有『智』更有『质』 尽显『科技范』

——吉林农业大学专家团科技助农纪事

尹洪多 本报记者 王丹

一场雨过后,田里的农作物又增添了新绿,行走在白山松水间,一幅喜悦的图景正在紧锣密鼓地编织着。

“经过检测,这里的水质可以为盆栽蓝莓进行灌溉。”“每年7月初是养鸡的最佳时间,这段时间温度适宜,鸡雏发病率低,成活率高。”5月16日,吉林农业大学“科技专家助春耕 乡村振兴有吉农”的专家来到洮南市那金镇好田村,对村民春耕生产和特色养殖进行科学指导。

今年以来,吉林农业大学组织200多名实践经验丰富的农业专家深入农业生产一线,通过座谈交流、专题讲座和现场指导等多种方式,与农户和企业面对面,用科技“绝活”解决农业生产问题,他们的足迹遍布全省9地市、20多个区县、50余个乡镇、100余个村屯,惠及农民10多万人。

“有专家给把脉开方,咱心里踏实”

“走啊,听课去,专家又来讲课了。”5月16日,洮南市那金镇好田村的村民,得知吉林农业大学专家来村里的消息后,纷纷在朋友圈里“约课”。

“教授,我想扩大养殖规模,您看怎么通过引进良种进行杂交?这个季节怎么预防羊的常见病……”村民闫大龙一股脑地提出了自己急需了解的问题。

“别着急,咱们还是先去家里看看,再回答你提的问题。”吉林农业大学动物科学技术学院畜牧专家姜怀志笑呵呵地说。

宽敞的羊舍里,一只只憨态可掬的小羊活蹦乱跳,体型健硕的公羊跑到围栏边,用头轻蹭人腿,还会伸出蹄子和人亲昵互动……

姜怀志看到这些“热情”的小羊喜欢得不得了。随后,对如何进行肉羊养殖、引进良种杂交以及常见疾病预防等问题给予了详细解答。闫大龙开心地说:“有了专家给把脉开方,咱心里踏实。”

“专家们不辞辛苦,走进田间地头,来到百姓身边,就好比及时雨,为村民带来了科学种植养殖经验和防病方法。”好田村党支部书记姜旭波说,有了专家的指导,村民们对种植养殖技术有了更深入的了解,尤其对庭院经济养殖技能有了新认识,对提高农民收入起到了很好的推动作用。”

“科技助力,让我尝到了致富甜头”

5月7日,双阳区梅花鹿科技小院格外热闹,吉林农业大学吉林双阳梅花鹿科技小院首席专家张加力,正在给村民讲解梅花鹿生茸和产羔期饲养管理注意事项。“公鹿进入生茸期之后,要根据它的生长周期合理地搭配好饲料,一般蛋白质饲料比例要保持在35%左右。饲喂时要定时定量,否则对公鹿生长会造成影响。”

养殖户林万春一边认真听课一边不断记录,“老师,小鹿刚生下来,怎么才能少生病?大鹿饲养要注意啥?”

“小鹿生下来一定要吃几天牛初乳,把它的胃撑大,之后再吃母乳,不但长得快,还不爱生病。”“这个季节如果给梅花鹿喂的饲料多,消化不掉,会出现酸中毒,主要反应是滴口水、不倒嚼等,一旦发现类似情况,要及时用药。”

讲完课,张加力又来到双阳区鹿乡镇恒麒麟鹿业养殖繁育基地,了解梅花鹿的养殖情况。基地负责人徐成龙说:“我刚开始养鹿时没有经验,幸亏有张老师的帮助,让我的养殖繁育基地越做越大,科技助力让我尝到了致富甜头。”

“科技助农,贯穿一年四季每一天”

“学校科技助农贯穿着一年四季的每一天,每位专家的日程表都排得满满的,他们要么在学校教学、在实验室搞研究,要么就是下乡培训、指导。”吉林农业大学科技推广与社会服务中心相关负责人说。

