

统景镇荣光村桃花岛盛大开园 以桃花为媒,赴一场春天的约会 市民还可以参与桃树认养和桃果预售活动



游客在桃花林中打卡拍照



阳春三月,桃花朵朵开

400余亩桃花花树正艳

市民踏青赏花,尽享春日美好

本组图片由本报记者 胡瑾 摄

本报讯(记者 王彦雪)桃之夭夭,灼灼其华。3月17日,渝北区统景镇荣光村桃花岛盛大开园,400余亩桃花花树正艳,等你来赏。

荣光村位于统景镇东北部,2021年5月被定为区级乡村振兴重点帮扶村。该村自2020年以来,大力推进宜机化改造经果林,经过近三年发展,目前村集体已建成4100余亩美丽果园,其中,400余亩是桃树,其余为柑橘,为实现乡村振兴打下了坚实的产业基础。今年,桃林将要开始结果,亦是以此为依托,统景镇荣光村桃花岛顺势开园。

据统景镇荣光村党总支书记黄伟介绍,目前桃花岛种植的桃树品种为夏至蜜桃,通

常在6月中旬开始成熟,初熟时含糖量就能达到12%,随着成熟度增加,糖度还将随之上升,属于耐贮藏、品质优良的脆甜蜜桃。“现在到荣光村可以赏桃花看风景,6月又可以来采摘桃子,饱了眼福口福,安逸!”说起这片自己亲手参与打造的桃林,黄伟饱含感情。

跟随他的指引,记者也走进了桃花岛,沿着蜿蜒的山路,两侧成片的桃花如烟如霞,特地修建的赏花步道可直达桃林深处,枝条上桃花朵朵竞相开放,为春天增添了温暖生动的色彩。虽然桃花岛今年是初次开园,也吸引了不少游客到来,他们三三两两分散在桃林中,或拍照,或漫步,每个人都沉浸在桃林美景中,享受着难得的惬意

时光。

记者了解到,为了让游客赏花游玩更加方便,荣光村还在统景镇政府的大力支持下对桃花岛周边基础设施进行了提档升级,包括修建赏花步道、观景台、公厕,修建便于停车的农客道,以及整治山坪塘等。

当天的开幕式上,市民不仅零距离欣赏了桃花盛开的美景,来自仙桃街道空港佳园社区的文艺队伍还带来了精彩纷呈的文艺表演,为开幕式增添了火热的气氛。

此外,荣光村以开园为契机推出了两大主题活动:

桃树认养活动。荣光村桃花岛桃树认养为100元/棵/期,认养桃树所产的夏至蜜桃全部归认养人所有,每棵产量达20斤以上;

认养人可为果树取一个专属名字,管理人员统一制作认养标识;认养人可通过二维码观看每月桃树长势;认养人可带着亲朋好友到桃园施肥、除草以及采摘。

桃果预售活动。记者现场了解到,目前夏至蜜桃市场价为6元/斤,市民朋友若3—5月参与预售则享有一定优惠,其中,即日起到4月8日预售享受7.5折优惠,4月9日—4月30日预售享受8折优惠,5月1日—5月30日预售享受8.5折优惠。

看到这一系列活动,你是不是也很动心?那就快来统景镇荣光村,与桃花一起,赴一场春天的美妙约会吧!

联系人:黄伟:13883480488
导航地址:统景镇荣光村原生态鱼塘



春季流感中医药防治

一、一般预防

(一)生活预防

- 1.勤洗手,用流动水结合洗手液洗手,可采用七步洗手法,双手接触呼吸道分泌物后应立即洗手。
- 2.打喷嚏或咳嗽时应用手帕或纸巾掩住口鼻,避免飞沫污染他人,不随地吐痰,口鼻分泌物用纸巾包好,弃置于有盖垃圾箱内。
- 3.避免接触有发热、咳嗽、咽痛、头痛、流涕等流感样症状的疑似患者。
- 4.注意气候冷暖变化,及时增减衣物;避免受凉及过度劳累。
- 5.适当锻炼身体,增强抵抗力。
- 6.少去人群集中的地方,避免交叉感染;在人群集中的公共场所,戴口罩,保持社交距离,避免呼吸道飞沫传播。

(二)环境预防

- 1.加强室内通风换气,适度消毒,做好环境清洁。
- 2.对于人群集中的公共场所,定期检查、消毒、监测。

(三)饮食预防

合理膳食,营养均衡,避免饮酒、吸烟等不良习惯。

(四)调护及注意事项

- 1.患流感后宜多饮温水,饮食清淡,保持大便通畅。
- 2.老人、孕妇、婴幼儿、肥胖人群和有慢性基础病者,患流感后请及时就医,建议在中医师的指导下进行辨证用药治疗。
- 3.过敏体质或对本文所述药物过敏者禁用;服用过程中出现过敏等不良反应时,应立即停药,及时就医。
- 4.如有症状持续不减或继续加重,及时于医院就诊。

二、中药预防

(一)儿童预防

推荐预防处方:玉屏风散加減生黄芪6g、炒白术6g、防风3g、金银花6g、芦根10g,每日一剂,每剂煎煮两次,煮沸后20分钟倒出药液,混合成200ml药液,餐后温服。3—6岁,每次50ml,每日2次;6—14岁,每次100ml,每日2次,连续服用3—5天。

(二)成人预防

推荐预防处方:玉屏风散加減生黄芪15g、炒白术10g、防风6g、金银花10g、芦根15g,水煎服,每日一剂,煮沸后煎煮约20分钟,取300ml,每日3次,每次100ml,餐后半小时温服。易感风寒者可用:生姜10g、大枣5g、红糖10g,代茶饮。糖尿病患者忌用。

