

“免费抽蒜薹”走红背后

新华社记者 古一平 袁月明 叶婧

“免费抽蒜薹”火了！近期，河南、山东等大蒜主产区迎来蒜薹收获，一些蒜农线上“喊话”，邀请市民游客“免费抽蒜薹”“抽多少拿多少”。不少市民欣然应邀，田间地头一片繁忙，相关话题走红网络。

蒜薹为啥要抽走？中国农业科学院蔬菜花卉研究所研究员王海平表示，薹和蒜头都是大蒜的可食用器官，生产中为了获得更好经济效益，蒜薹和蒜头都需要收获。同时，蒜薹与蒜头存在营养竞争，若不及时抽掉蒜薹，养分就会被蒜薹大量抢占，导致蒜头偏小、品质下降，最终影响整体种植收益。因此，抽薹是种蒜必不可少的农事环节。

为啥邀请游客免费抽走蒜薹？这背后有一本经济账。

据了解，今年蒜薹整体价格低位运行。蒜薹售价价格偏低，人工采摘费用却居高不下。当前市面常见的几种蒜薹的地头收购价，每斤不足一

元。而在部分地区，人工采摘成本较高，雇人抽蒜薹并不划算。

同时，蒜薹赏味期短，保鲜成本高。大蒜重要产区河南开封杞县大蒜行业联合会秘书长陈新奇告诉记者，新鲜蒜薹从采摘之日算起，如果不做保鲜措施，也就能存放两到三天。如果放入冷库，从今年四月收获到明年春节前后出售，一吨蒜薹储存成本在800元左右。

在售价低、雇工贵、储存难、不抽蒜薹又影响蒜头生长的局面下，不少蒜农敞开田间地头，邀请市民游客下地抽蒜薹。“既省去人工成本、完成必要农事，又避免蒜薹浪费，成为务实的选择。”陈新奇说。

这场抽蒜薹的邀约，实则是基于大蒜生长规律、市场行情、成本核算等多重因素叠加下的现实考量，同时也意外带火了近郊休闲游。

依托大蒜种植基地，划定专属采摘体验田；完善田间步道、停车场地、

临时休息驿站等设施；联动周边农家菜馆、农产品小卖部推出“抽蒜薹+农家饭+乡土特产”组合套餐……记者调研了解到，不止河南，不少大蒜主产区顺势借势，把抽蒜薹做成乡村引流新名片。

河南农业大学副教授汪洋表示，农文旅的走红可以破解短期问题，从根本上解决像蒜薹这样的农产品“丰产难丰收、集中上市价格低”难题，要依靠农业科技赋能、种植模式升级，走错峰上市、提质增值的路径。

记者观察到，一些实践探索正在展开。

改良种植技术，调节生长周期，为错峰抢占市场创造条件——

“提前半个月上市”——山东青岛平度市仁兆镇村民周世芳告诉记者，应用水肥一体化、小拱棚覆两层膜等设施栽培技术，自家的7亩地蒜薹能够精准卡位北方蒜薹未上市的空档期。“错峰销售让每公斤能卖到7元，

光蒜薹这一项，每亩就能收入四五千块钱，等再过一个多月蒜头成熟了，蒜薹加上蒜头的收入很可观。”

延伸产业链条，进一步转向卖产品、卖品牌——

四川汉源开发糖醋蒜薹、腌渍蒜薹、蒜薹酱等深加工产品，带动当地村民在家门口就业；在山东济宁，“蒜薹饼干”已经完成手工测试，将进行机械化试产，有望把蒜薹从初加工原料，变成高附加值的休闲零食……

不断搭建、拓展销售渠道——

搭建直播矩阵，培育本土主播……河北大名通过电商直播，助力蒜薹从田间直达消费者餐桌。针对蒜薹分散种植、农户销售不便的问题，河南滑县供销社设立蒜薹集中回收点，组织工作人员现场收购，让农户实现家门口就能卖菜。

从“免费抽”邀约到借势兴旅，再到科技种蒜、错峰增收、产业链延伸，小小蒜薹正展现出传统农事提质升级、高质量发展的更多可能。（新华社北京5月10日电）

“老来瘦”别大意，或许暗藏肌少症

新华社记者 张建新 栗雅婷

随着年龄增长，肌肉也会自然流失。专家提醒，如果家中老人出现洗脸毛巾拧不干、打不开矿泉水瓶盖等情况，要警惕或许是肌少症找上了门。

肌少症，是一种以骨骼肌质量、力量和功能的进行性和系统性丧失为特征的老年综合征。天津市天津医院康复医学科副主任医师李奇表示，肌少症可导致老年人体力下降、行动受限、跌倒风险增加、生活质量下降，甚至还会增加死亡风险。

