



码上看报



码上订报

# 陕西·宝鸡“百合杯”乒乓球大奖赛将于5月底举行

本报宝鸡讯(农业科技报·中国农科新闻网记者 赵明非)5月15日上午,记者从陕西省宝鸡市人民政府新闻办公室举行的新闻发布会上获悉,陕西·宝鸡“百合杯”乒乓球大奖赛暨第41届“百合杯”乒乓球联赛将于5月29日在宝鸡市体育馆正式开幕。比赛从5月30日持续至6月2日,来自国内外高水平乒乓球代表队和全国乒乓球爱好者1000余人同场竞技。

“百合杯”乒乓球比赛作为宝鸡本地发展起来的一项

全民健身乒乓球赛事,自2006年创办以来,已经连续举办了18年。每年都吸引了来自全国各地的乒乓球爱好者参与其中,充分彰显了广大乒乓球爱好者对这一赛事的支持与喜爱。同时,赛事也得到了陕西省体育局的高度认可,曾连续四年入选陕西省精品体育赛事。

据介绍,本届比赛设置了男子团体赛和女子团体赛两大项目,包括超级组、女子组、联赛组甲级队和乙级队等不同级别,以满足不同水平选手

的参赛需求。目前,已收到全国12个省(自治区、直辖市)26个城市和陕西省内西安、咸阳、延安、渭南、汉中、杨凌等地的203支队伍报名。国内知名运动员周雨、魏世皓、于何一等计划参加比赛。

此外,今年的“百合杯”乒乓球大奖赛还将进一步提高部分赛事奖金,以吸引更多优秀选手的参与,并将组织全民活力乒乓季、精彩开幕式、“冠军课堂”乒乓球进校园等配套活动,为观众呈现一场更加精彩的比赛盛宴。

## “新农房”满足村民个性化需求

“没想到农村也能住上这么好的房子,还是直接拎包入住,太幸福了!”近日,湖北省大冶市临空经济区还地桥镇黄岗村村民黄国兴在三层中式“小别墅”里迎来乔迁之喜。当天,大冶市举行新型农房交房仪式,该村首批18户居民集中入住。

与传统农家新房不同,新交付的黄岗村新农房采用了装配式钢框架结构体系建设,相较于传统的砖混结构更具有安装速度快、抗震性能好、基础造价低等多种优

势。由于钢结构的截面小,还能给住户提供更多的使用面积。“在前期充分考虑了村民需求和专家意见后,平面布局充分考虑装配式建筑特点,在同一宅基地尺寸框架下,采用首层布局一致,二层、三层功能房间模块增减的方式,形成不同的空间布局,满足了不同家庭的多样化需求,让新农房造型漂亮新颖,建造快速高效,入住省钱舒心。”新农房项目经理袁虎介绍。

新型农房除了有一身“钢

筋铁骨”做支撑,还广泛应用了光伏系统、节能门窗、装配式装修等创新技术,披上了新型材料的“保暖衣”。农房内外墙采用保温外墙一体板和竹木纤维板贴合而成,除了具有简洁漂亮的外观,其房屋的保温隔热性能也比传统农村房屋好得多。

据了解,首批交付的新农房已构成一个新小区,每家每户院落里花园景观与现代化的装饰独具韵味,与周围村庄、田园环境相互融合。

(据《农民日报》)

## 八旬老人38年植树护林 让荒山坡“绿装”

1985年,刚从民办教师岗位上下来的山东省滨州市邹平市青阳镇西窝陀村村民王先志毅然决然走进大山,在这片荒山里开创了他新的人生篇章,一干,就是38年。昔日的大南窝岭常年荒芜,杂草丛生,而如今,它已是郁郁葱葱,将西窝陀村南窝岭900余亩荒山全部绿化。

“上山的第一天起,我就决心把这里变成有树有鸟的地方,我做到了,兑现了自己的承诺。”王先志自豪地说。低矮的石头窝棚,是王先志当年用来避雨休息的地方。那时候,条件有限,没法正常接收天气预报,王先志经常

