,还能补充维生素,非常适合现在吃。今天我就多买了一些。”

虽然还没有出现“一果难求”的情况,但超市统计数据显示,耙耙柑、蜜橘、橙子等维生素C含量较高的水果销量均明显增加。“正常情况下,耙耙柑、蜜橘这些水果每天的销售额都在700元左右,但从本月18日开始,这些水果每天的销售额都达到了1500元,翻了一番。”超市负责人介绍。值得一提的是,柠檬这一酸味十足、平日几乎无人问津的水果也开始受到市民的热捧。“上周,柠檬每天的销售额在几十到几百元不等,但从这两天开始,柠檬的销售额平均每天在1200元左右,涨幅非常明显。”超市负责人说。

记者还了解到,这两日,柠檬片的销量也迎来上涨。据营业员介绍,每天柠檬片的销量都在2-3斤,比以往涨了不少。“许多市民不喜欢吃鲜柠檬,就会选择用干柠檬片泡水喝,这也是补充维生素C的一种好办法。”

超市负责人提醒大家,目前世纪联华超市内蔬菜水果、米面粮油及各类防疫物资均储备充足、价格平稳,不会出现脱销、断供等情况,市民朋友应当理性购买,无需囤货。

市民在选购新鲜水果。

# 专家解答:电解质水有什么用?

全媒体记者 何欣 通讯员 张金蓉

最近,许多市民参考网上用柠檬自制电解质水的流程,将富含维生素C的柠檬和盐、糖与水混合做成自制的电解质水。那么,这对新冠肺炎感染者的身体恢复到底有没有作用呢?对此,市中心医院专家、营养科医生贾兰英作出专业解答。

贾兰英说,市民自制的电解质水,其实并不能完全实现制成电解质水或者临床上补充电解质的要求,因为从新冠感染或者是发烧腹泻等脱水的情况来说,最容易缺的是钠盐和钾盐,严重一点的还会丢失钙盐,而一颗柠檬含钾量在80毫克左右,并不能完全满足发烧、脱水造成的钾盐缺失。

除了用柠檬制作电解质水的方法外,吃水果、喝粥、医用补液盐或者电解质饮料都是补充人体流失电解质的办法,比如绿豆汤、水果汤、青菜汤、番茄汤都可以补充电解质和维生素C,不必执着于抢购和囤积柠檬。

补充大量电解质水,并不是对每个人都适用,对于特殊人群,比如高血压患者、心功能不全的老年人、肾脏衰竭的人群等,喝大量的水反而会增加体内容量循环的负荷,导致加重心衰、浮肿等一些情况。

此外,在《新型冠状病毒肺炎诊疗方案(试行第九版)》和《新型冠状病毒感染的肺炎公众预防指南:膳食营养临时指南》中提到,“注意水、电解质平衡”或“适量补充含一定量电解质的饮用水”。这里的电解质水,主要是提供人体所需的一些离子成分,如钾、钠、镁等,一般来说,正常健康人群并不缺乏这些矿物质元素,正常进食一日三餐,多吃蔬菜和水果,就能保证人体所需的基本电解质。

只有当人体剧烈运动时,大量汗液会携带离子流失,这个时候,可以通过电解质水或者运动型饮料来适量补充流失离子。另外,人体在发烧出汗、腹泻、呕吐时,会使体内水分大量流失,带走钠、钾等电解质成分。在这时补充一定的电解质水,可在一定程度上缓解感冒症状。

也就是说,部分情况下,电解质水确实是需要的,但也不是必须和无可替代的。当出现发烧等症状时,如果能正常饮食,则无须额外补充电解质。如果整日不进食,同时排汗或严重腹泻呕吐,则需要补充电解质。对此,贾兰英再次提醒,电解质水并不是药物,作用更多在于辅助手段帮助恢复,希望大家理性对待。

以“动”治“冻” 温暖守护

# 赤岸为重点人群排查安全隐患

全媒体记者 王佳丽

**本报讯** 这两天,受冷空气影响,义乌气温骤降。为切实做好寒潮天气应对工作,连日来,赤岸镇多措并举,以“动”治“冻”,重点做好重点人群的防寒保暖安全工作。

据悉,因气温下降,各种取暖设备使用频率变高,消防安全隐患也更加突出。赤岸镇针对各村居(小区)独居老人、留守儿童等重点人群,对文保单位、木结构房屋等重点区域进行安全用电、燃气安全、用火安全隐患全面排查工作。

检查过程中,工作人员现场指出老旧电器、电线、插排及屋内易燃物存在的安全隐患,并结合实际情况,对整改内容提出建议,要求村委及时协助老人联系其子女或帮助老人整改存在的消防安全隐患。同时,赤岸镇结合出租型企业安全生产专项整治“百日攻坚”行动,重点检查了企业的安全生产、宿舍用电安全等,落实整改工作。