天津中医药大学第一附属医院老年病科副主任医师杨玉超表示，肌少症的发生机制非常复杂，最主要的是年龄因素，年龄越大，发病率越高。此外，蛋白质和维生素D等营养素摄入不足、活动减少、慢性疾病、遗传等也是导致肌少症的危险因素。

肌少症的发生往往悄无声息，但也会留下些蛛丝马迹。杨玉超说，老年人身上有以下三种情况出现时，需要及时进行肌少症筛查：患有多种慢性疾病，如慢性心力衰竭、慢性肺病、糖尿病、慢性肾病、结缔组织病、结核菌感染及其他慢性消耗性疾病等；没有刻意减肥，6个月内体重却不知不觉地下降超过5%；出现消瘦、虚弱、四肢纤细无力、易跌倒、行走困难等现象。

不过，肌少症并非衰老的必然结果，通过科学的干预，可以有效延缓甚至逆转肌少症的进程。

李奇说，抗阻训练+功能训练+有氧运动三者结合的综合运动处方，是非常有效的肌少症干预手段。

其中，抗阻训练是增加肌肉量和肌肉力量的最主要方法。李奇介绍，通过对肌肉施加适度阻力，能有效刺激肌纤维生长，从而逆转老年人随年



龄增长出现的肌肉流失趋势。但老年人在运动前必须进行专业的健康评估，运动过程中要循序渐进，并密切监测身体反应。

充足的蛋白质摄入和能量供给，也是必要的营养支持。今年4月，国家卫生健康委发布《成人肌少症营养指南》

建议，65岁及以上老年人的蛋白质推荐摄入量每天每公斤体重为1.17g。针对肾功能正常的肌少症人群，建议蛋白质摄入量为每天每公斤体重1.2—1.5g，以满足肌肉合成代谢需求。

此外，蛋白质的质量与三餐均衡分配对于保护骨骼肌十分重要，应多食用

优质蛋白，并且均匀分配到三餐里。

“肌少症越早预防越好，增强个体肌肉含量及肌肉力量，应该在中青年时期就开始做好肌肉储备，良好的肌肉储备将是一个人人步入老年后的重要财富。”杨玉超说。

（新华社天津5月10日电）

从社区到世界，香港议员“小花”长成记

禹丽贞 梁嘉骏

追随祖父与父亲的脚步加入香港工会联合会（工联会），一头扎进深水埗——香港最基层的社区之一。

2015年参选区议员时，她在强大对手面前被称为“小花对巨人”。她不多辩解，只以脚步作答：走街巷、听民情、记诉求、解难题。水压不稳、公屋申请、通勤不便……那些旁人眼中的“小事”，她都一一记在本上，放在心上。

最终，她击败连任12年的对手，成为当时最年轻的区议员。6年后，她以高票当选立法会议员，成为香港青年参政典范。2025年她再度当选立法会议员。

“去年我还是最年轻的议员，这一届已经不是了。我觉得这很好，说明更多年轻人愿意站出来服务社会。”

她常说接触市民是议员最基本的职责，所以她始终保持着高密度的地区走访，从不在选举过后就“消失”。

从政十余载，她并非没有迷茫与挣扎。但每当走上街头，听到街坊一句信任的倾诉、看到长者一次真诚的致谢，她便重新坚定。

这是她的第一种模样：素衣躬行，俯身倾听，一朵扎根社区的民生之花。

点亮镜头：青春之花

书桌前，环形补光灯柔和亮起，麦克林就位。

陈颖欣双手轻放桌面，神态放松，语气温和，平视镜头娓娓道来。这是她坚持7年的自媒体日常工作，也是

她连接青年、传递真相的重要阵地。如今，她的账号覆盖海内外多个中文社交平台，全网粉丝超60万，青年粉丝占比超六成。

所有视频几乎都在夜晚与私人时间完成，核心团队只有她与一名助理。从最初面对镜头紧张卡顿、一条视频耗时一整天，到如今两三个小时即可高效产出，她在镜头前越来越从容。

她的视频不煽情、不炒作，讲国际时事、议会日常、基层现场与联合国发言幕后，像一位真诚的邻家姐姐，分享真实经历、传递清晰观点。

“正因为坚持用好线上平台，才能让更多阶层、更多群体了解议会工作、增进国家认同。”

