

凌晨走家串户上门收菜 在田里支起手机就是直播间 农妇变主播 乡味卖进城



本报讯（记者 王媛媛 陈玮铭）“大家有没有吃过南瓜藤？炒炒吃，鲜嫩得很……”上午9时许，在百丈镇溪口村的一间农房里，一场农产品直播正在进行。45岁的韩梦对着镜头热情地介绍着各类新鲜蔬菜。

这间50平方米的农房里，有人称菜择菜、有人打包发货、有人手机直播，好不热闹。“野生”的直播间外，豇豆、四季豆、南瓜、玉米、黄瓜等新鲜蔬菜被分门别类地摆放整齐。

“您看这菜叶上的虫眼，虽然卖相不完美，可这才是真正原生态的，吃着放心。”韩梦随手拈起一把小青菜告诉记者，这些蔬菜都是村民自己种的。

韩梦是河南人，嫁到溪口村已有8年。去年，她参加了百丈镇“村播之星”训练营，开始接触农产品直播带货。



之后，这个外来媳妇便是靠着一股韧劲，把村里大爷大妈种的“土疙瘩”搬进了直播间。她的直播间地点不固定，有时在农房仓库，有时就直接支在菜地里。

天蒙蒙亮时，韩梦就骑着三轮车挨家挨户收菜。“村里种菜的都是老人，他们起得早，我就索性早点去收。”韩梦说，那些带着草

屑的土鸡蛋、有伤疤的红薯、带虫眼的蔬菜，她都照单全收。

直播带货一年多来，韩梦印象最深刻的是一户住在山上的老人。“阿姨年纪大了，每天背着菜走老远的路去集市，卖不了多少，还累得慌。”韩梦说，自己种过菜，知道庄稼人的辛苦，她每周就到老人家里去收菜。

如今，韩梦的收菜队伍已稳

定在四五十户，每天能收两三百斤。“村里的奶奶会拉着我的手，用不标准的普通话跟我说‘谢谢你’，看到他们开开心心地数钱，我觉得所有辛苦都值得。”韩梦笑着说。

采访间隙，75岁的施克秋和老姐妹李苗凤提着自家种的蔬菜赶来。竹筐里，装满了水灵灵的番薯藤、玉米和莧菜。“听说韩梦在这里，我们住得不远，就自己送过来了。”施阿姨笑着说，“这些菜都是早上刚从地里摘的，今天卖了七八十块。”

这些沾着泥土的“丑菜”，经过韩梦的“百丈百味”直播间一包装，摇身变成热销的蔬菜礼盒。通过现场组合搭配，新鲜食材直接端上城区居民的餐桌，还攒下了不少回头客。

“城里人想吃真土味，村里人想卖个好价钱，我不过是把这两头连起来了。”在韩梦看来，看到村里老人们笑，一切都值得，这就是共富最朴实的样子。

理论宣讲遇上科学秀 这堂“两山”课很生动

本报讯（记者 吕洋 实习生 金正昊）“砰！”随着观众拉动皮筋，白色烟雾如膨胀的棉花糖瞬间弥漫开来，台下观众纷纷后仰惊叹。

“当年砂石厂一炸，烟尘就钻进矿工肺里……”宣讲员陈林孝的声音穿透烟雾。

“要是碰上火星子，可真危险了！”搭档周末默契接话。

这场模拟二十年前砂石厂开采场景的“炸裂”实验，拉开了余杭区首场《“两山”有理》理论宣讲的序幕。

本次活动由余杭区社科联、余杭区彩虹人生青年理论宣讲工作室、仓前街道办事处主办，省科普联合会、余杭区“新时代创客说”理论宣讲联盟协办，将生态理



论“溶解”进一场场看得见、摸得着的科学实验里。

现场，周末以安吉余村的巨石为引，通过今昔画面对比，讲述矿坑变公园的生态修复故事，诠

释“美丽经济”的转化密码。

一旁，陈林孝用一组对照实验，让无形的温室效应现了形：两个瓶子同时加热，装有二氧化碳的瓶子内的温度计读数明显攀

升，速度远超普通空气。

“升温快，锁热能力强，这就是让地球‘发烧’的元凶之一。”陈林孝的总结让观众们真正理解了“碳配额”这个拗口的概念。

烟雾腾起又散去，温度计刻度悄然爬升，塑料泡沫在溶剂中消融再生……科学实验的魅力，在于将抽象理论转化成可触可感的体验。当抽象的理念化作眼前一幕幕直观的“魔术”，观众不仅理解了“两山”理念蕴含的科学逻辑，更在心底埋下了行动的种子。