冬季干燥,为防止老人在家烤火取暖引起火灾,赤岸镇组织人员上门为独居老人上门安装互联式智能烟感报警器,为他们的生命财产安全加上一道保险。据悉,烟感报警器一旦监测到室内浓烟超标,会立即发出报警提示,提醒居民屋内有险情,并与赤岸镇应急管理中心平台联网,消防队能够第一时间得到报警信号,有效缩短火情发生、群众反映和报警处置之间的时间,充分实现“灭小、灭早、灭初期”的目标,最大限度地保障辖区人民群众生命财产安全。

“这几天天气变冷了,接下来还会降温,我们山区气温更低,一定要注意保暖。”官余村党支部书记潘恒松语重心长地对村内独居老人说,“家中更应该注意各种安全事项,尤其要注意用火用电安全。”连日来,赤岸镇组织党员干部、巾帼志愿者等,开展入户提醒宣传行动,做好防寒保暖防灾减灾知识的宣传工作,增强辖区群众自我保护意识,进一步预防和遏制各类安全事故的发生,为赤岸的消防安全保驾护航,用行动之“暖”御寒潮之“寒”,确保群众平安度过寒潮天。

# 警惕运动常见的六大误区

众所周知,科学运动是增强免疫的有效途径。但假如运动用错了方法,不仅可能让效果大打折扣,还会增加运动损伤的风险。以下六个常见的运动误区,生活中应注意避免。

**1.运动时口渴,猛喝水或忍着不喝**

当你感觉特别口渴时,说明身体已经处于缺水状态。即使在运动过程中,也可以适当补水,以防体力不支。喝水应小口缓咽,每次不宜喝太多,而且水不要太凉。在运动前、运动中和运动后,都要注意补水。

**2.剧烈运动后马上洗澡**

剧烈运动后,人体皮肤表面血管扩张,汗孔张大,排汗增多。此时如果洗冷水浴,会刺激血管立即收缩,导致血液循环阻力加大,同时让机体抵抗力降低;如果洗热水澡,则会导致血液过多地流进肌肉和皮肤中,心脏和大脑供血不足,轻则让人头昏眼花,重则虚脱休克。

**3.长时间不锻炼,有时间就猛锻炼**

突然大量、高强度运动,会让机体难以适应,出现严重的疲劳感、浑身酸痛,还可能引起肌腱、肌肉拉伤。正确的锻炼方法是,从小运动量、小幅度、简单的动作开始,让机体有个适应的过程,大约半个月后,逐渐增加运动量,增强运动强度。

**4.一双鞋应付所有运动项目**

挑选运动鞋,要注重其功能性,进行不同项目的运动要穿不同的鞋,如羽毛球鞋、慢跑鞋等。运动鞋应合脚、舒适,防震气垫能减轻关节压力,带来更多安全保障。

**5.运动会加速膝关节退化**

随着年龄增长,膝关节产生退行性变化是自然现象,因此停止运动是错误的。建议根据自身膝关节健康状况,选择合适的运动项目。膝关节有病变的人应减少负重、长距离行走和长时间站立,选择对膝关节没有损伤的运动,如游泳、骑车、散步等。

**6.只有出汗才算运动有效**

大量汗液会带走人体内钾离子、钠离子、盐分等物质,对体质不好的人来说,出汗过多不但会导致脱水,还会导致钠、钾等电解质丢失过多,出现头晕眼花、腹痛等症状。运动的时间、强度都因人而异,且贵在坚持。 柳青 整理

“义”同科普 义乌市科学技术协会主办


分类信息

服务 85381058
热线 85381069

地址:义乌市融媒体中心一楼服务大厅(江东东路33号)

温馨提示:本栏目信息仅供参考

扫码即可办理

城区出租

后宅新凉亭厂房二楼260㎡租13566971286
荷叶塘一楼厂房1100㎡13566701906
久府和园办公住房210㎡18515510879
城店南路厂房出租13806796876