作为工联会青年事务委员会主任，她不止于线上发声，更主动搭建粤港澳大湾区青年交流桥梁，多次带队组织香港青年走进内地，学习直播电商、短视频运营、新媒体创业等前沿模式，以一周浓缩实训，让年轻人亲眼看见国家发展、亲身感受时代机遇。

不少香港青年因她的带领开启自媒体账号，有人找到新的人生方向，有人更真切读懂祖国发展。

这是她的第二种模样：素面淡妆，镜头为桥，一朵温暖务实的青春之花。

绽放国际：荣光之花

3月联合国发言结束后，这段90秒的视频迅速被多家权威媒体转载，在海内外社交平台持续刷屏，成为全网热议的“爆款”。

自2021年首次受中国联合国协会邀请在联合国平台发声以来，她的每一段发言视频都广受关注。主流媒体持续转载，外国使团主动引用。她的讲述，成为世界了解真实香港、理性看待中国的重要窗口。

首次线上发言时，她反复练习到深夜，手心微汗，生怕出现一丝差错。彼时，不少人怀有偏见与误解，而她用理性、正气的表达，还原真相、激浊扬清。会后，有外国代表主动询问她提及的书籍资料，那一刻她更加确信：只要用心讲述，就能让世界听见、听懂。

从揭露抹黑香港的不实言论、阐释“爱国者治港”的实践，到呼吁保护弱势群体、批判军国主义、呼唤国际公平正义，六年六次发声，她的主题更宽、表达更稳、底气更足。

这份底气，来自香港由治及兴的生动现实，来自“爱国者治港”带来的稳定环境，来自基层街坊给予的力量，更来自祖国日益强盛的坚定支撑。

她常对年轻人说：“勇气不是不害怕，而是害怕也依然站上去。为市民发声，为国家发声，本就不该有包袱。”

这是她的第三种模样：正装在身，从容发声，一朵面向世界的荣光之花。

“我现在已经不是‘小花’了。我希望继续努力，真正为市民遮风挡雨。”陈颖欣说。（新华社香港5月10日电）

中央气象台9日预报，北方下周将迎来首场高温天气过程。这波高温天气会有多热？5月是否会高温持续？中国气象局预测6至8月全国大部分地区气温较常年同期偏高、多地有阶段性高温热浪。叠加厄尔尼诺事件，今年夏天是否会格外炎热？记者就此采访了中国气象局专家。

北方多地高温来袭 部分站点将破历史同期记录

中央气象台预计，9日起至下周，北方大部分地区气温将持续冲高。

中央气象台首席预报员周宁芳说，12日至14日，我国东北部受到大陆暖高压脊的控制，天气晴好，白天辐射强，升温显著。其中，山东、河南、安徽、河北南部和关中原等地的一部分地区最高气温可达35℃左右，山东部分地区最高气温可达37℃至38℃。上述地区的部分站点最高气温将接近或突破历史同期记录。

高温天气会持续多久？周宁芳说，11日起开始影响新疆的一股冷空气逐渐东移，将逐步影响我国北方地区。高温天气出现在冷空气影响之前，因此这次高温天气过程的持续时间会比较短，多数站点只有1至2天。

周宁芳表示，北方5月中旬出现高温天气属正常情况。在南方，今年3月底至4月14日，广西和海南已出现较大范围的持续性极端高温天气过程。

4月气温为1961年以来同期第四高 5月大部分地区气温将偏高

“4月全国平均气温12.9℃，较常年同期偏高1.5℃，为1961年以来同期第四高。”国家气候中心正高级工程师孙林海说，4月气温前期偏高、月末偏低。受冷空气影响，4月28日至5月3日，全国大部分地区气温较常年同期偏低1℃至4℃，局地偏低4℃以上。

孙林海表示，与常年同期相比，全国高温情况虽具有一定极端性，但并不罕见。

国家气候中心预计，5月份，除内蒙古东北部、东北地区北部、西藏南部、西南地区西部的气温较常年同期偏低之外，全国其余大部分地区气温将较常年同期偏高，江苏西南部、安徽大部、江西西北部、河南南部、湖北大部、湖南北部、广东西南部、广西南部、海南、新疆中北部等地气温偏高1℃以上。

