

# 何宗华：勤劳敲开幸福门



□本报记者 陈胡南

“夏天天气热、太阳照得猛，所以早点出来干活。”早上6时许，章安街道黄礁村台州药老百合专业合作社负责人何宗华早早地来到百合地里干活。

何宗华种植的是食用百合，主要供应家庭、饭馆、酒店，今年由于餐饮行业受疫情影响较大，他的百合销路也随之受影响。令他感到欣慰的是，今年没什么台风，风调雨顺，百合产量预计可以达到10来吨，比去年增产20%左右，销售额有望达到20多万元。

## 清贫的童年

何宗华是章安街道黄礁村人，出生于1969年，家中3个兄弟，他排行老大。上世纪七八十年代，我国的水稻产量还比较低，他们一家人平时主要靠吃稀饭和红薯度日，赶上吃一顿米饭也不是纯粹米饭，而是用糯米做成的，粗糙难以

下咽。在何宗华的记忆里，他们的口粮需要提前到涌泉稍微富裕的人家里，用好几斤红薯才能换上一斤大米。

他们穿的都是自己织的布做的衣服。一件衣服兄弟三人轮流穿，新三年旧三年，缝缝补补又三年。穿多了，就一点也不保暖。何宗华记得，有一年冬天他跟父母去砍柴，实在太冷，他浑身上下瑟瑟发抖，父母看到他挨冻的样子，实在不忍心，咬牙给他买了一条棉毛裤。这是何宗华穿过的第一件保暖裤，他感觉从来没有这么温暖过。那个年代出路也不多，何宗华和两个弟弟对上学并不感兴趣，他初中毕业便辍了学。

## 曲折的创业

没有学历，又没技术，要在社会上生存并不容易。初中毕业后，何宗华在砖厂做了半年的小工，后去湖北投奔做木工的表哥，跟着他当了2年的学徒。2年学成归来后，何宗华先后前往沈阳、北京、兰州、西安等省外城市做木工。

1984年，25岁的何宗华和妻子结婚，并生下儿子。就在当年，他们来到山东做家纺生意，由于没有经验，生意做得并不成功，还欠

下一屁股债。回到家后，夫妻俩在家里搞电脑绣花，用了2年时间终于还完了债。之后，他们夫妻又先后来到快餐店打工、开过面馆，亏亏赚赚，日子不温不火。

2009年，因为妻子睡眠质量不好，何宗华偶然从《本草纲目》里了解到，百合具有“养阴润肺、清心安神”的效果。第二天，他就上山采了几株野生百合回来，煮汤给妻子喝。妻子喝了后，睡眠质量比以前好多了。于是，他隔几天就爬到山上挖百合，每次都要花一天的时间才能挖到。后来，他寻思着：“不如自己挖来培育，既可以做给老婆吃，又能卖给别人。”从此，他一头扎进百合的世界，开启了人生的第N次创业，种起了食用百合。

## 幸福来敲门

在经历了大大小小无数次失败后，在第5年的时候，何宗华终于成功试种出了仿野生百合。对于何宗华来说，改行承担了很大的压力。刚开始种时，家里亲戚朋友都不理解他，认为做木工既干净又赚钱，做得也好好的，何必种这种既不赚钱又辛苦的东西。但何宗华认为，这是他的兴趣，就要把它种好，而且要种出来。



# 这一出手，很暖心

本报讯（记者 李琴 通讯员 彭书华）生活中的感动无处不在，有些事情虽然很小，却能温暖一群人。9月15日上午，早高峰时间，在前所街道下徐红绿灯路口，一名交警搀扶行动不便的老人过马路，让周边过往的驾驶员纷纷举起大拇指“点赞”。

当天上午8时31分许，正值早高峰，前所下徐红绿灯路口车来车往，在人行道上，一位腿脚不便的老人缓慢地骑着小三轮过马路，由于速度过于缓慢，还没等老人走到马路中间，直行和左转弯的红灯已经切换成了绿灯，一些过往车辆也开始移动起来。危急时刻，正在路口执勤的台州市公安局交通警察局直属一大队前所交警中队民警余晓鹏和辅警蒋美灵发现情况后，立即示意车辆停车等待，并快步上前扶着老人安全地过了马路，随后又立即回到岗位继续执勤。

“这只是我们执勤中遇到的一件小事，老人出行有困难，能帮一下是一下，应该的，就算是中队其他同事事到到也都会这么做的。”面对大家的“点赞”，两人都表示，这只是他们工作中的小事，并没有什么特别。

“看到老人有困难，帮忙扶一下或许只是他们的举手之劳，但是温暖的却是我们每一个路人的心，这才是社会的正能量。”几位目睹当时情况的路人表示，在一线执勤交警看来，这可能只是他们执勤当中的一件小事，算不得什么，但是设身处地想一想，如果每个人在遇到困难的时候，都有人伸出援助之手，那么温暖的将是整座座城市。

