

华北樱桃之乡——绛县

△张小卫

绛县境内“七山二岭一分川”,山色奇峻、景色秀美、水丰林密,负氧离子含量高,富硒土壤居多,早晚温差大,日照时间长,地处北纬35度黄金水果产业带,经中国农科院专家的实地考察论证,是全国少有的几个最适宜大樱桃生长的地区之一。绛县大樱桃因特殊的山区小气候,不仅生长快、结果早、成熟早,比较东半岛和辽东半岛等大樱桃主产区早上市10—20天,而且果个大、色浓、口感好,耐储运,极具市场竞争力,有着巨大的发展潜力。

绛县大樱桃虽仅有20年的种植历史,但在年轻的发展历程中取得了辉煌成就。引进发展阶段:2000年从中国农科院郑州果树所引进发展樱桃,在横水、南樊、古绛镇所辖8个行政村种植成功,品种有红灯、龙冠、拉宾斯、先锋、红蜜、娜翁、雷尼尔等。县委、县政府随即即将大樱桃定为绛县农业主导产业之一,由科技局牵头,组织技术力量,成立服务机构,确保该产业的

稳定发展。2004年12月1日成立绛县大樱桃生产销售协会,并在樱桃种植重点村成立分会,制定规章制度,完善服务体系,广泛宣传引导。通过集中培训和田间地头现场指导传授技术,外出考察市场,做好产品销售等工作,形成了产前、产中、产后一条龙服务。经过两年多的时间,樱桃园亩产达到近1000公斤以上,价格由每公斤20元增长到30元,亩产值达3—4万元,出现了一批樱桃种植专业户致富户。

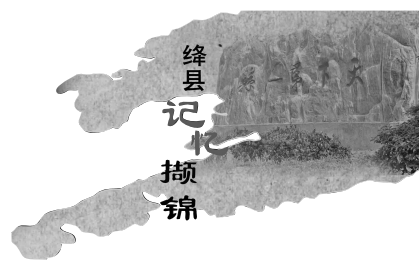
形成产业规模:2006年,在县委、县政府大力倡导下,协会对全县适种区制定了区域发展规划,樱桃种植面积迅速扩大,到2007年全县达1.1万余亩,分布8个乡镇的30个村。针对樱桃树易受大自然的侵害的问题,绛县组织专家和技术人员共同研究,商讨良策,先后推广了蜂窝煤炉芯防寒、设施栽培防风、防阴雨、防鸟害的技术措施。2008年率先在史村、东录建立钢结构温棚50余亩,亩投资近5万

元,当年亩产值达6—10万元。随后几年绛县多次邀请土肥专家、化肥生产家来绛考察试验,选择和配制优质肥料,制定生物防疫措施,大樱桃向着高品质无公害方向健康发展,全县樱桃产量逐年攀升。2015年取得“绛县大樱桃”地理标志产品认证,远销太原、上海、广州、东北。

成为县域名片:2016年以来,绛县以打造“全国樱桃之乡”为蓝图,制定了《推进全国樱桃之乡建设的实施意见》,确立了总体目标,明确了主要任务,制定了保障措施,建设了示范园区。建成了横水西灌底、柳泉、东录、古绛申王坡、大交范壁、安峪下柏、南樊史村、卫庄范村、磨里东官庄10个樱桃园区,制定了“绛县大樱桃”地方生产标准,建立“绛县大樱桃”标准化生产体系。全县大樱桃种植面积发展到5万亩,成为了华北地区最大的大樱桃种植基地,成功出口至马来西亚、巴基斯坦和我国台湾地区。2020年成功注册了“绛县

大樱桃”农产品地理标志证明商标区域公用品牌。果农们在多年的种植实践中,已熟练掌握大樱桃的生产技术,几乎个个都成为樱桃种植专家,围绕樱桃,该县已形成苗木、种植、加工、销售等产业链条式发展,其品种、人力资源等开始向周边县市辐射蔓延。

俗称“早春第一枝”的樱桃在绛县种植成风,一个个规模化、标准化、专业化的樱桃农业园区、种植基地、温室大棚奏响了绛县乡村振兴的产业富民曲,擘画出一幅幅樱桃富民图。



洗掉血脂 身体就健康了吗

机器一转,血里的垃圾就单独分出来了,近年来,这种把血液抽出来做一定的处理,然后再输回体内,以此来清除血液垃圾的降脂疗法,一度十分盛行。在短时间内就可以把人体内多余的“油脂”去掉,让不少人为之心动,很多人觉得:“既不用锻炼,还能敞开了吃,多余的血脂一下子就被洗掉了,可以预防心脑血管疾病的发生”。甚至有一些肥胖的年轻人也想通过“洗血”,把体内多余的脂肪去掉。然而,多余的血脂真的能“洗干净”吗?洗掉血脂,身体就健康了吗?

