



小泥鳅效益好。

## 桶式高密度养殖 产量是传统养殖的2.4倍 小泥鳅“游”出致富路



梁正方所创新的桶式养泥鳅。

本报讯(记者姚天 通讯员江文辉/文 记者童锦伟/图)泥鳅是很多市民餐桌上的一道美味,它不仅营养丰富,也成就了近年来养殖业的新兴项目,但问及泥鳅是如何养殖的,大多数人基本都会回答在稻田里混养或坑塘散养,然而在簪横镇东浦新塘,却有这样一个“特殊”的泥鳅养殖基地,当地村民梁正方利用塑料桶进行高密度养殖,并于日前实现首批成鳅上市,为泥鳅养殖探索出了一条致富的新路子。

近日,记者来到位于簪横镇东浦新塘的万融特种生态养殖有限公司内,首先映入眼帘的是一个个6米直径、1.5米高的塑料圆桶,走近细看,桶内水花翻滚,一尾尾泥鳅在桶中闲游,而这便是梁正方所创新的桶式泥鳅养殖新模式。

梁正方告诉记者,目前他所养殖的泥鳅是台湾泥鳅品种,经过5个月的养殖周期后,其成鳅在0.8两以上即可出售,而这也是当下泥鳅水产养殖户们非常青睐的优质品种。“传统泥鳅养殖都离不开厚厚的淤泥环境,我在四五年前就养过泥鳅,但普遍在稻田里或坑塘里养殖,不仅占地面积大,成本也高,所养殖出来的泥鳅多有泥味、口感欠佳。”梁正方说道,这因此如此,让他新

渐产生一个“大胆”的想法,即探究箱式养殖是否能够适用于泥鳅养殖,在查阅相关资料后,他终于找到了桶式高密度养殖的方法。

所谓桶式高密度养殖,就是利用圆柱塑料桶立圆拱结构特性进行大体量蓄水,并科学把握和调控桶内温差,通过净水泵、设备以及增加泵层供氧、调压、消杀,这样一方面能有效避免泥鳅活动中出现撞箱体、扎堆“踩踏”等现象,另一方面也能

消除高密度养殖带来的泥鳅集体染病、营养不均等问题,使平面养殖变成立体养殖,既节约了土地资源,又能实现没有淡季和旺季之分,从而产生可观的经济效益。

桶式养泥鳅的效益怎么样?梁正方给记者算了一笔账:目前桶式高密度养殖下的泥鳅单桶产量在1500余斤,计1.87万余尾,按等比例测算,是传统养殖模式的2.4倍,占地量是稻田养殖的1/23,产量与土地集约利用率效果显著。同时,因口感无泥味,

泥鳅的批发单价也比普通泥鳅来得高,首批泥鳅批发单价都在10元/斤,除去成本,单桶利润可达近6000元。

梁正方表示,接下来,他还将继续做好桶式高密度养殖的其他技术攻关。“我准备在桶内底部套上网布,这样就能把泥鳅的排泄物等进行有效的分隔沉淀,起到保证水质的效果,从而帮助泥鳅更好地成长。”梁正方说,后续他还计划扩大养殖规模,争取达到更好的经济效益。

城东 >>

## 民工子弟“零距离”体验消防



讲解消防知识和技能。

本报讯(记者陈祥胜 通讯员王华琦/文)11月是全国第31个“119”消防安全宣传月。11月8日上午,在城东街道应急办和妇联组织开展的消防月主题活动中,来自百丈小学锦屏校区的55名六年级学生来到城东街道消防宣教体验中心,通过沉浸式的学习,提高自己的消防安全意识和技能。

当天,街道工作人员带领学生们参观了中心,向他们系统讲解了火灾预防、初期火灾扑救、疏散逃生等消防知识和技能。现场还讲解了消防设备的性能和用途,让学生们借助

光、电等技术手段,通过现场模型的互动操作学习消防知识,在体验中潜移默化地掌握消防技能,在他们心中播下安全的种子。

“消防教育要从小抓起,学校也是消防安全教育的主阵地。”城东街道相关负责人介绍,“我们希望通过这样的沉浸式‘零距离’体验,提高学生应对消防突发事件的意识和能力。”

## 童心向党,共植“红领巾林”



携手种植果树。

本报讯(记者叶琳 通讯员张隆 江文辉/文)近日,市青少年宫各联合中队少先队员代表、少先队辅导员代表等90余人来到我市红领巾研学基地,参加“红领巾林”奠基仪式,并共同在“红领巾林”种下树苗。

