

两万台农机“闹”春耕

本报记者 于晓霞 通讯员 王小玲

春耕始,万物生。眼下,正值春耕春管工作关键期,在方城县广袤的田野上,2万台农机“闹春耕”忙春管,成为田间地头一道生动的风景线。

3月18日,在方城县二郎庙镇孙家沟村的一处麦田里,伴随着轰鸣声,一架植保无人机腾空而起,沿着麦田飞向远处。种植大户孙永生告诉记者,为了防病防虫、实现丰产增收,他专门请来了无人机飞手给麦田播撒一遍营养套餐。“这营养套餐防病防虫都兼顾。从前没有无人机的时候,背着药桶打药累得很,30亩地两个人需要一天,现在十来分钟都打完了,省时省力,防病虫害效果还好。”

在该镇后林村的农田里,大大小小的耕地机、拖拉机隆隆作响,农机“闹”春耕成为田间的一道美丽风景线。看着自家的十几亩耕地一会儿工夫就被旋耕完毕,村民王卷方高兴地告诉记者:“以前用小型拖拉机,这18亩地需要3天才能旋耕完,现在有了农机合作社的高效农

机,1个多小时就完成了,不仅耕地效率高、质量好,还大大减轻了劳动负担。”

王卷方所说的农机合作社就是方城县莲姐农机专业合作社。该合作社拥有4台植保无人机,大中小型拖拉机、链轨式收割机等各类机械、农具70多台(套),向农户提供“耕、种、管、收”一体化服务。“目前已犁地2万多亩,小麦飞防7000多亩,为农业抢收抢种、增产增效发挥了积极作用。”该合作社副理事长王双说。

据了解,今年,方城县春播面积45万亩,该县农机部门抢抓农时,组织2万台农机为春耕备播和春季麦田管理保驾护航。目前,全县已完成耕、整地面积25万亩。近年来,该县积极推广绿色环保、高效、复合型的智能化农机装备,全县拥有各类农机7.5万台(套),注册农机专业合作社186家,入社农户3968户,服务农户12万多户,农业生产全程机械化提速升级,为保障粮食安全和推动现代农业高质量发展提供了有力支撑。③5

村史馆里看变化

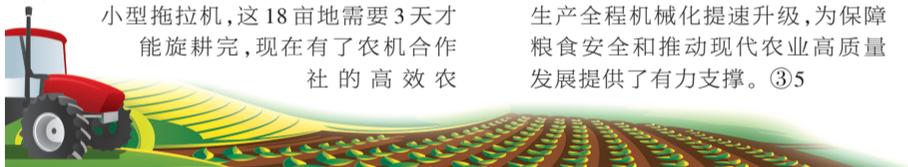
文化赋能乡村振兴

本报讯(记者 于欢)3月17日上午,记者在内乡县余关镇子育村走访时了解到,该村以村史馆为窗口,将穷山村致富的前世今生娓娓道来,通过今昔对比展现生活巨变,打造山村思想道德文化建设新高地,助力乡村文化振兴。

一个村史馆,就是乡村的一部活历史。走进该村村史馆,仿佛打开了一扇了解子育村历史的窗口。一幅幅照片、一件件老物件记录着村庄的发展与变迁,也承载着代代村民的乡村记忆和乡愁乡情。据介绍,这座面积约300平方米的单层建筑位于该村党群服务中心旁边,分为村情概况、历史记忆、易地搬迁、幸福生活四个版

块,收藏有纺花车、织布机、独轮车、犁等民俗展品600余件。

记者看到,馆内的每一件实物都生动记录着该村的文化渊源、风土人情,犹如一本本生动的历史教材,展示了过去和现在的生产生活状况,彰显了余关镇悠久的历史底蕴和淳朴民风。记者走访当天恰逢周末,前来参观者络绎不绝,游人们徜徉在饱含浓浓时代气息的展馆内,不时感慨着过去的不易与奋斗的艰辛。据该镇相关负责人介绍,该馆已累计接待1万多名群众参观,成了十里八乡群众教育、休闲、旅游、度假的乐园,逐步成为宛西传播民俗文化、传承民间艺术、传递乡愁记忆的新阵地。③5



健康睡眠 人人共享

今年3月21日是第24个世界睡眠日,主题是“健康睡眠,人人共享”。在世界睡眠日来临之际,我们采访了中国医师协会睡眠医学专业委员会委员、基层专委会副主任委员、南阳市口腔医院院长、主任医师刘中寅,南阳市医学会耳鼻咽喉头颈外科分会副主任委员、南阳市医师协会耳鼻咽喉头颈外科分会副会长、南阳市口腔医院副院长兼耳鼻咽喉头颈外科主任、主任医师张宗德,与大家谈谈睡眠那些事儿。

