

·习近平总书记关切事·

情系“三农”满目新

新华社记者 刘菁 陈诺 水金辰

“我国是农业大国,重农固本是安民之基、治国之要”“营造全社会关注农业、关心农村、关爱农民的浓厚氛围”……习近平总书记对“三农”工作高度重视,对农民有着深厚感情。

时值金秋,中国大地稻菽金黄,硕果飘香。在第七个“中国农民丰收节”到来之际,记者采访了解到,各地各部门落实总书记重要指示要求,抓好粮食等重要农产品供给,丰富壮大乡村产业,不断提升乡村治理效能,绘就了一幅幅宜居宜业和美乡村新画卷。

筑牢根基好“丰”景

【总书记说】“农业根基稳,发展底气足”

——2019年9月,在第二个“中国农民丰收节”到来之际

【实践故事】河南省开封市兰考县仪封镇,秋风阵阵,田畴织成各色锦绣:金黄的玉米棒像竖起的大拇指,绿色的红薯叶迎风摆动……

这里是今年“中国农民丰收节”的主场,也是看今年丰收的一个生动窗口。

“每亩能收6000多斤红薯。”种粮大户张聚群指着一眼望不到头的红薯地说,今年他种了1500亩红薯,种植面积扩大了,产量也大幅提升。

“好收成的秘诀来自我们的‘地力加油站’。”张聚群将记者引到地里的一圈栅栏旁,翻开厚厚的红薯秧,一个嵌在田地里的池子映入眼帘。张聚群说,村里的粪污会被抽运到这里发酵,需要施肥时再按照一定比例注入清水,由旁边的水肥一体机将这些“营养液”喷洒到田地里。

“地里还装有气象装置、土壤检测设备等以及虫情检测仪,相关数据实时传输到县里的智慧农业服务中心,经过分析评估,形成科学的墒情、苗情报告。”张聚群说,“地力”提高了,种粮更

随着健身运动的普及、人们生活方式、生活习惯的改变,足跟痛——足底筋膜炎患者越来越多,生活中经常可见。该病常常隐匿起病,一般无创病史,缓慢发病,少数因过度运动而发病。部分患者症状迁延反复,严重影响日常生活和工作,尚无有效的药物防治,而康复治疗是治疗、预防该病的有效方法。

1.足底筋膜炎的定义

足底筋膜炎又称足跟疼痛综合征,是由于足弓结构异常,生物力学位导致足底的肌腱或筋膜发生微损伤,进而导致功能性退变,并最终引发足跟部的疼痛与不适,也是足跟疼痛中最常见的疾病。足底筋膜炎一般均为无菌性炎症,有时剧烈且具有持续性。

足底筋膜起于足跟骨结节,延伸并止于脚趾间的纤维组织处,足底筋膜是足底内部肌肉的附着点,对肌肉、血管和神经组织都具有良好的保护作用,在距趾关节背屈时对足跟、跖骨、距趾关节进行牵拉,增加了足弓角度,对足弓起着重要的稳定和维持作用。

2.足底筋膜炎的症状?

足跟持续疼痛数月或数年;疼痛呈搏动性、放射性、灼热、刺痛;并且用力时疼痛加重;早起或长时间站立时疼痛明显;稍微活动后疼痛减轻;一天的活动后疼痛加重;适当按摩或休息后疼痛会减轻或者消失。

足底筋膜炎多以患者的临床症状、病史为主要诊断依据,因临床引起“足跟痛”原因较多,常常需要进行鉴别,影像学诊断方法可对足底筋膜炎的诊断提供有效的依据,并可评价临床治疗的效果。

有针对性。

耕地是粮食生产的命根子。历史上,兰考县曾有着大片盐碱地。如今,当地99万亩耕地中,绝大部分已建成高标准农田,实现全年粮食亩产超过2000斤,成为真正的“吨粮田”。

对接国家新一轮千亿斤粮食产能提升行动,河南在已经建成高标准农田的基础上,重点打造高产区,带动大面积提高单产。到2025年,河南争取将粮食产能由1300亿斤提高到1400亿斤。

【新闻延伸】今年以来,我国启动实施新一轮千亿斤粮食产能提升行动,高标准农田建设持续推进,粮食生产条件明显增强,粮食安全基础更加坚实。截至2023年底,全国已累计建成高标准农田10亿亩以上;农作物良种覆盖率超过96%,对粮食增产贡献率达45%以上。