## 天干物燥 秋季养生先养肺

本报讯（记者 林琦）今天是秋分节气，90天的秋天过了一半，虽然秋高气爽，却正是天干物燥之时。此时，正是调养的最佳时节，为此，记者采访了台州市立医院中西医结合科副主任医师蔡力，为大家讲讲在饮食起居方面，应该注意哪些。

立秋后，气温已经明显下降，太阳光照减少，自然界的阳气日渐衰弱，阴寒加强，雨水减少，空气干燥。这种凉而干燥的气候，形成了秋燥。“在中医五行中，秋季对应着人体的肺部，秋季养肺是秋季养生的重中之重。”蔡力说，秋天干燥，很多不适都是从肺开始的，因为凉而燥的空气，进入呼吸道，会引起呼吸道的不适，不少人就会有干咳、咽痒、咳嗽等各种症状。

那么秋季养肺，该注意什么？蔡力建议，在起居上，提倡早睡早起外，在饮食方面以“滋阴润肺”为基本准则，尽量少吃或者不要吃煎炸油腻的食物，另外

“少辛增酸”。他说，像是百合、莲子、银耳、蜂蜜、芝麻、核桃、梨之类的这些食物都有滋阴润肺的作用，另外还可以多吃一些酸性的食物，比如说柑橘、山楂，以及一些酸性的蔬菜。

另外，秋季保健，蔡力特别强调要注意“春捂秋冻”。夏末秋初之时，需要增加衣服以逐渐适应外界的环境，尤其是年老体弱者，要做到“肚暖、背暖、脚暖”。

天气凉爽，正是运动锻炼的好时期，但对一些有慢性肺部疾病不适合体育锻炼的老年人，可以做一下呼吸锻炼。如何做？蔡力也仔细作了介绍：首先闭上嘴巴，用鼻子呼吸，慢慢呼气，尽量把气息提到丹田的位置。然后再吐气，在吐气的时候，把嘴巴缩起来，吹气哨的样子，慢慢地，尽量做到4到6秒的吐气时间。让吸气和吐气的时间形成1:2或是1:3的比例，锻炼肺功能，促进呼吸肌肉的协调。



为唤起公众对老年人脑健康的关注，及时发现和治疗老年认知功能减退、防治老年痴呆，昨天，正值世界阿尔茨海默病日，台州市立医院开展大型专家义诊活动。活动现场，通过门诊微课堂、专家义诊，为广大群众进行阿尔茨海默病以及相关疾病的免费咨询，并现场发放宣传折页等。

本报记者 梁旖旎  
通讯员 於国春 摄

## 桶装大豆油价格再现涨势

报价单位：椒江区发改局			采价日期：2020年9月21日				价格分析：	
序号	品种	单位	零售价(元/500克)			较去年同期涨跌(%)	备注	
			上期(9月14日)	去年同期	本期			
1	晚籼米	元/500克	2.60	2.55	2.60	1.96	1. 以上食品价格系椒江花园、万济池菜场部分摊点的平均价。 2. 与9月14日相比，所监测的桶装一级浸出大豆油上涨了2元/5升，为40.00元/5升，涨幅为5.26%；后腿肉、精瘦肉、青菜价格每500克分别下跌了0.50元、0.50元、0.75元，跌幅分别1.85%、1.75%、21.43%；其它7个品种价格均保持平稳运行态势。与去年同期相比，晚籼米、桶装一级浸出大豆油、后腿肉、精瘦肉平均售价分别上涨了1.96%、26.98%、23.26%、14.29%；鸭蛋、鸡蛋、青菜、瓶装液化石油气(YSP-15)平均售价分别下跌了26.38%、26.09%、15.38%、16.19%；面粉、桶装一级压榨菜籽油、白糖价格保持稳定。 (价格投诉电话：12345)	
2	面粉	元/500克	2.30	2.30	2.30	0.00		
3	桶装一级压榨菜籽油	元/5升	65.00	65.00	65.00	0.00		
4	桶装一级浸出大豆油	元/5升	38.00	31.50	40.00	26.98		
5	白糖	元/500克	4.00	4.00	4.00	0.00		
6	鲜猪肉(后腿肉)	元/500克	27.00	21.50	26.50	23.26		
7	鲜猪肉(精瘦肉)	元/500克	28.50	24.50	28.00	14.29		
8	鸭蛋	元/500克	6.00	8.15	6.00	-26.38		
9	鸡蛋	元/500克	5.10	6.90	5.10	-26.09		
10	青菜	元/500克	3.50	3.25	2.75	-15.38		
11	瓶装液化石油气(YSP-15)	元/瓶	88	105	88	-16.19		