义东出租

廿三里饰品园1.5万㎡13362968893
距福田市场5千米厂房租13575947211

义西出租

义亭厂房5099㎡宿舍1560㎡租18957908090
上溪厂房楼上1600㎡可分租18867942079

理财投资

中银投资
合作炒股、自有资金雄厚
当天放款13867901885

何大姐高端婚恋会所
何大姐本地人带领一支专业红娘团队为您的婚姻私人定制
义乌婚姻家庭协会副会长单位
关注更多会员信息 婚恋私人定制
精英会员2252期推荐详情请咨询
未女22岁168本科自主创业电商年收入上百万形象气质佳
未女25岁162本科中学教师正式编制性格温和体贴负责任
未女26岁162本科日本留学经商收入佳父母经商条件优越
未女27岁165硕士某公司工程师性格文静美丽大方通情理
未女28岁166本科党员银行正式工性格开朗温柔体贴漂亮
未女29岁165硕士党员上市公司研究员性格开朗活泼可爱
未男26岁172本科党员体育老师父母经商办厂家庭条件优
未男27岁175本科独生子自办电商公司性格随和聪明能干
未男28岁178本科自主经商收入佳父母经商家中房产多处
未男29岁179本科与父母一起经商办厂性格开朗阳光帅气
未男30岁175本科独子国企单位正式工父母经商谦逊有礼
未男31岁175本科党员银行正式编制性格随和工作能力强
离女30岁168本科公司高管年薪佳性格开朗大方知性优雅
离女38岁161本科党员自办公司收入佳有房有车人美心善
离女48岁158经商办厂收入佳性格开朗形象气质佳条件好
离男37岁172本科党员医生性格温和积极进取有房有车帅
离男44岁171经商餐饮收入佳性格成熟稳重家中旧改有车
离男50岁173大专党员机关单位公务员性格随和爽朗大气
何大姐专线:17769928678(微信)
何大姐婚介网:www.hedajie.com
婚恋专线:85225556 85225505
西城路541号(副食品市场西大门)

喜相逢高端婚介
中国婚介协会委员会单位
二十多年婚姻牵线 成就美好姻缘
婚姻家庭咨询师、婚介师张姐为你真诚服务
云集经商、办厂、公务员、教师等精英会员
女未98年161本科小学编制教师父母经商气质
女未97年165本科国企正式父母经商时尚靓丽
女未96年159本科银行上班父母经商家境优俏
女未95年163硕士国企正式父母经商清纯靓丽
女未94年168硕士眼科医生聪慧内涵清纯俏丽
女未91年162本科事业编制温和聪慧内涵气质
男未98年185本科家族企业家境殷实阳光帅气
男未97年185海归硕士父母经商家境殷实
男未96年176本科义中和父母福田经商家殷实
男未93年173本科跨境电商父母办厂家境优越
男未90年175本科自营外贸性格开朗收入丰厚
男未89年174本科经商外贸收入丰厚家境优越
女丧88年155高中福田批发饰品性格开朗秀丽
女丧85年160本科电商直播有房名车文静清纯
女离83年158大专福田经商有房有车气质优雅
女离81年160本科银行经理有房有车气质优雅
女离72年160市场批发服装收入丰有车房气质
男离94年176大专福田经商收入丰厚名车阳光
男离87年178办厂福田经商收入丰厚豪车英俊
男离83年175经商收入丰开朗乐观名车整幢房
男离80年172本科办厂经商收入丰厚多处房产
男离73年177福田经商办厂收入丰厚名车多房
爱情热线:85144818
微信:15857918189
网址:www.ywxxf.com
稠州中路153号2楼
(篁园市场4号门对面)

玫瑰园 老品牌
精英婚恋会所
未婚 再婚
未婚专场
M211040未婚92年158本科金融聪慧温和善良城区人
M211038未婚95年160大专会计文静随和爱好阅读
M211036未婚95年160大专经商开朗乐观温柔大方城区人
M211032未婚92年162硕士教师聪慧开朗自有二处套房
M211030未婚96年169本科国企正编上进好学稳重城区人
G211027未婚96年173本科经商开朗阳光帅气城区垂直房店面
G211031未婚84年170高中上班开朗稳重改造垂直房出租
G211023未婚86年171本科自办公司开朗上进义乌准备购房
G211021未婚87年165大专经商办厂条件优越城区房产多处厂房出租
G211017未婚97年172本科金融随和阳光聪明上进
(具体籍贯咨询婚恋老师)
注:G代表男生 M代表女生
婚恋老师专线:18105797037(微信同号)
玫瑰园官网:www.ywrose.com
城中西路216号2楼后门上(假日酒店后面)

版面中的房产面积均为建筑面积

佳人有约婚介交友
本地红娘实名制一对一牵线
女丧偶70年大专162自主经商|男短婚无孩75年本科170单位正式工
女未93年研究生165正编老师|男未94年本科180公务员
女未95年本科163医生|男未89年本科172摄影工作室
女未98年本科163银行正式工|男未91年本科185公务员
女未97年本科162国企正式工|男未93年本科182国企正式工
http://www.jryy520.cn/(免费注册)
缘分热线:85386077
微信号:未婚18257089107
离婚15058572298
地址:江东南路158号二楼

遗失

●义乌市银海健身房遗失营业执照副本,统一社会信用代码:91330782674785 65XH,声明作废。

义乌数字电视
广电华数云宽带
服务热线:96371