千村万乡新画卷

【总书记说】“全面推进乡村振兴”“绘就宜居宜业和美乡村新画卷”

——2023年9月,在第六个“中国农民丰收节”到来之际

【实践故事】中秋前夜,一盏盏手工制作的鱼灯被人们举过头顶,穿梭在河畔和巷陌之中,点亮了安徽省黄山市西溪南镇西溪南村的夜空。

西溪南村是拥有千年历史的中国传统村落,也是安徽学习“千万工程”经验建设的首批精品示范村。这里不仅有原住民,还有一批“新村民”。“鱼灯夜游会”,正是一场在村子里开展开民宿的“新村民”自发组织的活动。

“活动是我们传播乡村文化的载体。”梦溪方会民宿主理人李松告诉记者,2017年,他从深圳来到西溪南村,正是看中了这里浓郁的文化气息。如今他们挖掘徽州鱼灯等传统文化基因,利用当地独特的资源禀赋搭建场景,让游客感受“活化”的徽州。

近年来,西溪南村按照“微改造、精提升”思路,实施古村落修复和单体保护等项目,80余处古建筑古民居得

到修复,村落肌理与古韵得以传承。

河岸旁的“溪边55”乡村咖啡店正是其中的一幢古民居。4年前,来自台湾的许若侠夫妇对民居进行修葺装饰,开了村里的第一家“面包咖啡屋”。“我烤面包、做咖啡已经15年了,来到西溪南,希望能研发出一些新品。”许若侠说,徽州地区的黑芝麻、腊肉、茴香等土特产都成了独特的原材料。

“古建与枫杨林是村庄最亮的底色,我们要把这份古朴与自然的美守护好。”西溪南村党委书记吴志明说,西溪南把禁伐护砂写进了村规民约,还实行了草地轮休制度保护枫杨林。

生态为底、文化为韵、创意加持、业态共生。数据显示,西溪南村近年来吸纳当地创业、就业1000多人,年增加村集体经营收入近100万元;今年前八个月,旅游总产值已突破1亿元。西溪南镇正探索一村带六村的全域发展路径,通过统一规划建设,实现业态互补、资源共享和错位发展,努力带动镇域内村民共富。

千村引领、万村升级。2023年以来,安徽根据各地资源禀赋、文化传承、发展阶段,差异化建设彰显徽风皖韵的宜居宜业和美乡村。目前安徽已建在建精品示范村411个、省级中心村9083个。

【新闻延伸】党的二十届三中全会提出,健全党组织领导的自治、法治、德治相结合的城乡基层治理体系。近年来,乡村治理效能不断提升,多部门联合创建了293个全国乡村治理示范乡镇和2968个全国乡村治理示范村,宜居宜业和美乡村加快建设。

新农人有新农活

【总书记说】“加快农业农村现代化,让广大农民生活芝麻开花节节高”

——2021年9月,在第四个“中国农民丰收节”到来之际

【实践故事】中秋节下午,轰鸣声从黑龙江省双鸭山市集贤县升昌镇一

处玉米地传来,收割机将一穗穗浆水充盈的玉米收入“囊中”。

“除了春耕以外,现在是我一年中最忙的时候。”永胜农机合作社理事长刘明坤擦了擦额门上的汗说,种了那么多粮食,才发现收获只是秋收时节农活的第一步。

合作社开办的鲜食玉米加工车间中,收获的玉米经过脱皮、挑选运送到车间,再经过清洗、蒸煮、包装等环节,做成鲜食玉米销往全国各地。

玉米秸秆则被粉碎回收,刘明坤说,合作社养殖了5000余头猪和1000余头西门塔尔牛,玉米秸秆正好转化为发酵饲料,而动物粪便经处理后用于肥田,发展循环农业。

刘明坤所在的合作社中,现代农业产业拔节生长。为畅通农产品销售渠道,合作社今年还入驻了6家电商平台,打造品牌旗舰店、进行带货直播,鲜食玉米月均销售突破10万单。

“围绕一个‘农’字,赚钱的门道多了,咱们种粮的积极性也提高了。”刘明坤告诉记者,合作社目前已吸引全村400多户村民入伙,户均年增收2000元左右。

黑龙江通过深化农业供给侧结构性改革,调结构、提品质、增产量、扩规模,做好“土特产”文章,发挥绿色粮仓优势,引导农户发展特色养殖业、鲜食玉米种植加工等产业,提高农民经营性收入,进一步扩大农民就业岗位、提升增收空间,增加农民工资性收入。黑龙江省农业农村厅相关负责人介绍,2023年黑龙江省农民收入增速6.3%,高于GDP增速3.7个百分点。