## 五战联合 除火患

如果家中起火，正常人都会迅速逃生。但是以下这一幕，却给出了让人震惊的结果。

近日，美国科罗拉多州，一位88岁的老人正独自在房间。这时，窗帘却被生日蜡烛点燃，但是一旁的老人却丝毫没有意识到危险的发生。火焰迅速蔓延开来并迸发出浓烟。这时老人的一位亲戚走进房间并发现火情，他惊呼着带着老人逃出房间。2分钟后，整个房间被火焰吞噬。

大家一定很好奇，老人为什么跟没事发生一样。其实，老人患了阿尔茨海默症。他的脑海里，大概已经没有了火灾的常识，也失去了对火焰的惧怕记忆。

据统计，我国超过60岁老年人已经占全国总人口的14.9%，而独居老人火灾死亡比例占火灾死亡

总人数30%左右。老年人自救能力差，根据数据，有近四成的老年人不会报警，有一半的老年人不会使用消防设施、器材，甚至还有15%的老年人不知道发生火灾不能乘坐电梯，不知道电器起火不能用水扑救……

夏日已经过去，干燥的秋冬季是火灾的高发期，而独居老人火灾防范意识弱和自救逃生能力较弱，是火灾中的弱势群体。独居老人居家日常防火更显得举足轻重，值得我们密切关注。

留意独居老人家中是否有这些现象：

## 囤积废旧物品

很多老年人生活比较节俭，习惯把废弃纸箱、塑料瓶子等易燃物品堆放在家中。而家人又未对此引起重视，这就极易留下火灾隐患。

## 不良生活习惯

有的老年人消防安全意识不足，喜欢躺在沙发上或者床上抽烟，加之缺乏消防安全监护，容易埋下火灾隐患。

## 电器破损老旧

老年人对家中电气线路与电器抱有“新三年、旧三年、缝缝补补又三年”的想法，屋内电线交叉纵横，电器发生老化或故障后仍不肯丢弃、更换，这些电器不检修而长时间使用。

## 如何消除老年人火灾隐患

子女要真正担负起老年人消防安全第一监护人的职责，除了在物质上、精神上关爱老人外，还要注意关心老人的消防安全。

1.要及时帮助独居父母整理家中的杂物，不要堵塞安全疏散通道。  
2.要定期为独居的父母检查燃

气软管，清理灶台和烟道油污。  
3.定期检查独居父母家中的电气使用情况，叮嘱老人不要使用劣质插线板，不能超负荷用电。

4.定期检查独居父母家中的电器线路，若是发现老化或破损，要及时帮老人更换符合原电源规格线路。

5.叮嘱老人不要躺在床上吸烟，易燃物不能靠近明火。

6.家人、子女应多陪伴、照顾老人，家中如有行动不便、耳聋眼花的老人，要有专人照顾，尽量不要让老人独居在家。

7.做好老人的日常防火教育，让老人了解防火逃生常识，提高安全意识。家中要常备手电筒、灭火器、灭火器等消防小器材，并教会老人在火灾时如何有效自救。

(赵阳 整理)

## 水质公告

根据台州自来水有限公司水质处9月20日对椒江区我公司供水区域内20个采样点的检测结果，各项数据均符合国家生活饮用水卫生标准(GB5749-2006)。

单位	浑浊度 (NTU)	余氯 (mg/L)	菌落总数 (CFU/ml)	总大肠菌群 (MPN/100ml)
标准限制	≤1	出厂水：≥0.3 管网水：≥0.05	≤100	不得检出
检测结果	0.12	0.70	未检出	未检出
	0.16	0.20	未检出	未检出

台州自来水有限公司服务热线：88223023；服务投诉电话：88886314

台州自来水有限公司  
2020年9月21日

## 椒江气象

9月22日(周二)：多云到阴，局部阵雨；日气温20-28℃；市区水泥路面最高温度32-34℃；沿海海面东北风6级阵风7-8级。

9月23日(周三)：阴有阵雨或雷雨；日气温20-25℃；沿海海面东北风6级阵风7-8级。

9月24日(周四)：雨止转阴到多云；

9月25日(周五)：多云；

9月26日(周六)：多云到阴，局部阵雨；

9月27日(周日)：多云。

9月28日(周一)：多云。

椒江区气象台

## 停电通告

2020年9月25日，由于配合线路工作，王家变东前472线以下线路于7:00-12:30停电。停电范围浙江省台州市椒江区海门街道岩头村、台州市前进化工有限公司、台州中燃城市燃气发展有限公司。给客户带来不便，恳请谅解！

2020年9月25日，由于配合线路工作，王家变东水482线以下线路于7:00-12:30停电。停电范围浙江省台州市椒江区海门街道岩头村、台州市前进化工有限公司、方远建设集团股份有限公司。给客户带来不便，恳请谅解！

国网浙江台州市椒江区供电公司  
2020年9月17日