遭遇雨淋。有一年夏天,下了一场大雨,山上泥石俱下,他的妻子恐怕发生意外,大雨稍停,带着儿子跑上山找他,看到他安然无恙,妻子不禁泪如雨下。虽是侥幸脱险,但他颈部受到损伤,落下了难以治愈的颈椎病。38年来,他一双脚板硬是在林间趟出了六条小路。上山后的前10年他没有休过一天假,每天啃窝头喝凉水,经受着风吹日晒雨淋雪冻,一直坚守在山上。每年磨坏的军用胶鞋就有四五双。

三分种,七分管。荒山能变成茫茫林海,得益于王先志长期的严格管护。为保护树

林不受破坏,王先志经常向群众宣传,把自己植树造林图的是青山常在绿水长流的想法告诉大家,让大家了解植树造林的好处,引导更多的人加入这份事业。

一份付出就有一份回报。近年,王先志绿化的青山已被划入雕窝峪风景区。春秋两季,来此观光游玩的人很多,每年槐花开后,满山飘香,养蜂人也纷至沓来,从此,他不再孤单,他栽种绿色希望的初心与梦想也已慢慢实现。

(据中国文明网)



随着时间推移,已经迎来初夏时节,此时的养生策略也有所调整,应以养阳、祛湿、调养脾胃为重点。

**注意饮食卫生,避免过度贪凉。**天气逐渐炎热,湿度增大,很容易给细菌滋生提供条件,食物最好当天吃,不要放到第二天再吃。可以适当多吃一些清热、祛湿的食物,如薏米、西瓜、苦瓜、西红柿、绿豆等。冷饮等寒凉食物不要过度食用,避免伤害脾胃。

**适当运动,增强脏腑。**动则生阳,运动能更好地升发阳气,强健脏腑功能。进入夏季,可以适当的增加运动量,不过要根据自身身体情况,选择合理的运动,可以采用健走或慢跑的方式。

**利用冬病夏治,事半功倍。**某些好发于冬季或在冬季加重的疾病,在夏季发作缓解之时,可以适当内服和外用一些方药,如三伏天灸,以达到预防冬季旧病复发,或减轻其症状的目的。(据人民网)



夏季,桃李上市,黄杏下枝,到处散发着沁人心脾的果香。这些时令水果甘甜可口,既能鲜食,又可加工成果干、果脯、果酱、果汁、果酒、罐头等,令人大饱口福。

这些水果虽然味道鲜美,但食用时也有一些禁忌。

桃为肺之果,除对肺病患者有益外,还能生津、润肠、活血、消积,但性温甘酸,多食会生内热,发疮疖,并使人腹胀。

李子为肝之果,有清肝涤热、生津利水的功效。肝病及虚劳骨蒸、消渴患者宜食。但食用李子时要注意:凡味苦涩或入水漂浮的李子不可食用;李子多食易损伤脾胃,胃溃疡患者不宜多食;食用李子后不宜多饮水,否则易引起腹泻。

杏为心之果,有润肺定喘、生津止渴的功效。但其性温热,多食易致膈热烦心,生痈疔,损齿,故内热者应慎食。

值得一提的是,这三种水果的果仁均有食用和药用价值,其中价值最高者首推杏仁。杏仁为高营养食物,其蛋白质、脂肪酸、维生素和微量元素含量远远超过杏肉,对人体具有良好的保健作用。桃仁、李仁主要供药用,皆可活血祛瘀、润肠通便,李仁兼能利水。但是,这三种果仁中均含有苦杏仁甙,水解后可生成氢氰酸,有毒,故非经加工不得食用,亦不可多食,中毒者须立即送医院抢救。另外,孕妇、腹泻者禁食。(据光明网)

初夏养生有啥诀窍

夏季,食用桃、李、杏注意啥