



码上看报



码上订报

一群00后「爆改」乡村：「金点子」点亮好山好水

1月22日,北方小年,往常游人如织的北京市怀柔区渤海镇四渡河村一早就被另一种喜庆热闹的氛围笼罩。村子里的男女老少齐聚文化大院,载歌载舞,锣鼓喧天,一场由00后创业团队首次筹划的“青春村晚”火热进行了两个小时。

让乡村看到年轻人参与建设的诚意

刘慧敏带着记者路过四渡河村的“CBD”和“情报交流中心”时,几位老人坐在木质长凳上悠闲地晒着太阳。

“之前,洪水把河边木栈道的板子冲塌了,我们就改造成了这样的一张座椅。乡村的资源宝藏还是特别多的,就看怎么能发挥想象力。”刘慧敏笑称,“我们把城市的年轻人生活方式引入乡村,希望村民和游客能够在这里享受同样的便捷。”

在与村委会进行合作后,她才发现,大部分民宿是由本村村民改造后经营的,宣传获客渠道还只是村民自己的朋友圈,后期运营压力很大。怎么吸引客人前来?团队成员开始进行线上运营推广。

用年轻人喜爱的方式“打开”乡村

这两年,刘慧敏在村里扎了根,团队的“新鲜血液”也在不断注入。在2023年的大学生创业计划竞赛中,他们又以“文化创意点亮四渡河好山好水”的选题进行“揭榜挂帅”,越来越多的对乡村感兴趣的年轻人加入,不少创意“金点子”由此落地。

怀柔以板栗著称,刘慧敏觉得,将本地的板栗文化与民宿结合,或许能用文旅的形式串联起两大主要产业。“比如为民宿客人推出板栗鸡等特色餐饮。”

联合清华大学美术学院的大学生进行创意设计,四渡河村独有的IP“栗栗”也化身“代言人”,

刘慧敏是团队负责人之一,也是这里的一名“乡村CEO”。村晚筹备期间,记者来到四渡河村。趁着阳光正好,她带着记者逛起了团队规划管理的民宿群和乡村研学活动场地,每一间民宿的特点、每一个路口的民宿文化图,她都如数家珍。

刘慧敏告诉记者,她们一边在美团民宿等平台开启线上营销,一边帮民宿寻找新的特色点,“比如有的民宿主做饭很美味,那住宿和餐饮就可以更好地结合在一起,甚至可以推出特色餐饮品牌,打破民宿只是住宿的局限,吸引更多客人前来”。

就这样,一些民宿附近的小山丘上有了观星台,客人可以在这里用望远镜赏星,在露台上烧烤,坐在秋千上眺望整个乡村;一些民宿有了年轻人和亲子家庭需要的活动室、儿童游乐区、团建会议室……民宿不再只是住宿,还增加了更多针对中青年客人需求的服务。住在村子里的团队成员也成了民宿管家,为民宿提供代运营服务。

以萌趣的栗子卡通形象“现身”村间各个路口处,指引初到村子的游客找到目的地。

为了提升四渡河村的知名度,他们还把喜爱的一系列活动带进了乡村,陆续推出团建、露营、亲子研学、非遗体验、文创市集等各类文旅项目,和游客一起“玩转四渡河”。目前,四渡河村有了量身定制的民宿文化导航地图、研学活动、露营地,有了随处可见的吉祥物“团团”“栗栗”,还成为北京一批高校的社会实践基地,很多00后、05后大学生的“金点子”在这里落地生根。

(据《中国青年报》)

健康小知识

吃饺子蘸醋好处多

饺子看似有荤有素,实际升糖速度很快。醋可以延缓胃排空速度,促进血液中葡萄糖的消耗,还能抑制淀粉酶活性,降低碳水化合物的消化速率,

延缓小肠对葡萄糖的吸收,有助控血糖。此外,热腾腾的饺子放到醋汁里蘸一下可以降低入口温度,保护食道。

(据《健康咨询报》)

大量吃菠菜后运动会伤肾

菠菜含有较高草酸盐,如果吃了大量菠菜后长时间持续运动,会导致大量出汗,进一步加重了草酸盐沉积,过量的草酸需要通过肾脏排出,而肾脏每天最多只能排出40毫克草酸,因此可能造成急性肾损伤。肾脏疾病患者要避免过

量摄入菠菜、苋菜、坚果以及大豆等富含草酸的食物。一般人群在短期内若摄入了过多的高草酸食物,可以通过喝牛奶缓解,牛奶里的钙与血液中的草酸结合会形成沉淀物,可加速草酸排出。

(据《老年日报》)



流感是普通感冒吗?

常见的流感为什么会造成严重后果?哪些人群是流感重症高风险人群?如何最大程度防范风险?近日,多位专家给出了解读和建议。

流感危害远超普通感冒

流感的全称是“流行性感冒”,由于其中有“感冒”两字,很多人误将其等同于普通感冒。实际上,流感的危害远超普通感冒。“相比普通感冒,流感传染性强、起病急,症状更严重,潜在危害更大。”中日友好医院呼吸与危重症医学科副主任医师王一民介绍,流感不仅影响呼吸道,还会引发全身性的症状,如高热(一般会超过38.5℃)、头痛、关节痛、肌肉酸痛、乏力和食欲减退等,还可能引发肺炎、神经系统损伤、心脏损伤、肌炎和横纹肌溶解、休克等并发症。其中,肺炎是最常见的并发症,少数重症病例病情进展快,可因急性呼吸窘迫综合征或多器官功能不全等而死亡。

哪些人患流感后易发展为重症

王一民介绍,65岁及以上的老年人、5岁以下儿童、妊娠期和围产

期女性、肥胖人群、免疫力低下和有基础疾病人群感染流感病毒后患重症风险高。这些人群一旦怀疑流感应及时就医,在医生指导下使用抗病毒药物治疗,降低重症风险。

避免依赖单一“明星药”

1月22日,国家卫健委、国家中医药局联合发布《流行性感冒诊疗方案(2025年版)》。值得注意的是,新版流感诊疗方案明确了我国目前已上市的对流感病毒敏感的3种药物:神经氨酸酶抑制剂、RNA聚合酶抑制剂和血凝素抑制剂,具体包括奥司他韦、帕拉米韦、扎那米韦、玛巴洛沙韦、法维拉韦、阿比多尔。

北京佑安医院主任医师李侗曾表示,玛巴洛沙韦是一种RNA聚合酶抑制剂,2021年在我国获批上市,目前用于5岁及以上人群抗流感病毒治疗。李侗曾提醒,治疗5岁以下的流感患儿仍应使用奥司他韦,孕妇和哺乳期女性抗流感病毒治疗也不建议使用玛巴洛沙韦。此外,流感治疗需科学用药与充分休息结合,避免盲目依赖单一“明星药”。(据《人民日报海外版》)