接下来，余杭区将持续创新宣讲形式，探索构建多维联动、同频共振的宣讲新路径，让每一次“接地气”“冒热气”的理论宣讲，都能化作守护绿水青山的坚实底气。

苕溪的水故乡的情 “母亲河”喊你来写诗

本报讯（记者 濮玉慧 通讯员 徐莉莉）作为余杭人的母亲河，苕溪哺育出各具特色的景色，也将人文基因镌刻进每道波光。即日起至9月2日，余杭文旅面向市民征集苕溪相关诗歌作品，解码苕溪作为文明之源、生态之脉、城市之根、科技之流的历史文脉，让苕溪文化的水乡韵味在新时代唤醒乡愁记忆。

从古至今，苕溪滋养着余杭人的精神世界，深深融入余杭人的精神血脉。本次征集中，余杭文旅诚挚邀请区内诗歌爱好者来稿，无论从事何行业、无论年龄，都可以用诗歌记录下心中的

苕溪，也让我们看到更立体的苕溪面貌。

征稿要求 与苕溪文化相关，要求主题健康向上、符合社会主义核心价值观，展示真情实感。体裁分为现代诗（不超过30行）、旧体诗。每名作者每一体裁最多可投3首作品。

来稿作品要求原创，不得抄袭及AI创作，并同意作品可以被公开使用。

投稿方式 作品可投至电子邮箱：1257707912@qq.com，来稿邮件主题设为“余杭好地方 千年苕溪韵”诗歌投稿+作者名+作品名，使用word文档，作品后附作者

姓名、年龄、联系电话。请使用真实姓名，如公开场合需用笔名，提前注明。

奖项设置 儿童及青少年组设一等奖1名，获奖杯、证书、国家地理出游套装；二等奖1名，获奖杯、证书、拍立得儿童相机；三等奖1名，获奖杯、证书、小黄鸭联名画笔礼盒；优秀奖5名，获奖杯、证书、得力蛋仔文具套装。

成人组设一等奖1名，获奖杯、证书、奖金1000元；二等奖1名，获奖杯、证书、奖金800元；三等奖1名，获奖杯、证书、奖金500元；优秀奖5名，获奖杯、证书、钢笔礼盒。

投稿作品经筛选后有机会展出，获奖作品可参与“余杭好地方 千年苕溪韵”余杭区苕溪文化宣传月系列活动之市民诗歌展览暨“苕溪文化宣传月”开幕式颁奖典礼。

让我们从苕溪的来处，溯源余杭文脉。入选的优秀作品将有机会与历代文人诗作一同展出，通过余杭区文化馆主展区与余杭区域内流动展厅的联动呈现，既传承苏轼、陆游等历代文人的苕溪诗韵，又为市民搭建创作展示平台，展示“余杭好地方”独特魅力，为建设一流历史文化名城新中心注入澎湃动力。

安全 365 微课堂

高温天气易“上火” 这些安全隐患别大意

8月3日8时30分许，广西梧州市龙圩区城南大道一居民楼发生火灾，共造成5人死亡，善后工作及起火原因调查正有序开展。起火建筑是一幢5层砖混结构的居民楼，总建筑面积300平方米，起火部位位于一层。该建筑东面为民房，南面为空地，西面为民房，北面为街道，过火面积约20平方米，燃烧物质为杂物等。

日常生活中，一些错误的“小习惯”往往会成为引发住宅火灾的“大隐患”，比如用火离人、烟头乱扔、电动自行车违规充电、占用堵塞通道、电器使用不当。高温天气继续，火灾风险随之增加，大家在做好防暑降温的同时，也要特别注意防范火灾事故的发生。掌握家庭防火知识，是对自己和家人的生命负责。

■家庭防火牢记“三清三关”

清通道 保持消防通道、安全出口等畅通，不占用、堵塞、封闭消防车通道，也不在通道上或安全出口堆放杂物、停放电动自行车等。居民小区在采取“封闭管理”“封路”“禁行”等措施时，要充分考虑消防车通行需要。

清厨房 厨房是家庭用火用电最多的地方，清理厨房的重点是让油、纸、布等可燃物远离炉灶等火源，同时定期对抽油烟机、燃气灶具进行油渍清理。

清阳台 及时清理阳台上的杂物，尤其是纸箱、纸片、塑料等易燃物。长时间外出时，要关闭门窗，以免火星飞入家中引起火灾。

关气源 用气后及时将气源关闭，不得擅自改变燃气管路，定期检查燃气软管是否存在老化、脱落、破损、漏气等问题。

关电源 各种家用电器在带来便利的同时也存在一定隐患，要注意使用时间和使用方法，在出门前或长期不用电器时，应及时将电源关闭。

关火源 不躺在床上或沙发上吸烟，将打火机等放在儿童触碰不到的地方，用火不离人，酒精炉等明火源用完即关闭，在使用各类火源时要与家具、衣物等保持安全距离。

■火场逃生“六不要”