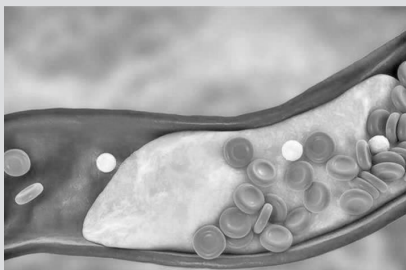
什么是洗血脂?

洗血脂起源于20世纪80年代,国外将它的主要治疗对象定位为血黏稠度高,血脂高,尤其是严重家族性高脂血症的患者(主要是针对罕见病,比如家族性纯合子高胆固醇血症的患者),以及脑梗塞



48小时以内的患者。此外,它对肾移植排异反应,一些免疫系统疾病,肝功能衰竭等有一定作用。

“洗血”疗法全称为肝素诱导低密度脂蛋白沉淀法(HELP),它的工作原理是将患者的血液引导到一台体外循环的仪器



上,然后把血液中的脂肪,主要是血浆中的低密度脂蛋白,吸附到某种材料中,然后再把“清洁”后的血液回输到体内,从而达到降血脂的目的。

虽然“洗血”疗法可以快速降低低密度脂蛋白含量,对降低血脂及胆固醇有一定效果,但其降血脂的效果一般仅能维持两周左右,10到14天后可能就会恢复原来的数值,而且由于高血脂属于慢性代谢性疾病,血脂的产生是不断反复的,想要一蹴而就,靠一两次“洗血”来改善不良的代谢状况,是难以如愿的。如果“洗”过后,仍然大吃大喝,不加强锻炼,那么降低动脉硬化,冠心病等心血管疾病的发病率就无从谈起了。而且,这种方法清除的是血液里的血脂,对那些长在身体其他地方的肉肉毫无作用。

“洗血”不能降低心血管疾病发生率

降脂的最终目的是通过有效地控制和改善血脂水平,进而减少冠心病发病率与死亡的危险性。目前大量研究证明,他汀类药物是能有效达到降脂的目的。除此之外,服用他汀类药物还能预防心脑血管疾病的发生。而洗血疗法不能降低心血管事件的发生率,并且其作用只是短暂的,并不像药物类能起到稳定的降脂作用。

“洗血”有风险

人体血液中的胆固醇有高密度和低密度之分,其中高密度脂蛋白胆固醇,会对一些具有重要生理功能的化合物转化产生直接影响,从而防止血管硬化,所以高密度脂蛋白胆固醇的含量越多,冠心病发病的危险性越小;而过多的低密度脂蛋白胆固醇则会对健康不利。而在“洗血”的过程中,因为洗血疗法是通过血脂分离机进行的,有些血脂分离机不能对“好”和“坏”胆固醇进行鉴别,因此在清除“坏”的低密度脂蛋白胆固醇,纤维蛋白原的同时,也可能把有利于身体,能预防冠心病等心血管事件发生的高密度脂蛋白胆固醇及免疫球蛋白“过滤”出人体,给患者带



来不必要的健康损害。

其次,血液本身是一个封闭的系统,洗血疗法因需要将血浆引至体外,在操作中存在出血感染、酸碱失衡、栓塞等危险,还有可能丢失对机体有益的免疫物质。

而且,利用药物降脂是一个缓慢的稳定过程,而洗血疗法是短期内把血脂突然降低,这突如其来的“减负”可能会让身体不适应,而诱发更多的问题。

所以说,“洗血”是一种颇有风险的操作,仅仅为了减个肥,就这么大动干戈,属实有些得不偿失了。

调整饮食结构、采取健康的生活方式是控制血脂异常的基石,平时加强对饮食、生活的管理,合理搭配营养膳食,进行适当体育锻炼。许多人控制不住血脂,主要是不注意平时的日常生活,只要生活方式健康,饮食管理合适,坚持用药,定期检测,血脂其实是可以控制的。