【新闻延伸】我国持续发展粮食产业,以“粮头食尾”和“农头工尾”为抓手,延伸粮食产业链、提升价值链、打造供应链。2023年粮食企业实现工业总产值超4万亿元,质量效益和竞争力不断提升。同时,各地大力培育乡村新产业新业态、支持农民外出务工、加快三产融合发展,多措并举促进农民增收。2023年农村居民人均可支配收入达到21691元。

新华社北京9月21日电

新华社记者 王立彬

在第七个“中国农民丰收节”到来之际,习近平总书记向全国广大农民和工作在“三农”战线上的同志们致以节日祝贺和诚挚问候,强调千方百计推动农业增效、农民增收、农村增活力,让农民群众获得感、得到实惠。

“获得感、得到实惠”,八个字说到了农民心坎里。中国农民丰收节,已成为亿万农民群众喜爱的新节日。各地因地制宜、节俭热烈地展现五谷丰登、六畜兴旺场景,农民的节日成为全国人民共同参与的“丰收季”。

“获得感、得到实惠来自农业增效。新形势下深化农村改革,主线仍是处理好农民和土地的关系。土地是农民的命根子,须臾不离。当前农民群众关心的是扎实做好第二轮土地承包到期后再延长三十年试点工作,落实好农村土地承包法要求,保持农村土地承包关系稳定并长久不变,给农民群众吃下一颗“定心丸”,也给农业增效打下坚实基础。

“获得感、得到实惠来自农民增收。各地大力培育乡村新产业新业态、支持农民外出务工、加快三产融合发展,广辟增收门路,多措并举让农民有活干、有钱赚。让农民的钱袋子越来越鼓、日子越过越好,农业科技是利器。藏粮于技能让农业激发新产能,也让农民不断拓宽致富路。

“获得感、得到实惠来自农村增活力。绘就宜居宜业和美乡村新画卷,需要积累点滴之功,不断繁荣发展乡村文化,持续推进农村移风易俗,建设平安乡村。农村的活力也来自教育、医疗、养老等公共服务水平的提升,加强农村基础设施建设,改善农村人居环境,让乡村成为更加宜居宜业的美好家园。

“农者,天下之本。丰收节里重农强农惠农富农,就是要保持重农强农的基调不变,惠农富农的力度不减,切实增加农民群众获得感、幸福感,让‘丰收季’成为‘欢乐季’。”

新华社北京9月22日电



9月22日,在云南省保山市龙陵县龙江乡举行的第七个中国农民丰收节云南主场活动现场,演员在表演节目。

9月22日是农历秋分,我国迎来第七个中国农民丰收节,各地举行丰富多彩的活动欢庆丰收。

新华社记者 陈欣波 摄

九步法预防、康复足底筋膜炎

田千慧 安徽省第二人民医院康复医学科

部过度承重、长时间站立或行走于平坦路面、穿着不合脚的鞋子、足部先天结构异常,如扁平足、高弓足、足跟肌腱过短等以及骨刺生成都会增加足底筋膜负担,导致易患足底筋膜炎。

4.如何预防足底筋膜炎?

- ①使用矫形鞋垫可纠正不正常的足过度外翻,有效预防足底筋膜炎的发生。目前,这一方法已被广泛应用,需要注意的是鞋垫是个性化的,不合适的矫形鞋垫不但没有预防保护作用,还会引发足部损伤。
- ②控制体重,避免过胖加重脚部负担。
- ③尽量避免长时间跑步、行走和站立,运动和工作后可用热水泡脚,促进血液循环,舒展肌筋。
- ④不同的运动场地,对足底的压力

也不尽相同。在条件允许的情况下,可以尽量选择专业的运动场所进行锻炼。

⑤选择运动鞋时要考虑运动鞋的功能。鞋的后跟既要有一定的缓震功能,又不能太软;足弓部分应当具有一定的支撑功能;鞋前部应该能够进行较好的弯折,并且留给脚趾足够的空间;由于运动时足部的直径较平常状态下略有增加,因此建议在完全合脚的尺码基础上略增加半码为宜,同时运动时鞋带不宜系的过紧。

