

“李羊倌”的致富故事

“咩咩咩……”走到长宁县尧兴农牧有限公司的大门外,羊叫声不绝于耳。这里是全市最大的优质黑山羊养殖基地,目前养殖的羊存栏将近7000只,年出栏30000只,年产值5100万元,基地带头人李海伟被乡亲们亲切地称为“李羊倌”。

11月3日,在李海伟的养殖基地里,工人师傅正忙着给羊群上料,一只只黑山羊“咩咩咩”叫得正欢,看到准备好的草料便“排队”吃了起来。李海伟正在羊圈里察看黑山羊的长势,看着这一群健康有活力的羊群,他脸上露出了满是幸福的笑容。

谈起养羊,李海伟说,他养羊已有20余年。那时候,不分刮风下雨,严寒酷暑,每天都要上山放羊,非常辛苦。渐渐地,以传统模式养羊的越来越少。但面对巨大的市场需求量,他并不舍得放弃养羊这个职业。



业。那段日子他开始想办法找出路,在2018年,他通过自筹资金,盖了简单的羊圈,改传统放养为圈养,当起了“羊倌”。

圈养之初,他还很担心,改变了黑山羊的生活习性,山羊能否适应?那段时间,为了掌握圈养的技术,他每天东奔西跑,只要听说市、县举办养殖技术培训班,他总是第一时间报名,向老师请教在实践中遇到的问题。经过一段时间的培训学习,他对羊的一些常见病、多发病更能准确辨别。就这样,他慢慢地掌握了圈养后黑山羊的生活习性,2018年圈养成功。于是他就想着扩大规模,从最初的几百只发展到几千只,还召集了以前有放羊技术的人来这里上班,解决了一大批人的就业问题。

李海伟的公司采取了“公司+基地+农户”的模式,周边的小、散养殖户都加入进来,公司为农户提供羊羔、饲料和技术服务,并把育肥的黑山羊通过订单方式,统一销往福建、海南、广东、广西等地。

然而,面对2020年来势汹汹的新冠疫情,李海伟应该出栏的成羊销不出去,资金无法回笼,新进的羊羔进不来,急得像热锅上的蚂蚁。也恰在这时,长宁农商银行客户经理柴晓军主动走上门,实地考察企业发展情况,在了解了他的困难后,工作人员加班加点,仅用三天时间为他申请了扶持贷款,帮他解决了资金无法回笼的大难题。



有了这笔贷款资金,李海伟买来了育肥饲料,还购进了一批小羊羔。听着羊棚里不绝于耳的羊叫声,这个饱经风霜的“羊倌”脸上又露出了幸福开心的笑容。

一分耕耘,一分收获,在李海伟的不懈努力下,他的黑山羊养殖规模越来越大,收入逐渐增加。他也从一个靠借债过日子的农民变成一个年收入几十万元的养殖大户。

晓丹 安欣

走向我们的小康生活

以行动点亮诚信之光

“历经三年终于还清了这笔贷款,压在我心里的大石头总算放下了!”苗大叔脸上终于露出了久违的笑容,说着将剩余的2300元递给清收人员。

苗大叔是长宁县南陈乡人,今年58岁,2008年因养羊资金不足在南陈支行贷款11700元,却因养殖经验不足,导致亏损。然而祸不单行,其又遭遇交通事故,导致左腿行动不便,接二连三的厄运,让苗大叔的生活一度陷入困境。

最近几年,苗大叔的身体状况也逐渐好转,在清收人员多次上门催收后,苗大叔也意识到贷款

必须归还,为了归还贷款,他外出打工,并与清收人员达成协议,每月归还1000元,从2019年开始归还,在苗大叔困难时,清收人员会为其延长还款期限,还勉励苗大叔要积极面对生活,重燃生活希望。“感谢你们,在我困难的时候没有放弃我,你们的服务态度让我觉得很温暖,感谢你们这么长时间的陪伴,让我对生活有期盼。”苗大叔质朴的话语让在场人为之感动,“本来可以早一点归还,没想到今年因为疫情和连日暴雨也无法回家,这不我一回来就给你们打电话,终于圆了一个心愿。”

苗大叔虽贫困但仍坚持三年还款终结清,其事例令人感动,在诚信建设的路上,正是每个人心中对诚信的执着和坚守,才让整个社会的诚信之光耀眼夺目。

长宁农商银行供稿

诚实守信 知行合一



关注健康 GUANZHU JIANKANG 长宁县疾控中心主办

科学减盐 健康生活

从世界卫生组织到各国的膳食指南,均在提倡要低盐饮食。借“9·15”减盐周之际,跟大家说说科学减盐的事。

食盐由氯和钠组成,是食物烹饪或加工食品的主要调味品。世界卫生组织推荐健康成人每人每天摄入的食盐量不应超过5克,低盐饮食则要求每人每天的食盐量不超过3克(或酱油15毫升)。除在饮食烹调中减少食盐用量外,还不能食用那些用盐腌制的含盐量高的食品,如咸鱼、咸肉、咸蛋、腐乳、咸菜等。

中国人习惯了“重口味”,一日三餐吃盐较多,容易引发高血压等疾病。很多人为了预防和控制高血压,日常生活中开始严格奉行低盐饮食。那么,吃盐真的越少越好吗?低盐饮食是否适合所有人?

运动量大 需要盐分

四川大学华西医院心脏内科主任医师杨庆:一方面,低盐饮食确实有益处。但是,我们对低盐饮食真的完全了解吗?只要日均摄盐量少于5克就不会有问题吗?