市红领巾研学基地位于城南镇山前村,占地面积60亩,是一个集“学军、学农、学工、学商、学科、学艺”六大研学主题于一体的专门研学场地。本着“寓教于乐、寓教于游”和着力培养少先队员综合素质能力的目的,免费开设栽培与农业生态、园林园艺、体能训练、加工工艺、科学研究等研学课程,让少先队员们在大自然中自由地发现、探索、实践,锻炼队员们的团队协作能力、动手实践能力、

科学探究能力等,年服务量约2万多人次。

“栽培果树时,一般要选地形高的干燥或排水良好的地方,挖坑时尽量挖大挖深……”活动现场,大家走进种植区,脚踏土地,齐心协力,为这片“红领巾林”扶苗培土、浇灌水肥。大家携手种植了60棵果树,分别为砂糖橘、贡柑、葡萄柚、红美人、春香和金橘等6个品种。挖坑、填土、浇水……同学们在栽培小树的过程中,也充分感受着劳动的乐趣。

“红领巾林”的建立也象征着红色基因深深扎根,代表着对传统农耕文化的光荣传承,更彰显着新时代少先队员爱祖国、爱家乡、爱劳动的良好品质。

## 海派山水盆景进校园 巧手翻飞,小小盆景展现自然好风光

本报讯(记者江潇扬 通讯员陈利亚 徐建伟)小小的一个盆,可以将名山大川收于其中,这样的景观你见过吗?日前,浙江师范大学附属泽国高级中学的学生们走进我市泽国镇“一盆园”,沉浸式学习海派山水盆景制作工艺。

“一盆园”内奇石丰富,满园子的盆景在周围树木的映衬下,恍若一幅幅美丽的画卷。置身于清新自然的环境中,学习也变成了一种美妙的享受。“海派山水盆景的参与制作与传统文化息息相关,我们将劳动教育与传统文化有机结合,增强了学生们对传统文化的认同,在弘扬中华优秀传统文化的同时,也进一步深化了学校的精神文明建设。”学校相关负责人告诉记者,早在去年,

学校就与“一盆园”盆景园艺场签订了劳动实践和双向服务合作协议,并聘请了园艺场负责人王妙青为学校“劳动教育实践导师”。“希望通过这样的合作,为学生提供更好的劳动实践经历,为他们的人生职业规划打下坚实的基础。”该负责人说道。

活动一开始,市级非物质文化遗产“灰雕”和“海派山水盆景技艺”项目传承人王妙青带领学生们先后参观了园内珍藏的中华四大名石:太湖石、灵璧石、英石和昆山。最吸引学生们的,莫过于王妙青亲手制作的一盆盆精美的作品。集千山万壑于寸土间的海派山水盆景,造型形式自由,力求体现山林野趣,犹如苍古入画,同时海纳百川,不受地

域和石种影响,将几架、布景、石材等融会贯通,给学生们带来美的体验。王妙青解释:“海派山水盆景将自然山水景观通过构思立意、取材雕琢、配置胶合、绿化修饰等步骤,把风景浓缩于盆钵之中,达到了‘咫尺得山林之趣,达江湖万里’的艺术效果。”“一盆园”内,椒江大陈岛、石塘石屋等景象一一显现,引起了学生们的连连赞叹。

浏览完整个园区,终于到了学生们翘首以盼的制作环节。“一件优秀的盆景艺术作品需要有更深的文化底蕴和更高的审美素养。在亲自动手制作盆景的过程中,学生能直观地感受到盆景创作的过程和艺术处理的方法,对海派山水盆景技艺自然有了更加

深入的理解,也增强了对传统文化的认同。”学校相关负责人表示。

第一次学习盆景制作,学生们格外兴奋。按照王妙青传授的方法,学生们挑选适宜的山水石摆出主峰、侧峰、边峰等。完成大致模型后,迫不及待地请王妙青来点评和指正作品。得到肯定的他忍不住露出了骄傲的笑容,并向周围同学分享了自己的创作心得。“这样的劳动实践课堂可以让我们走出教室,走进自然,亲身体会劳动带来的享受,我真正体验到了劳动使人快乐。”他说道。

## 横峰大力推进新产业园抽签分配 以村组团分厂房 走出抱团共富新路子

(上接第一版)

作为“中国鞋材之乡”,横峰街道原有的5000多家制鞋企业中,80%为家庭作坊,环境“脏乱差”、产业“低散乱”,不仅造成安全隐患,还严重制约了发展。2017年11月,我市以横峰大道沿线区域作为突破口,选取22个村启动全域改造产业升级实验区建设,总投资150亿