⑥足底滚动练习是预防足底筋膜炎的有效方法。练习时,赤脚踩在网球或啤酒瓶上,前后来回滚动,按摩刺激足弓。动作要慢,让足底充分舒展,每次3-5分钟,可以通过增加踩下去的力量,加强训练难度。

⑦注重足底筋膜伸展训练可以有效预防足底筋膜炎,坐在地面用手抓住脚趾向上向后牵拉,直到感觉足底被拉

紧,维持该姿势约15-30秒钟,拉到有酸、紧、舒服,不要到疼痛难忍的程度,然后放松,连续重复5次。

⑧小腿过紧是足底筋膜炎的危险因素,因此拉伸小腿后部肌群,对于改善足踝柔韧性,减少足底筋膜张力是非常重要的。侧卧下肢屈前,屈膝支撑,患侧下肢屈后,足趾稍指向内侧,保持拉伸状态30s,然后放松并保持30s,每天2-3组,每组重复4次。

⑨加强小腿和脚踝的力量训练,不仅可以增加跑跳时的推进力,也可以充分发挥肌肉在腾空落地时的缓冲作用,减少对足底筋膜的过度牵拉,预防足底筋膜炎的发生。

5.足底筋膜炎的康复治疗

- ①松懈小腿三头肌。患者俯卧位,首先对小腿后侧的触

发点进行松懈。然后指导患者做离心和向心收缩训练。

站立位,患侧前脚掌放在瑜伽砖上,脚跟着地,重心向前,进行离心收缩训练。然后支撑侧腿屈曲,患侧提踵,进行向心收缩,然后缓慢下放。可以取一支撑物帮助保持身体平衡。5个1组,做2组。

②如果是力学结构改变,如扁平足造成的足底筋膜炎,可以进行以下训练:

患者坐位,治疗师一手固定患者前脚掌,一手固定足跟,然后将患者前足旋前,后足旋后,以此来激活足弓。

然后进行力量训练:将患侧脚置于座椅上,足跟踩在弹力带上,拇趾和小趾的跖趾关节踏实地面(注意不是抓地),然后膝关节往前往外弓箭步,然后收回。

足跟痛原因较多,如果出现足跟痛的症状,需尽早到医院专科评估,明确病情后,对症尽早康复,恢复日常生活活动能力。



生活·资讯

遗失声明登报

网上办理证件遗失声明,公告发布,分类广告,请扫二维码,方便、快捷。

招聘求职/房源租赁/生活服务

刊登电话: 4010358 QQ: 934437821

装饰设计

开锁服务

★开锁换锁 2077110

找工作 招职工

请扫码登录 蚌埠“三公里”就业圈。

鸿正 装饰热线
TEL:2861072
13855264565

蚌埠日报社
市区、怀远公交站牌广告位

形象宣传 品牌传播
营销推广 产品展示

4014778

专业搬家

★吉发搬家 18955201336
★鸿福搬家 4191123

蚌埠市发改委部分农副产品价格监测信息

名称	单价	名称	单价	名称	单价
粳米	¥2.37	山药	¥5.44	香菜	¥13.41
面粉1	¥2.17	生姜	¥11.09	青菜	¥3.25
大豆油	¥69.29	莲藕	¥4.41	茼蒿	¥9.00
食用调和油	¥73.73	洋葱	¥1.94	菠菜	¥9.70
猪后座肉	¥14.74	胡萝卜	¥2.34	韭菜	¥3.85
鲜牛肉	¥31.40	蒜头	¥7.34	长茄子	¥3.45
鲜羊肉	¥36.13	土豆	¥2.17	青椒	¥6.68
鸡蛋	¥6.28	大葱	¥5.46	西红柿	¥5.54
小仔鸡	¥14.02	芹菜	¥7.27	黄瓜	¥3.55
鲫鱼	¥10.70	黄豆芽	¥2.18	冬瓜	¥1.80
四季豆	¥8.64	莴笋	¥5.36	西蓝花	¥7.31
毛豆	¥4.71	蒜苗	¥7.38	大白菜	¥2.37

以上为2024年9月22日部分农副产品市场均价,供参考。单位:元/500克 油:元/5升