



无声的爱温暖人心

高明一早餐店设“1号餐”帮助有困难的人

好雨知时节 春耕正当时

高明开启春耕育秧季



工人们正在进行播种作业。

文/图 高明融媒记者任家文

3月5日惊蛰,农民常说:“惊蛰,惊蛰,万物开口,有得食无得食,睇惊蛰。”今年惊蛰时节,雨水淋漓,是个好兆头。经过一冬的休整,高明的田野开始热闹起来,浸春办田、育秧播种、种瓜种豆,处处一片忙碌景象。

春雷震响,惊醒了蛰伏的虫蚁;春雨绵绵,滋养着草木与种子的萌发。前几天,高明已经响起了春雷,连日来的雨水如期而至,水满田畴。惊蛰当日,更合镇田野上“天阴阴雨淋淋”,农民们说:“不怕惊蛰淋,只怕惊蛰晴,惊蛰天阴下雨是好兆头。”浸春是开耕的第一步,禾秆头在雨水的浸泡下加速腐败,化作春泥,春耕育秧的时节又到了。平塘村前的育秧工厂已经开机,这里可以供应3000多亩地的秧苗。

明丽农业副总经理黎颖钧介绍,今年天气特别暖和,有利于高明的早造育秧。明丽农业从2月

18日开始育秧,从以前的密秧技术转向强秧技术,播种量从每盘120克到125克种子,降低到现在的90克每盘。插秧前秧苗基本进入分蘖状态,这将进一步促进秧苗更快适应环境,预计在4月上旬完成插秧。

育秧厂内,工人们忙碌地进行机械化播种作业,将育秧底土倒入输送带,通过机器完成播种流程,包括秧盘、覆土、稻种等环节。十多天前育的秧已经有一寸长,将成为今造第一批插植的秧苗。

今年高明早造水稻仍以丝苗品系为主,金农丝苗、南晶香占、青香优19香等品种唱主角。高明区承担佛山市主要粮食种植任务,全区今年早造水稻预计种植3.3万亩。

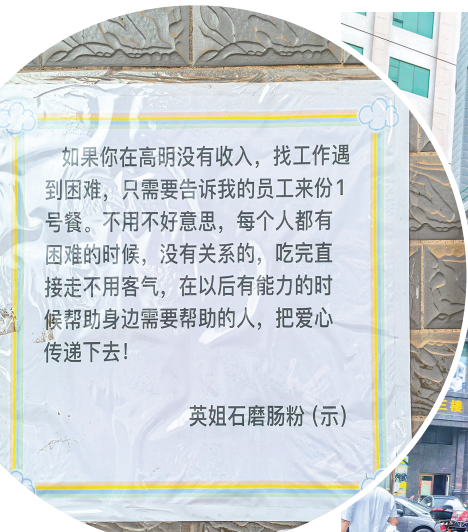
在经济作物的保温大棚内,丝瓜、苦瓜、西瓜、冬瓜苗已经长出真叶。种植户表示,近日降温,让瓜苗在大棚内再长几天,天气一回暖就可以移植到田地了。

冷暖交替频繁 加强田间管理

3月冷暖空气活动频繁,高明区农技部门建议农业生产需要做好几项措施:

1. 需及时关注天气情况,适时开展早稻犁耙田和播种育秧工作;已播种的地区,须密切留意气温骤变对田间秧苗的影响,要加

- 强田间管理,确保幼苗正常生长。
2. 随着气温升高,农作物病虫害逐渐进入高发期,需做好病虫害监测防治工作。
3. 据预测,3月大部分地区降水仍然偏少,要加强在田作物的田间管理,注意做好作物灌溉工作。



“1号餐”的特别告示。



扫二维码
观看视频



早上7时半,位于河江片区的爱心早餐店已坐了不少客人。

“如果你在高明没有收入,找工作遇到困难,只需要告诉我的员工来份1号餐。不用不好意思,每个人都有困难的时候,没有关系的,吃完直接走不用客气,在以后有能力的时候帮助身边需要帮助的人,把爱心传递下去。”这一小小的举动,背后蕴含着店铺老板张振锋的深深善意。

开店十年的张振锋见证了河江片区的发展变迁。从最初的小铺面到如今街坊们口耳相传的“宝藏早餐店”,他始终保持着凌晨三时备料的习惯。“很多老顾客从小学生吃成大学生。”张振锋笑道。正是这份与街坊们共同成长的情谊,让他萌生了设立爱心“1号餐”的念头。

“1号餐只是一个暗

号,你来到店铺说需要一份1号餐,我就知道你遇到困难,我会问你需要什么,要吃到饱,不用不好意思。”张振锋说。

自张贴告示以来,已有十几个人来吃过“1号餐”。“前不久有个年轻女孩,她很小声地问我能不能来一份1号餐,我就知道她有困难了。这个女孩连续来了三天,等到第四天我想进一步了解她、帮助她的时候,她就没再出现了。”无需任何证明,只要报出“1号餐”,店员便会默契地端出一份热气腾腾的早餐。不少人在得知这一善举后,纷纷前来光顾,有的还特意多付一些钱,希望将这份爱心传递下去。“试过有客人直接给了我100元,说要我帮扶那些需要帮助

的人,他们的支持让我更加坚定把这件事做下去的决心。”张振锋感慨地说。

事实上,张振锋的爱心善举并非偶然。2019年山火时,看到新闻报道救援人员彻夜奋战,他当即召集员工在半夜做了500份肠粉送到救援指挥部。那次经历让他深刻体会到,即使是一份小小的早餐,也能在关键时刻给人带来温暖和安慰。

