

《“菌中珍品”丰收季遇冷“新农人”向大家寻求帮助》后续

来富种羊肚菌遇销售难 热心市民帮他们渡难关

记者 吴璇 摄影 方利丹 通讯员 俞晓华

“很多市民看了报纸特地跑到基地里来,有买羊肚菌的,也有来给我们夫妻俩打气的,真的很感动,也让我们更有信心把这份事业继续做下去!”银湖街道坑西村的绿色乌托邦种植基地内,结束了一季羊肚菌采摘忙碌期的沈正盼托记者转达她和丈夫对富阳市民的深深感谢。

不同于上一次采访时忙得脚不沾地,这次夫妻俩总算可以坐下来和我们聊聊身份的转变和对未来的规划。



沈正盼

“绿色乌托邦”的故乡

“90后”沈正盼曾供职于互联网大厂,2023年,想换个活法的她回到家乡苏北盱眙试种羊肚菌。“此前每天两点一线,加班习以为常的生活,让我忽然有一天就很厌倦。当时就想,如果一辈子这么过下去,那人生太无趣了。我老家在苏北,那里田地多,家里父母也还在种地,在受到前同事家里种羊肚菌的启发后,我觉得不如辞职回家种羊肚菌。朋友们知道的时候,我已经踏上了回老家的归路。尽管他们都说羡慕我,但是来自生活的压力——房贷、车贷、孩子上学等,让他们也仅仅只能将羡慕打在群聊里。”

2024年初,她在老家试种的第一批羊肚菌大获成功,几亩地赚了20多万元,但当地相对粗放型的土地种植模式也对发展形成桎梏。多方考虑下,她和丈夫许柳决定往南面走,最终决定将基地落户富阳。

“富阳是我的第二故乡!我在富中上的高中!”问及为什么会来到富阳,一直在边上看着妻子接受采访的许柳激动地拍了下大腿,声音格外响亮。许柳是杭州人,即使曾有海外求学的经历,却对富阳情有独钟。在夫妻俩决定要转移基地的时候,富阳是他们的第一选项。

在考察了几个地方后,坑西村以优越的自然生态环境、便利的交通、完善的基础设施成为他们“绿色乌托邦”的故乡。

去年6月,夫妻俩租下了70多亩大棚,开始前期准备工作。11月,整理出来的26亩大棚种下第一茬羊肚菌。今年3月,基地迎来了第一次丰收,却因为大批量羊肚菌成熟来不及烘干而遭遇销售困境。求助区农业农村局



羊肚菌

后,在富阳媒体的帮助下,夫妻俩走出难关。

“富阳人很热心”

“《富阳日报》报道了我们的困难后,很多富阳市民来基地看我们。”沈正盼说,“有市民来购买羊肚菌,最多的一个买了十多斤;也有市民路过这里,特地过来鼓励我,让我不要泄气,让我觉得特别温暖。”

沈正盼说,除了广大市民的热心帮助,区农业农村局总是第一时间为他们提供帮助。“从我们决定在富阳建基地,区农业农村局的工作人员就一直关注我们,给予了很多帮助,平时有什么问题他们都会及时解答或者帮我们和省市专家联系。”

4月初,羊肚菌基本结束采摘,除去此前销售的部分鲜菇,剩下的羊肚菌都已烘干包装好,接下来就是销售干货。基地仓库里,一袋袋干羊肚菌放得整整齐齐。沈正盼介绍,目前干的羊肚菌有

三个档次,最好的礼盒装是680一斤,还有500元、300元两档。接下来,夫妻俩打算开拓销售渠道。“除了目前正在拓展的市场、酒店、公司福利,我们的网络销售渠道也在慢慢构建。接下来,我们打算继续整理剩下的大棚,在扩大种植面积的同时,开辟一个采摘研学区。之前很多市民建议我们可以设置一个采摘区,他们说都没见过羊肚菌种植,不光是小朋友,就是大人也可以来长长见识。另外,我们还想做一些筐栽的羊肚菌,可以让市民买回去自己种,体验自己种菇的乐趣。”