白山松水记录下了专家们的出行足迹:2月,中国工程院院士、吉林农业大学教授李玉带队,前往延边州就吉林农业大学科技小院和乡村振兴综合试验站开展工作;3月,吕文发、凌风楼、赵立峰、刘晓龙等15位专家录制科普视频;4月,胡文河、吴林、乔宏宇等20位专家开展线上直播;5月,孙永峰、张永刚、王秋举等67位科技小院首席专家,奔赴全省各县市,开展生产科技服务指导活动……

解决农业关键问题,离不开专业技术。吉林农业大学“科技专家助春耕 乡村振兴有吉农”行动,组织了院士在内的200多名实践经验丰富的农业专家团队,通过前期入乡调研,深入了解农户和市场实际需求,采取线上+线下、课堂+指导、一对一+一对多、手把手+短视频等多种形式,开展融合农家课堂、现场指导、在线直播,微信及电话联络“四位一体”的科技指导农业生产。

同时,依托吉林省新农业工匠学院、长春乡村工匠学院等平台举办动物防疫员等10个专题培训班和“暖边绿境”乡村振兴行动,举办“新型农业经营主体带头人能力素质提升暨科技助力农业生产”专题网络直播课堂,各类培训累计受益人数10余万人次。

“吉林农大的老师讲课有方法,种地有门道,专家们都很淳朴、善良,跟我们干一样的活,吃同一锅饭。”采访中,记者经常听到村民们这样说。

“我们建立常态化专家服务基层工作机制,组织专家下乡服务基层生产,助力粮食丰产增收和产业高质量发展,这也是开展‘智汇春耕’的初心和意义。”吉林农业大学校长杜锐说,眼下,我省春季农业生产已接近尾声,学校科技助农活动将从助力春耕生产转入夏季农业生产技术指导阶段。

近日,长白县人民法院八道沟人民法庭联合长白县人民检察院、长白县关工委组织八道沟镇中心小学校的学生到法庭参观,参加模拟法庭,在学生心田种下法律种子。工作人员详细介绍了法庭的安检程序、法庭的功能以及审判流程,使学生们对法庭有了更直观、更深入的了解。 邱彧 摄

求证·科学 省科学技术协会协办

许多人喜欢玫瑰花的芬芳多姿,常用来表达爱意。其实,玫瑰花也是药食同源的一味常用中药。玫瑰花的功效到底有哪些?适合哪些人群?服用时该注意什么问题?本期《求证》邀请专家和大家聊聊,逐一求证。

玫瑰花:让美丽与健康并存

本报记者 张添怡 郑玉鑫 实习生 范洋

本期专家

刘扬扬 长春中医药大学附属医院治未病中心主任,主任医师,博士研究生导师、中医学博士、中药学博士后,中国科学院仝小林院士学术经验继承人,吉林省中西医结合学会血管脉络病专业委员会主任委员,吉林省中医药学会青年中医发展委员会副主任委员,中国中医药研究促进会治未病与亚健康分会常务理事,中国中医药研究促进会糖尿病专业委员会常务委员。

名字由来

刘扬扬:玫瑰花名字的由来,《说文》中有“玫,石之美者;瑰,珠圆好者”。司马相如的《子虚赋》中也有“其石则赤玉玫瑰”的说法。因其香味芬芳,袅袅不绝,玫瑰还得名“徘徊花”。又因每插新枝而老木易枯,若将新枝它移,则两者皆茂,故又称“离娘草”。玫瑰不仅展现出一种隐藏于坚韧中的绝代风华,更是一味养血调经的良药,《本草纲目拾遗》中记载玫瑰花可“和血行血,理气,治风痹”。

安抚宁神

刘扬扬:玫瑰花泡茶味甘微苦,但是药性非常温和,能够温养人的心肝血脉,舒发体内郁气,起到镇静、安抚、抗抑郁的功效。女性在月经前或月经期间常会有情绪上的烦躁,喝点玫瑰花茶可以起到调节作用。在工作和生活压力越来越大的今天,可以多喝点玫瑰花茶,安抚、稳定情绪。