如今,“1号餐”已经成为这家早餐店的名片,吸引越来越多的人前来了解和参与。张振锋表示,他会继续坚持下去,把这份爱心传递给更多需要帮助的人。同时,他也希望更多的人能够加入到这个行列中来,为社会贡献一分力量。

聚焦女性健康

“三八”国际妇女节 这份健康锦囊请收好

文/图 高明融媒记者陈嘉懿

很多女性朋友对妇科体检有抵触心理,觉得尴尬、麻烦,甚至害怕检查出问题。然而定期进行妇科体检是守护女性健康的重要手段,不要因为害怕、尴尬而忽视体检的重要性。

女性乳腺筛查要怎么看? 肺结节、甲状腺结节等各种结节会不会癌变? 在“三八”国际妇女节来临之际,高明区计划生育服务站就一些威胁女性健康的疾病该如何有效防治展开详细介绍。

了解自己 从科学体检开始

“女性的生理状态具有其独特性。”区计划生育服务站主任医师区海云介绍,常规的体检套餐中,除了包括身高、体重、血压、脉搏等基础检查,一般还会有内科、外科、耳鼻喉、眼科等物理检查,肝功能、肾功能、血糖、血脂等生化检验,血常规、心电图、消化系统及泌尿系统的超声检查,以及胸部DR或胸部CT检查(除备孕及妊娠期外)。而针对不同年龄

段的女性特点,还有一些需要特别关注的检测项目。

许多妇科疾病在早期没有明显症状,通过定期体检可以及早发现,将疾病扼杀在萌芽状态。例如,宫颈癌、乳腺癌等严重威胁女性健康的疾病,早期发现治愈率极高。

区海云提醒女性朋友,妇科常规检查是基础,医生会轻柔地检查外阴、阴道和宫颈的情况,触诊子宫和卵巢是否健

康。另外,宫颈癌筛查(比如TCT和HPV检测)一定要重视——它们是发现宫颈癌前病变的“金钥匙”,早发现才能早阻断。

乳腺检查不能少,B超或钼靶能帮市民揪出早期乳腺癌的蛛丝马迹。区海云提醒,根据年龄不同,市民还要关注骨密度(防骨质疏松)、性激素水平(查内分泌)这些“健康晴雨表”。

个病会不会癌变? 区海云称,乳腺增生并不会直接导致乳腺癌,因此,听到“乳腺增生”的诊断不用过于紧张。乳腺增生是常见的一种症状,与激素水平的周期性变化相关,并且大多数乳腺增生会一直保持良性。

但有一些增生,比如乳腺不典型增生,可能会是一种癌前病变。这种情况只占乳腺病的1%或更低。当然没有乳腺增生的女性也需要定期进行乳腺检查,避免耽误早期发现真正的癌症。

进一步检查确认是良性还是恶性,此外要定期进行体检做好相关筛查。

哪些情况下应该进行干预? 区海云表示,当结节较大或边缘不规则,此时就应该适当重视,必须和医生进行深度交流,以确定开展进一步诊断和治疗的必要。若市民间隔半年或一年的体检结果结节出现明显增大,此时就需考虑进一步检查,包括增强CT、PET或生物活检。

另外在体检时,乳腺超声报告显示有乳腺增生,这

检出结节 理性看待定期复查

不少女性体检报告显示肺结节、甲状腺结节、乳腺结节,让她们深感紧张。

区海云介绍,结节并不代表癌变。以肺结节为例,据报道90%以上的肺结节最终不是肺癌。甲状腺结节比较常见,但大约只有1%的结节为恶性。乳腺增生是常见的一种症状,与激素水平的周期性变化相关,并且大多数乳腺增生会一直保持良性,乳腺增生并不会直接导致乳腺癌。因此,听到结节的诊断不用过于紧张,首先



区计划生育服务站主任医师区海云正在坐诊。

接种HPV疫苗 有效预防宫颈癌

在高明区计生站接种门诊,女性朋友接种宫颈癌疫苗时提出各种各样的问题,比如宫颈癌疫苗有多种,如何选择接种才是最好的呢? 接种宫颈癌疫苗前需要HPV检测吗? 已经接种过2价或者4价疫苗,可以再接种9价疫苗吗? 正在使用免疫抑制药物,接种宫颈癌疫苗有效果吗?

区海云说,宫颈癌疫苗,即人乳头瘤病毒疫苗(HPV疫苗),属于非免疫规划类疫苗,需要自愿、自费进行接种。在我国,女性HPV感染率较高,宫颈癌是15-44岁女性中的第二大高发癌症,仅次于乳腺癌。接种宫颈癌疫苗,可激活机体的体液

免疫,防止HPV感染,从而防止发生后续HPV相关疾病,降低宫颈癌的发生率。

接种疫苗是为了预防人乳头瘤病毒感染后相关疾病和宫颈癌的发生,我国女性感染率较高的人乳头瘤病毒亚型是HPV16型和HPV18型,目前上市的疫苗,无论是国产疫苗还是进口疫苗,都可以有效预防这两种亚型导致的宫颈癌。2价、4价和9价宫颈癌疫苗在预防宫颈癌方面效果差别不大,女性朋友可根据情况,结合自身年龄、疫苗价格、接种可及性等方面综合选择,已经批准上市使用的疫苗都可以为女性朋友带来很好的保护。

健康小贴士： 妇科体检注意事项

- 记住三个关键词:定期、准备、放松。
1. 频率: 20岁以上建议每年进行一次基础妇科检查; 有性生活后,TCT+HPV每3年联合筛查; 40岁后加做乳腺钼靶,更年期关注骨密度。
 2. 注意事项: 避开月经期(最好月经干净3天后); 检查前24小时避免同房、阴道用药; 穿宽松衣物,带好历年报告方便对比。