元,统筹实施城中村改造、产业园区建设、全域土地综合整治、全域水系调整、基础设施建设等工程,重塑发展空间,再创产业优势。

与此同时,横峰街道创新安置模式,设计货币+住房+股权式厂房的组合安置补偿政策。“推动产业转型升级、打造城市有机体的同时,也要给村民生活、创业、就业留下充足的发展

空间,我们因地制宜制定政策,按照住房安置面积三分之二的比例分配工业厂房。办企业的村民可以选择产业园区,办企业的可以出租厂房拿分红,让村民更直接地参与并享受到全域改造的红利,拓宽村民共富路。”陈怡介绍,安置厂房可以幢为单位登记产权,征迁户可以和邻里或亲戚好友共同登记,产权归属于新注册成立的公司,每户占有相应股

权。

当天下午的安置厂房分配结束后,横峰街道紧锣密鼓地召开滴水岩产业园招商推介会,介绍产业园招商引资情况,积极动员广大横峰企业入驻发展。

接下来,横峰街道将全力协助村民组建公司、办理不动产权证等,配合入驻企业办理环评等各类手续,尽早实现企业入驻、开工及生产。

### ★遗失启事★

王兴友 遗失 股金证 一份, 客户号: 101332623197601305094, 账号: 701000021288652, 股金证号: 724565, 原始股金余额: 16940.00元, 声明作废。

## 科普之窗

前沿科技 / 科学常识 / 科技人物 / 科学大事件

主办单位: 市科协

## 快改! 这8个错误的锻炼方式, 小心越练病越多!

如今,不少老年人开始通过各种方式来强健体魄。但很多时候有些运动不仅无法“强身”,甚至还会“伤身”,老年人有哪些错误的锻炼方式?一起来了解一下!

人不动容易肌肉萎缩,身体也会缺乏敏捷性和协调性,体能下降。应根据自身膝关节健康状况,选择适合的运动项目。

膝关节有病变的人应尽量减少负重、长距离行走和长时间站立,不要练习跑跳、深蹲等;最好选择对膝关节没有损伤的运动,如游泳、骑车、散步等。

### 误区四: 晨起锻炼身体好

其实,并不是所有人都适合在早晨锻炼,一方面早晨的空气并没有想象的那么好;另一方面,有高血压的人群,受机体生物钟控制,早起后,血压会有一个小高峰。生理情况下,觉醒时的收缩压和舒张压通常会比睡眠时增加10%~20%。而清晨高血压是心脑血管事件高发的重要危险因素,所以,高血压人群应避免6:00-10:00的时间段,在下午或者傍晚活动更合适。

由于老年人的心肺功能退化、肌肉力量减退、心脑血管疾病多发等原因,锻炼时间的选择要慎重。遵循生物钟规律、自身作息规律、空气质量优的原则。

### 误区五: 运动口渴猛喝水或忍着不喝

感觉特别口渴时,就说明身体已经处于缺水状态了,即使在运动过程中也可以适当补水,以防体力不支。

喝水每次不宜太多,而且水不要太凉。在运动前、运动期间和运动后都要注意补水。

### 误区六: 大量运动后马上洗浴

剧烈运动后,人体为保持体温恒定,皮肤表面血管扩张,汗孔张大,排汗增多,以方便散热。此时如果洗冷水浴会因突然刺激皮肤,使血管立即收缩,血液循环阻力加大,同时机体抵抗力降低,人就容易生病。

洗热水澡则会继续增加皮肤内的血液流量,血液过多地流进肌肉和皮肤中,导致心脏和大脑供血不足,轻者头昏眼花,重者虚脱休克,还容易诱发其他慢性疾病。因此,运动结束后,应给身体一个舒缓的时间,之后再洗澡比较合适。

### 误区七: 运动前不热身,运动后不拉伸

运动前一定要先做5分钟的“热身运动”,对膝盖、胯部、腰背四肢进行拉伸,提高肌肉血供和柔韧性,能够更好地避免韧带和肌肉等软组织损伤。

运动结束时要让身体逐渐放松,需要做拉伸动作,这里我们可以叫“冷身运动”。

步行结束不做拉伸运动或直接停下休息,储存在下肢骨骼肌的血液不能通过肌肉收缩流回心脏,会造成血压降低,出现脑部暂时性缺血,引发心慌气短、头晕眼花等症状。

### 误区八: 过度运动

运动过量对人体的损伤是全方位的,会让身体状态变得越来越差。最常见的就是让肌肉或骨骼出现问题,比如过量运动后出现肌肉拉伤、肌肉劳损,还有一些人会出现关节损伤,比如常见的膝关节的半月板损伤或者韧带损伤,以及踝关节的韧带损伤等,这些都是运动过量导致的一系列问题。有的人运动后会出现膝关节的肿胀,这是骨关节系统的表现。还有一些人会出现急性肾衰。尤其是对于一些以前平时不运动,然后突然运动的人来讲,运动过量有可能会危及生命。

最后提醒大家,无论做哪一种运动,对自己的身体情况都要有一个全面的评估。来源: 人民网科普