养血调经

刘扬扬:玫瑰花泡茶的味道清香幽雅,能缓和情绪、纾解抑郁,改善内分泌失调,解除腰酸背痛,还有促进伤口愈合、润泽养颜、护肤美容、活血、保护肝脏、和胃养肝、消除疲惫、促进血液轮回之功能。

男女咸宜

刘扬扬:玫瑰花泡茶性质温顺、男女咸宜,是美容养颜瘦身的佳品。可治慢性胃炎及肝炎,有疏肝解郁、健脾降火、和血化瘀等功效。有治腹中冷痛、胃脘积寒、降火气、调整内分泌的功效,非常适合因内分泌紊乱而肥胖的女士。

外用养颜

刘扬扬:1. 适用于所有的皮肤,特别有益于成熟、干燥硬化或敏感的皮肤。玫瑰花紧实、舒缓的特性,对发炎现象很有帮助,由于它还能收缩微血管,所以是治疗小静脉破裂的神奇法宝。

2. 皮肤保养:每天早上洗脸时,将一滴玫瑰精油滴在温水中,用毛巾按敷脸部皮肤,可延缓衰老,保持皮肤健康亮丽。

服用推荐

刘扬扬:1. 丹参玫瑰花茶

食材:玫瑰花4朵,丹参5克,枸杞子10粒,葡萄干10粒。

做法:将所有食材用清水冲洗一遍,放入杯中,加入80摄氏度左右的开水冲泡,焖盖15分钟即可。

功效:益气活血、养阴安神,月经不调、失眠者较适合。

2. 桂圆玫瑰花茶

食材:玫瑰花3朵,桂圆肉5克,枸杞子5克。

做法:将桂圆肉与枸杞子混合后,用沸水冲泡10分钟,放入玫瑰花即可。

功效:养血滋阴、养颜润肤、调节内分泌,尤其适用于女性祛斑美容养颜。

3. 乌梅玫瑰花茶

食材:玫瑰花10朵,乌梅3颗。

做法:将玫瑰花和乌梅用清水冲洗一遍,混合后加入80摄氏度左右的开水,冲泡10分钟即可。

功效:促进食欲、降低血脂。

提醒:此茶喝多恐有腹泻之症,肠胃不好的人请酌量饮用。

冲泡方法

刘扬扬:冲泡玫瑰花有许多讲究,茶具用水都需要注意。

茶具:瓷器、陶器、玻璃的茶具均可,玻璃茶具冲泡起来观赏性更强。

用水:泡玫瑰花茶的水质地要好,矿泉水、纯净水或者山泉水较好。

洗茶:泡玫瑰花茶时不宜用温度太高的水来洗和冲泡,一般用烧开的水,放置3至5分钟,80摄氏度左右为宜。

饮用:冲泡好的玫瑰花茶,宜热饮。

特殊禁忌

刘扬扬:1. 玫瑰花茶具有收敛的作用,便秘者不适合饮用。

2. 玫瑰花活血化瘀的作用比较强,月经量过多者、经期及孕妇不宜饮用。

3. 胃寒、腹泻、常感觉到疲倦、阴虚火旺、身体虚弱者不宜饮用。

持续关注本栏目,请扫描二维码,可获取更多内容。

无忧逍遥合菜

食材选用:冬瓜300克,薏米150克,黄花菜100克。

制作方法:薏米蒸熟备用,冬瓜改刀备用,黄花菜去根去芯焯水后用鸡汤煮10秒钟左右捞出备用。锅里放入鸡汤、生抽、盐、胡椒粉、白糖适量,放入切好的冬瓜煨汁烧制3分钟,出锅盘底放薏米装盘即可。