不要惊慌失措 尽快判断着火位置、火势大小及蔓延方向，从疏散通道、安全出口弯腰低姿逃生；

不要贪恋财物 返回火场取物可能因火势迅速蔓延，错过最佳逃生时机；

不要乘坐电梯 电梯随时可能停电或故障，电梯井、管道井等地易形成“烟囱效应”，一旦被困难以逃生；

不要随意开门 室外着火时若门已发烫，不能开门，以防大火窜入室内，要用浸湿的被褥、衣物等堵塞门窗并泼水降温；

不要盲目跳楼 若逃生线路被大火封锁，要立即退回室内，关紧卧室内门，用湿布料堵住门缝，可以在窗口打手电、挥舞衣物呼救；

不要疏忽大意 平时应熟悉疏散路线，积极参加疏散演练，学习逃生设备使用方法，掌握结绳逃生、湿巾防烟低姿前行、报警求救等逃生避难方法。

■高温天安全行车指南请查收

防范疲劳驾驶 高温天气容易犯困，驾驶人日常注意保证规律作息、充分睡眠。驾车出行可避开午间、午后等高温、易困时段。另外，午夜、凌晨时段也容易犯困，建议驾驶人注意。如果是长途出行，需提前规划路线，按照“逢三进一”原则安排好途中的休息节奏，最好有两名以上有驾驶资格的人一起出行，这样可以在途中轮流驾驶，以免单人长时间驾驶导致疲劳。

留意车胎状况 高温天行驶，轮胎安全稳定性差，加之胎压升高，易引发爆胎。若发现轮胎有鼓包、裂纹等情况，要及时修复或更换；若发现胎温、胎压过高时，不可采取放气、泼冷水的方式，应选择阴凉处停车，防止温度过高发生爆胎。一旦遇到爆胎，请保持冷静，握紧方向盘，缓慢减速，靠边停车。

防止车辆自燃 虽然车辆自燃具有突发性，但我们依然可以采取一些措施，预防和减少车辆自燃事故的发生。定期检查电路、油路、做好保养，养成定期检查发动机油路电路的习惯；警惕车内异味，如在行驶过程中闻到车内有异味，或见到机罩盖边缘缝隙处和仪表台附近冒烟，应迅速靠边停车熄火，认真检查车辆；尽量把车停在室内停车场或树荫下，避免车辆长时间在阳光暴晒。

这些物品不能放车里 打火机、防晒喷雾、碳酸饮料等罐装带压力物品，受热易发生膨胀；花露水、酒精等，挥发产生易燃气体，车内温度过高达到燃点或者遇明火，易发生轰燃；老花镜、放大镜、瓶装水等有凸透镜效果的物品，长时间聚光发热容易引燃车内可燃物；充电宝、手机等电子产品，高温环境下电池易发生鼓包，有爆炸危险。

（区应急管理局提供）

清积水灭蚊虫 共筑健康家园

花斑蚊（伊蚊）常躲在哪里？



储水容器积水



花盆托盘积水



树洞、植物叶子积水



塑料布、轮胎积水



水生植物积水



废弃物积水



水沟、水渠



地下停车场、工地等

清除蚊虫孳生地

基孔肯雅热和登革热的传播途径相似，都是由白纹伊蚊（俗称“花斑蚊”“花蚊”）和埃及伊蚊传播，人与人之间不会直接传染。主要特征是突然发热，经常伴有严重关节痛。被带病毒的蚊子叮咬后，病毒在体内潜伏期通常为3-7天（最短1天，最长可达12天），随后可能突然发病，出现典型的“热-疹-痛”三联征——

突发高烧 体温可高达39℃以上，可能持续1-7天，部分患者会出现“双峰热”，即退烧后再次发热。

明显关节疼痛 这是基孔肯雅热最突出的特点之一。特别是手指、手腕、脚踝和脚趾等小关节会出现剧烈疼痛和肿胀，可能持续数天甚至数月。

皮疹 约80%的患者在发热后2-5天，面部、四肢甚至手掌脚底会出现红色斑疹或丘疹，常伴有瘙痒。

余杭区融媒体中心 宣