(三)家庭食疗

荸荠6个、鲜芦根30g、薄荷3g、甘蔗100g,煎水代茶饮,可供3—5人服用,若糖尿病患者可将甘蔗改为生甘草3g。建议在中医师的指导下进行辨证用药治疗。

(区疾控中心供稿)

本报讯(记者 周新宇 通讯员 王拙)民以食为天。食物与我们的生活息息相关,中国饮食文化博大精深,源远流长。近日,双凤桥街道新时代文明实践所特别策划“寻味中华美食 弘扬传统文化”主题展,以图文并茂的形式向群众展示我国各地、各民族颇具特色的传统美食,彰显传统饮食文化的魅力。

江西的糟鱼、济南的糖醋鲤鱼、杭州的西湖醋鱼……主题展上,各类以鱼烹调的传统名菜齐聚一堂,吸引了众多过往市民驻足,大家说:“无鱼不成席,在各种节日的宴席上,都要有一道鱼。”看,济南的糖醋鲤鱼色泽金黄,外焦内嫩,酸甜可口,香鲜美味,

鲤鱼有吉祥的寓意,特别是年夜饭上吃鱼,象征着“年年有余”。

在传统饮食文化中,不仅注重食物的色香味,食物本身蕴含的美好寓意也相当有趣。图片展上,饺子、汤圆、春卷等食物更为常见。市民们一边观看图展一边了解食物背后的文化内涵。

饺子取“更岁交子”之意,交与“饺”谐音,

“子”为“子时”,有喜庆团圆和吉祥之意,预示新的一年里有好运。饺子形如元宝,人们也在春节吃饺子取“招财进宝”之意。汤圆是元宵节最具特色的食物,象征合家团圆美满,吃汤圆也意味着在新的一年里合家幸福、团团圆圆。春卷历史悠久,由古代的春饼演化而来,是中国民间的一种传统食物,在古代,春节和立春是同一天,所以春节吃春卷,

有迎春的寓意。

“一道道佳肴,融合了技艺与智慧,表达了人们对味道的眷恋。各地的饮食都是其历史饮食文化的沉淀,赋予了传统饮食文化的多彩和丰富内涵。”双凤桥街道相关负责人表示,本次展览旨在引导群众深入了解中国传统饮食文化,让大家感受优秀传统文化的独特魅力。

双凤桥街道举办饮食文化主题展 寻味中华美食 弘扬传统文化

龙塔街道紫荆路社区: 开展老年人免费体检 守护居民身体健康

本报讯(记者 王彦雪 通讯员 冉怡)“大爷,你今年体检了没有,没有吃早饭的话可以来这里免费体检。”近日,龙塔社区卫生服务中心医护人员走进龙塔街道紫荆路社区,在新城丽园小区开展了老年人免费体检活动。

体检当天,社区工作人员早早布置体检现场,引导居民有序排队接受体检。体检主要针对年满65岁及以上的老年人,服务内容包括血常规、空腹血糖、血脂、肝功能、肾功能、心电图和腹部B超等检查项目;同时,医务人员还叮嘱老年人要注意春季传染病,注意健康饮食、规律作息及加强户外运动等。

通过健康体检,居民们了解了自身健康状况,有利于做到有病早防、有病早治,树立健康理念。“我们发挥网格化管理优势,精准高效动员居民积极有序参加健康体检,将惠民政策充分落实到位,为群众的健康生活保驾护航。”该社区负责人说。

本次免费体检活动为期一周,这次免费体检活动的开展让老年人切身感受到基层公共卫生服务带来的实惠和好处,提高了老年人对健康的认识,受到了居民一致好评。下一步,龙塔街道紫荆路社区将继续以“党建+”邻里中心为阵地,创新服务模式,优化养老服务,实实在在地做到服务于民、惠及于民。

2023年渝北统景山地越野赛完美收官

本报讯(记者 周新宇)近日,2023年渝北统景山地越野赛在统景温泉景区举办,500余名选手冒雨出发,经过几小时的雨中鏖战,全部选手顺利完赛。

据悉,本次比赛由区体育事业发展中心联合统景镇主办。本次比赛的线路设立了5公里跑、10公里跑、20公里跑、30公里跑五个组别,此次赛道为闭合环线路线和指定单线,以山脊、丛林、山间小路为主,包含印盒李花林、石河溪等众多自然风光和人文景观。赛道沿途风景秀丽,美丽乡村点缀其

间,远可眺望绵绵群山,近可享受山村宁静,过眼之处皆是美景。

当天上午9:00,随着一声发令枪响,参赛选手奋力向前,展开了一场集脚力、体力和意志力于一体的大比拼。比赛中,跑友们身着彩色运动服,迈着矫健的步伐,在各自的赛

道上展示速度与激情。值得一提的是,在5公里和10公里赛道上,出现了不少亲子家庭成员的身影,他们大手拉小手相互鼓励,迈开脚步,甩开臂膀,向着目标奋勇奔去。

区体育事业发展中心相关负责人表示,本次统景山地越野赛是渝北继重庆中央公

园主题跑、渝北区迎春登山比赛等品牌赛事后,精心打造的户外运动品牌赛事,推动全民健身,打造“体育+旅游”品牌,丰富旅游文化内涵,提升全域旅游发展水平,助力乡村振兴建设,为重庆打造全国户外运动首选目的地贡献渝北力量。



有距离才美丽

保持安全距离,确保行车安全

中宣部宣教局 中国文明网