在一处大棚里,两畦香薯苗已经有十多厘米高。沈正盼一边拔草一边介绍,这些香薯是和羊肚菌轮作的,等大棚整理好就能移栽。

脚上有泥,眼中有光。一年多的劳作,让沈正盼脸色红润,看上去十分健康,用她自己的话说就是“没有班味儿”了。她说,现在连空气都是自由的。夫妻俩打算以后生了娃,也让娃在田园长大,有一个无忧无虑的童年。

健康360

富阳中考体育开始 考生当心足底筋膜炎 医生紧急提醒:科学训练是关键



漫画 王怀申

本报讯(记者 周晓露 通讯员 王枕羚)富阳中考体育考试从今天开始,不少学生都在为取得理想成绩全力冲刺。然而,近期富阳中医骨伤医院门诊急诊却迎来了一波特殊的就诊高峰,足痛患者数量明显增多,其中学生群体尤为突出。

盲目加练,初三学生“中招”

15岁的初三学生小林(化名),一心想在中考体育考试中拿高分。他给自己制订了超严格的训练计划,每天都坚持跑步、跳绳、跳远,周末也不休息。一开始,小林只是感觉右脚跟有点酸胀,但他没当回事,继续加大训练量。可最近这一周,他右脚跟的疼痛突然加剧,尤其是早晨刚起床下地的时候,那种刺痛感让他差点站不稳。

家人赶紧带小林到富阳中医骨伤医院就诊。接诊的张杰医生检查完后说:“这是足底筋膜炎,都是这段时间过度训练造成的。足底筋膜一直承受着巨大压力,不断被牵拉、摩擦,就发炎疼痛了。”医生还提到:“小林这种情况很常见,很多准备中考体育考试的学生,一门心思提高成绩,盲目增加训练量,根本不顾身体能不能承受。”

经过一段时间的物理治疗,加上遵循医生的建议,减少足部活动、好好休息,小林的疼痛明显减轻。回想起这段经历,小林后悔不已:“我就想着多练就能拿高分,结果把脚弄伤了,大家可别像我这样。”据医院的数据,近期足痛患者里,学生占比大幅上升,很大一部分和中考体育备考训练有关。

医生也特别提醒:“体育训练一定要科学,千万别过度运动。要是脚有点疼,哪怕只是一点点不舒服,都要赶紧去看医生。”

什么是足底筋膜炎

足底筋膜炎是导致足底、足跟疼痛的常见原因之一,每年全球有数百万人被它困扰,它还有“赛跑者足跟”“足跟疼痛综合征”这些别名。

医生介绍:“足底筋膜是连接脚跟和脚趾的纤维组织,就像弓上的弦一样,对维持足弓形状、保证正常行走非常重要。一旦这层筋膜发炎,患者通常会感觉足底筋膜的起点和中间部分疼痛。特别是早上刚下地,或者久坐后站起来走路的时候,疼痛格外明显。不过活动一会儿后,疼痛可能会缓解一些,但要是接着运动或者进行剧烈运动,疼痛又会卷土重来。”

他还说,足底筋膜炎的发病原因很复杂,对于学生来说,过度运动和不科学的训练方法是主要原因。除此之外,长时间站立或走路、经常做跳跃这类对脚冲击大的运动、足部结构有问题(像高弓足、扁平足)、肌肉力量不均衡,还有脚受过伤、穿不合适的鞋子等,都可能引发足底筋膜炎。

治疗足底筋膜炎,主要是为了减轻疼痛、恢复足部功能,还要防止病情复发。常见的治疗方法有物理疗法,比如热敷、按摩、超声波治疗;也可以在医生指导下吃点消炎止痛的药;按摩和拉伸也能缓解症状。

医生建议:足底筋膜拉伸是个简单有效的预防办法,同学们每天都可以做,尤其是早上起床和久坐之后,这样能减轻疼痛,还能让脚更灵活。强化足部肌肉也很重要,通过一些简单的锻炼动作,增强足部肌肉力量,改善足部支撑能力,能减轻足底筋膜的负担。此外,运动一定要适度,别做高强度、高冲击的运动。像游泳、骑车、瑜伽这些低冲击运动,既能锻炼身体,又能促进足部血液循环,对预防足底筋膜炎很有帮助。

富阳日报公益广告

爱心成就梦想
真情点燃希望