今夏多地将出现阶段性高温热浪 厄尔尼诺事件“助攻”有限

今年4月初，中国气象局曾发布6至8月气温预测，认为全国大部地区气温将较常年同期偏高。华北、华东北部、华中北部等地初夏将发生高温热浪，平均高温日数有7至10天；华东南部、华中南部、西南地区东部盛夏高温伏旱显著，平均高温日数有27至32天；新疆气温明显偏高，全区平均高温日数有20至25天。

国家气候中心首席预报员陈丽娟表示，对大众而言，2026年夏季可能会是“相对偏热、高温天气多、体感阶段性较差”的夏天，尤其南方和新疆更加明显。

国家气候中心预计，5月赤道中东太平洋进入厄尔尼诺状态，夏秋季将形成一次中等及以上强度的厄尔尼诺事件。

厄尔尼诺事件叠加，是否会出现“史上最热夏天”？陈丽娟表示，厄尔尼诺事件发生，伴随着赤道中东太平洋海温大范围增暖，在全球变暖背景下，会导致全球平均气温明显升高，但其增暖效应往往具有滞后性。

陈丽娟同时表示，厄尔尼诺事件发生后，全球平均气温升高，也不意味着所有地区气温都偏高。受厄尔尼诺事件影响降水偏多的区域，反而由于阴雨天气增多会降低气温，从而减弱部分高温的影响。

专家提示，今夏我国平均气温预计较常年偏高，考虑到相关风险在显著上升，公众可提前做好防范准备。

（新华社北京5月9日电）

（上接第一版）科技的力量

同样延伸到了育苗环节。“苗圃种子以前是人工一粒一粒筛选，要经过浸泡、去壳、沙藏等七八道工序，耗时长、工序繁琐。现在有智能色选机，能自动识别种子的好和坏，再采用容器苗+保水剂的技术，成活率从30%提升到75%。”西藏藏建物生

化有限责任公司总经理达瓦央珍说，这些小苗“一出圃”就会被装进可降解容器，乘卡车到山脚，再用无人机送上山，飞越峭壁，扎根南北山。

无数人的心血，成就了南北山绿化工程。五年多的时间，南北山绿化工程基本建成了“水随林走、电随水走、路随林走”的水电路配套工程保障体系，“五年增绿山川”的阶段目标基本实现。

生态惠民：实现增绿与发展双赢

“原来这里全是白茫茫一片，风一吹，沙子就往脸上打。”索朗站在曾经荒凉、如今已见绿意的山坡上，语气里满是欣慰，“干了五个月，现在满眼都是绿色。空气变好了，不再那么干了，我们的生活质量也明显提高了。”

索朗是南北山绿化工程贡嘎段营造林先造后补工程

11号片区的一名造林工人。“技术人员告诉我们，种树就像养小孩，你得用心，它才能活得好。”索朗笑着说。如今，他不仅熟练掌握了高原种树的技巧，更在家门口实现了稳定就业。“早上能送孩子上学，还能照顾老人和牛羊，家里人都非常支持我来这里工作。”

绿水青山就是金山银山。生态的改善正持续转化为民生福祉。在北山造林片区，管护工人泽仁巴西正攥着水管给树苗浇水，她乐呵呵地说：“在家门口干活，一天能挣200多块，还能看着家乡的荒山一点点变绿，心里特别踏实。”

据统计，南北山绿化工程累计劳务用工超1000万人次，通过机械租赁、劳务用工等带动群众增收超33亿元。绿色，是美丽西藏的底色，更是创建国家生态文明高地的成色。从“风吹石头跑”到“青山拥南北”，南北山绿化工程不仅重塑了高原的生态版图，更深刻改变了人们的生活方式与发展理念。曾经荒凉的山体，如今绿意萌发；曾经望沙兴叹的群众，如今因绿而兴。

面向未来，西藏将继续以南北山绿化工程为标杆，厚植生态底色，让绿水青山成为高原永续发展的最亮底色，让生态文明高地的旗帜在雪域之颠高高飘扬。

（据《西藏日报》）

新华社记者 刘诗平

北方首场高温来袭 今夏有多热