功效:疏肝理气,利水消肿,健脾止泻。

适宜症候:本品适用于肝气不舒、脾虚湿盛导致的脘闷、腹胀、失眠、泄泻以及身体沉重、水肿、小便不利等。

禁忌人群:黄花菜过敏者禁用;薏米具有甘淡下行之性,故孕妇禁用。

注意事项:冬瓜以老熟,即挂霜者为佳。黄花菜取芯后食用,不要单炒食用,以防中毒。使用鸡汤是为了调和薏米、冬瓜和黄花菜的凉性,同时起到调味的作用。

方解:冬瓜性甘、淡,微寒,归肺、大肠、小肠、膀胱经。有利尿、清热、化痰、生津、解毒之功效,可用于热毒痈肿、小便不利、心胸烦热、痰热咳喘、口渴面赤等。脾胃虚寒者不宜过食。

黄花菜又名忘忧花,性甘、凉,归肝肾经。有清热利湿、宽胸解郁、凉血解毒的功效,用于小便短赤、胸闷心烦、少寐、痔疮便血、疮痈等。

薏米性甘、淡、凉,归脾、胃、肺经。有利水渗湿、健脾除痹、消肿排脓、解毒散结的功效,用于脾虚湿盛所致的水肿、泄泻、痰饮、湿痹、肢体拘挛疼痛、脚气肿痛、淋浊、带下等。虚寒经滑、津亏阴虚者忌服。

提示:本期药膳由长春中医药大学附属第三临床医院治未病中心提供,其功效解释权归该院所有。该院治未病中心主任杨东雨提醒:食用药膳因人而异,请谨遵医嘱服用。

(本报记者张添怡 实习生范洋 整理)

舌尖上的本草

做好心理调试 以平常心轻装上阵

本报记者 毕雪

高考在即,焦虑是考生最常见的情绪。焦虑时,考生会觉得心里不舒服、难受,可能还会伴出汗、胸闷、心慌、失眠,以及肌肉紧绷或跳动等不适症状,从而影响复习和高考。怎样做才能让考生轻装上阵?为此,记者采访了长春市第六医院党委书记、国家临床重点专科带头人张延赤。

张延赤表示,考生和家长应该客观理性地看待高考,考试成绩虽然重要,但是它并不是评判一个孩子优劣的唯一标准,分数仅能代表这个特定阶段孩子的学习成果。其实孩子除了学习成绩,还有很多值得家长关注的美好品质。所以,家长不要给孩子过多的心理负担,考生也不要对考试产生过分压力,要以平常心应试,劳逸结合,才能发挥出最高水平。

如果考生考前有压力,出现考试焦虑怎么办?张延赤介绍,一般来说,适度的压力可以激发大脑思维活跃度,对考试有益。但一旦压力过大,就会影响考试发挥,并影响身心健康。考生可以尝试腹式呼吸法、肌肉放松法、音乐放松法、蝴蝶拍等方法,放松身心,减轻紧张感,使自己找到更好的学习和应试状态。若焦虑不安等情绪已经影响到学习和生活,无法通过以上练习方法进行缓解,家长可带考生到医院向专业医生寻求帮助。

针对考生在考前出现失眠问题,张延赤解释,面对高考这种压力性事件,睡前考生会思虑万千,肾上腺素分泌增高、大脑神经中枢活动兴奋,这样就会影响个体快速进入睡眠状态。睡不着、睡眠中容易醒,这是比较正常的现象。当出现失眠时,考生应当顺其自然,不要强迫自己入睡,可以做一些放松训练辅助睡眠。比如,躺在床上做深呼吸,慢慢地、深深地吸气呼气,将注意力放在呼吸上。这样会帮助个体身心放松,有助于使大脑进入休息状态,从而快速入睡。做的过程中,注意力可能随时会转移到对考试的担心上,这样也没关系,及时将注意力再拉回到呼吸上即可。此外,考生也可以进行积极的心理暗示,想象自己身在一个景色优美的地方,比如正躺在海边,感受着阳光温暖的照射,海风轻轻吹来,可以听到“哗哗”的海浪声……这样慢慢地去想象,一会儿即可进入睡眠状态。

作为考生家长,能为孩子做些什么呢?张延赤表示,高考很重要,但考生的身心健康更重要。家长要善于觉察并调节自己的情绪,只有情绪稳定的父母才能给孩子提供恰如其分的帮助。考生家长尽量做到以下几点:

1. 倾听孩子的感受,不作过多评判。家长要表达对孩子的爱意,告诉他们无论是否取得好成绩,都会继续喜欢和支持他们;

2. 要照顾好孩子的饮食,推荐荤素搭配、高蛋白低脂肪、具有适当热量的营养配餐。切忌过激的饮食补充、过度的营养摄入,不合理的餐饮配比会让大脑与消化系统的耗氧量失衡,影响考生的精神状态;

3. 尽量保持如往常一样的生活状态,无需全家人为此紧绷神经,这样会徒增孩子的压力。在孩子提出需要帮助的时候,应及时给予回应,不要忽略孩子的求助。

“科普大篷车”进校园

本报讯(记者徐慕旗 实习生李欣洋)近日,省科技馆科普大篷车“开进”吉林市滨江南路学校,开展以“科普进校园 点亮科学梦”为主题的第二届科技节活动。

吉林市滨江南路学校室内乐团以精彩的交响乐表演拉开了活动序幕。科普剧表演《AI机器人的挑战》,以科学家与少年对话的形式,向同学们介绍了不同类型的AI智能机器人,以及人工智能给人类生活带来的便利,让同学们在轻松愉快的氛围中收获科学知识。

现场,省科技馆科技教师为同学们带来了原创科普相声《如此包装》,以创新的科普形式、幽默风趣的表演风格,向同学们介绍了国产大飞机C919相关知识,赢得阵阵掌声。互动科普实验《营养金字塔》以动手实践形式,引导学生自主探究人类所需的营养物质,学生们亲自动手完成课程,不仅了解了多个科学原理,还体验了探索科学的乐趣。

省科技馆还将科普大篷车展品、球幕影院以及20块“传承科学家精神 书写新时代篇章”科普展板送进校园。

简 讯

大学生物流设计大赛落幕

本报讯(记者张鹤)日前,面向全国大学生的大型物流教学实践竞技大赛——“长春国际汽车城&一汽物流杯”第八届全国大学生物流设计大赛颁奖典礼在长春举行。本届大赛由中国物流与采购联合会主办,长春汽车经济技术开发区管理委员会、一汽物流有限公司提供案例支持,决赛由长春汽车职业技术大学承办。

本届大赛自2023年11月23日启动以来,共有699支代表队参赛,覆盖全国31个省份。国赛前,各院校、省市分别组织开展了校园赛、省赛。大赛历经7个月,参与师生近4万人,评选出一等奖18名、二等奖33名、三等奖39名,以及最佳组织奖9名。根据作品的实际应用和赛事组织情况,还分别评选出最具创新应用价值奖3名、突出贡献奖3名。此外,大赛设置了人才直通计划,一等奖团队的所有参赛选手均获得由一汽物流发放的校园招聘直通卡,选手将在毕业前拥有进入一汽物流实习的机会,免去简历筛选和初试。

国家革命文物协同研究中心揭牌

本报讯(记者张鹤)近日,吉林大学·吉林省博物院(东北抗日联军纪念馆)国家革命文物协同研究中心揭牌仪式暨第一届学术研讨会在长春举行。国家革命文物协同研究中心还与黑龙江哈尔滨东北烈士纪念馆、辽宁本溪东北抗联史实陈列馆、内蒙古呼伦贝尔东北抗联纪念馆分别签订了合作协议。

来自全国党史党建学、革命文物研究领域的多位知名专家学者,分别就革命文物研究、保护及利用等相关问题进行发言。分论坛分为3场,包括学者发言、专家评议、互动讨论等环节,整个论坛聚焦中共党史党建学与革命文物建设和发展中的重点难点问题,通过思想引领、问题导向、跨界交流,为革命文物研究的深化发展“把脉问诊”、献计献策,以助力“大思政课”建设、共谋发展新局。

据悉,国家革命文物协同研究中心还将开展革命文物的保护、管理、运用、研究工作,切实起到用好红色资源、赓续红色血脉的重要作用。