人的一生有三分之一时间在睡眠中度过,许多人有失眠和睡眠不足的体验,其中阻塞性睡眠呼吸暂停(OSA)和失眠障碍(insomnia)是目前两种最常见的睡眠障碍。

打鼾不是睡得香 严重时危害身体健康

刘中寅说,打鼾并不是睡得香,而是一种病,在医学上称为阻塞性睡眠呼吸暂停,其发病率占总人群的4%~10%,表现为夜间严重打呼噜,睡觉时憋气并伴有呼吸暂停。患者睡眠时常憋醒或惊醒、多汗多尿、晨醒头晕、乏力、口苦口干,白天嗜睡,与高血压、糖尿病、心梗、脑梗、猝死等疾病密切相关。

张宗德说,儿童长期打鼾、张口呼吸,可出现颌面部发育畸形(鼻梁低平、上牙前突、下颌后缩、硬腭高拱、牙列不齐等),即所谓的“腺样体面容”。部分儿童可出现“地包天”面容,多伴发龋齿、中耳炎、胸廓畸形等疾病。儿童OSA不仅妨碍睡眠、影响学习成绩,而且严重影响身体和智力发育。

出现睡眠障碍 需要及时就诊

成年人频繁出现睡觉时打呼噜或者打呼噜时伴有憋气、憋醒,晨起头晕、乏力、白天嗜睡。儿童若出现持续性的口呼吸、打呼噜、趴着睡觉,或者有明显的上牙前突、小下颌、地包天等面容时,需要及时就诊,尽早干预。

科学规范治疗打鼾 提高整体睡眠质量

刘中寅说,成人打鼾强调个体化治疗,可通过调整睡眠姿势、戒烟限酒减肥、佩戴口腔阻鼾器、佩戴呼吸机等方法改善症状。中重度患者可通过手术进行治疗,包括鼻咽腔扩容、舌体减容、双颌前徙、牵引成骨等。重度患者需要多平面联合手术才能收到满意的治疗效果。

对于儿童打鼾、口呼吸患者,张宗德说,治疗的目的是解除上呼吸道阻塞、恢复鼻呼吸、预防和矫治颌面部-胸廓畸形。治疗是一个序列过程,分三个阶段:耳鼻咽喉头颈外科通畅气道;唇舌肌功能训练,恢复鼻呼吸;口腔正畸科及口腔颌面外科治疗牙颌面畸形。

成人患者治疗的目的是改善缺氧,预防并发症。成人早期干预早期治疗可有效降低高血压、糖尿病、心梗、脑梗等慢性疾病的发生率。儿童早期干预的目的是恢复鼻呼吸,降低牙颌面畸形或胸廓畸形的发生率。越早干预,治疗手段越简单,合并症越少,治疗效果越满意。

打鼾合并失眠 共病危害更大

阻塞性呼吸暂停(OSA)和失眠,临床上两者的共病率较高。已有的证据显示

OSA患者中25%~57%同时伴有失眠症状,失眠患者中约50%的患者符合OSA的诊断标准。

OSA共病失眠(CIO)在50岁~60岁发病率较高。对于OSA患者,除需要关注其夜间睡眠质量和日间功能外,还要关注其抑郁、焦虑及头痛症状。对于失眠患者,当药物治疗效果不好或日间思睡明显时,需要考虑OSA共病。当出现以上问题时,需要进行多导睡眠监测(PSG)进行睡眠分期,明确患者睡眠时气道阻塞及失眠的情况,并进行失眠评估,治疗需要针对OSA和失眠两个方面,制订个性化的治疗方案。男性病人,中度以上的OSA,失眠症状较轻,建议先行OSA治疗;女性病人,轻度的OSA,失眠焦虑较重,建议以失眠治疗为主。

打鼾及失眠不仅影响个人身体健康,也会对家人造成一定的困扰,严重的甚至引起焦虑、抑郁等心理损害,需要积极进行治疗。为了更好地为患者服务,南阳市口腔医院耳鼻咽喉头颈外科成立了家庭化呼吸睡眠监测中心,配有三代睡眠监测设备,适用于不同的人群,可同时在院内外为成人及儿童进行睡眠监测。近年来该院已对2000余名睡眠障碍患者进行干预,取得了良好的治疗效果,受到广大患者的一致好评。

关注睡眠问题,改善睡眠质量,是提高全民健康水平的重要方面,愿良好的睡眠与大家健康同行。③5 (高艳红)