低。只要平常盐的摄入量稍微多点,症状就能缓解。还有一部分群体不仅不能采用低盐饮食,反而需要摄入比推荐量还多的盐分,比如运动量大的儿童青少年。

我上周门诊看了一个病人,是个刚参加完高考的男生。他说自己最近常常感到头晕,家人担心不是心脏出了问题。因为这个男生之前患心动过速,已经做了消融手术,有可能复发。我结合问诊和检查结果仔细研究了一番,发现男生术后恢复良好,心脏并无问题。那他会何时常头晕呢?经仔细问诊得知,他酷爱打篮球,几乎每天下午都要在小区篮球场打两小时的篮球。

像这名男生这样,高温之下剧烈运动,活动量大,流汗较多,如不及时补充一些盐分来维持电解质平衡,很容易中暑。人一旦中暑,就会出现头晕的情况。

所以,经常在高温下运动、工作的人,需要摄入更多盐分,避免中暑。

血压高低 看敏感性

其次,并不是所有人都需要通过低盐饮食来预防高血压。

点,有的人血压却升得较高(可能存在尿酸排泄障碍)。这类人摄入盐后血压升得高的人群,医学上称为“盐敏感者”。

“盐敏感者”需要严格控盐,一旦吃盐过多,就容易患上高血压,如果已患有高血压,则会使其血压升高。其中的原理,应该是“盐敏感者”从尿中排掉过多的盐会比较困难,多余的盐吸收水分进入血液,使血容量增加,致使血压升高。

“盐敏感者”的检出率因地域、种族不同而不同。中国人不但盐吃得多,还对盐很敏感。我国一般人群中“盐敏感者”有20%~40%。在原发性高血压患者中,“盐敏感者”占比高达60%。老年人、肥胖人群、糖尿病患者、代谢综合征患者中“盐敏感者”占比也较多。绝经后女性的血压对盐的敏感性也会增加。

不是“盐敏感者”的人群,其实并不需要刻意坚持低盐饮食。当然也不能无限制地多吃,毕竟“盐多必失”嘛!

吃盐太少 也有问题

很多人只知道低盐饮食是主流,却不知道低盐饮食

科学防疫,人人有责

感染性肺炎是指肺部的炎症,主要是由不同种类病原微生物感染导致的。

感染性肺炎的病原体可根据病原微生物种类分为:细菌、病毒、真菌、支原体、衣原体等几大类。

冬春季是呼吸道传染病高发季节,也是病毒性肺炎高发时期。

病毒性肺炎的主要临床症状有:发烧、咳嗽、胸闷、呼吸困难等症状。

疫情还未结束,防疫不可大意。科学防疫,社会大众需要加强自身的知识储备。

各地、各单位和广大人民群众要深入持久参与爱国卫生运动,做实做细做好环境卫生整治、病媒生物防制和科普宣传等当前重点工作,为早日全面战胜新冠肺炎疫情营造良好环境。

防疫小知识

- 1. 饮食专家建议:适量饮水,每天不少于1500ml;
2. 在平静状态下测得体温为37.3度即可判断为发热;
3. 感染新冠肺炎的患者,大约会在1周后出现呼吸困难,严重者会出现凝血功能障碍、急性呼吸窘迫综合征等严重症状;
4. 通常来讲,1岁以下的孩子不适合戴口罩;
5. 新冠病毒从发病到入院的中位时间是11天;
6. 新型冠状病毒肺炎确诊需要:流行病学史+临床表现+新型冠状病毒核酸检测;
7. 新型冠状病毒肺炎感染的报告时间为2小时;
8. 冠状病毒感染后免疫系统对肺细胞的攻击引发肺炎,此时可以通过适度使用免疫抑制剂对病人进行治疗,避免肺部严重受损。

日常防护小tips

- 1. 居家防护要做到:
家庭配备体温计、口罩、家用消毒用品等物品。未接触过疑似或确诊患者且外观完好、无异味或脏污的口罩,回家后可放置于居室通风干燥处以备下次使用。需要丢弃的口罩,按照生活垃圾分类的要求处理。
随时保持双手干净卫生,从公共场所返回,咳嗽手捂之后、饭前便后,用洗手液、香皂流水洗手,或者使用免洗洗手液。不确定手是否清洁时,避免用手接触口鼻眼等部位。打喷嚏或咳嗽时,注意用手肘衣服遮住口鼻。

- 保持良好的生活习惯。居室整洁,勤开窗,经常通风,定时消毒。平衡膳食,均衡营养,适度运动,充分休息,不随地吐痰,口鼻分泌物用纸巾包好,弃置于有盖的垃圾箱内。
2. 户外出行多注意
尽量减少外出活动。减少走亲访友和聚餐,尽量在家休息。减少到人员密集的公共场所活动,尤其是相对封闭、空气流动差的场所,例如公共浴池、温泉、影院、网吧、KTV、商场、车站、机场、码头、展览馆等。

- 根据具体条件适当参加户外锻炼,提高免疫力与生活质量。在户外活动过程中应避免与同伴以外的人近距离接触,注意个人卫生,不随地吐痰,打喷嚏或咳嗽时用肘部或纸巾遮住。

- 前往公共场所时应遵守相关部门规定,使用健康码等手段确认行动轨迹、健康状况等信息,获得许可后方可进入。

- 3. 及时就医
若出现发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、乏力、恶心呕吐、腹泻、结膜炎、肌肉酸痛等可疑症状,应根据病情,及时到医疗机构就诊。

防疫科普小知识