

## 《追梦奋进长治人》

## 赵万江:让家乡味道香飘万家

文/李晓 图/秦超

今年50岁的赵万江出生于一个普通的农村家庭,是土生土长的沁县人。“沁州黄”小米那金黄的色泽和醇厚的香气一直深深烙印在他的记忆里。面对传统农业效率低、好产品销路受阻、农户收入低等问题,赵万江心中萌生了一个想法:为何不利用家乡丰富的小米资源,发展小米生产加工产业,让这小小的谷物成为乡村振兴的“大引擎”?

2012年3月,赵万江成立了致力于“沁州黄”小米开发经营的沁县爬山糙小米开发有限公司。“以小米为媒,连接城乡,让家乡的味道走向全国,是我一直以来的目标。”赵万江说。

## 披荆斩棘创业路

创业初期,赵万江面临着资金短缺、技术匮乏、市场认知度低等困难。为了筹集资金,他几乎跑遍了所有亲戚朋友家,甚至不惜抵押自家的房产。资金到位后,赵万江又争取政策扶持、自学农业技术、引进现代化加工设备……

想要创业,首先要深入市场调研,赵万江发现随着健康饮食观念的普及,绿色、天然的农产品越来越受到消费者的青睐。他敏锐地捕捉到这一商机,决定从提升小米品质、丰富产品线入手,打造具有地方特色的小米品牌。在他的不懈努力下,一个集种植、加工、销售



赵万江(左)在生产车间查看产品。

于一体的小米产业链逐渐成型。赵万江倡导使用有机肥,推广科学种植技术,确保每一粒小米都绿色健康;在加工环节,坚持传统工艺与现代科技相结合,既保留了小米的原汁原味,又提升了产品的附加值。

为了打开市场,赵万江走进一家家超市、餐馆推销自己的产品。同时,开辟线上销售渠道,公司建立了电商团队,精心打造品牌网页,通过网络直播等方式,致力于将“沁州黄”小米推向更广阔的市场。

“刚开始经历了很多失败与挫折,但每当想到乡亲的期望和一片片金黄的谷田,我就又坚定了走下去的信心。”赵万江感慨道。

## 好产品树立好品牌

赵万江深知,只有过硬的品质和独特的品牌,才能在激烈的市场竞争中脱颖而出。于是,他坚持使用传统与现代相结合的种植方式,最大程度保留小米的营养和风味。

在爬山糙小米开发有限公司,每一批小米都要经过多道检验程序,确保每一粒小米都绿色健康、口感纯正,只为让消费者吃到优质的“沁州黄”小米。同时,赵万江还注重品牌建设,通过参加各类农产品展销会、举办小米文化节等活动,不断提升“沁州黄”小米的知名度和美誉度。终于,在他的带领下,公司生产的“铜鞮”牌“沁州黄”小米逐渐成为了市场上的“香饽饽”。

## 小米“种出”致富梦

随着企业不断发展壮大,赵万江没有忘记自己创业的初心,那就是让更多父老乡亲过上好日子。赵万江不仅积极投身公益事业,还通过提供就业岗位、开展技能培训等方式,帮助当地村民脱贫致富。同时,他与沁县各乡镇农户签订谷子种植订单合同,逐步引领周边农户走上产业化、规模化的小米生产加工发展道路。如今,说起赵万江,乡亲们无不竖起大拇指。

回顾自己的创业历程,赵万江感慨万千。他深知,成功从来都不是一蹴而就的,而是需要经历许多艰辛与磨砺。在这条充满挑战的创业路上,赵万江一路披荆斩棘,让“沁州黄”小米走出沁县、走向全国,真正实现了让家乡味道香飘万家的梦想。

## 社区·动态

## 紫金街道紫苑社区

## 知“艾”防“艾” 共享健康

本报讯 记者王晶晶报道:在第37个世界防治“艾滋病日”来临之际,11月27日下午,潞州区紫金街道紫苑社区邀请长治市妇幼保健院的医护人员开展“社会共治 终结艾滋 共享健康”义诊活动,将温暖与健康送到居民“家门口”。

什么是艾滋病?怎么预防?医护人员通过生动的案例和科学的数据,向居民们普及了艾滋病的传播途径、预防方法以及在日常生活中需要注意的细

节,使居民们对艾滋病在身边的潜在威胁有了更直观的认识,也增强了大家对艾滋病防控工作的紧迫感。

讲座培训结束后,一场温暖人心的义诊活动有序展开。医护人员为社区居民进行了全面细致的身体检查,包括艾滋病相关检测咨询、常见疾病的诊断等。过程中,医疗人员耐心解答疑问,为居民们提供了专业的建议和指导。

## 英雄中路街道蔡家巷社区

## 冬季“九防”安全温暖送到家

本报讯 为切实保障社区居民的生命财产安全,特别是提高特殊人群的安全防范意识与自救互助能力,近日,潞州区英雄中路街道蔡家巷社区开展了“冬季九防·敲门行动”,将安全知识与关怀送到群众身边。

行动中,社区工作人员与网格员逐户走访,耐心为居民讲解冬季“九防”知识,即防煤气中毒事故、防燃气爆炸事故、防小火灾亡事故、防有限空间中毒事故、防建筑施工事故、防冰雪道路交通事故、防森林火灾、防建筑结构倒塌、防泄漏和静电。针对老年人在冬季取暖中可能面临的煤气中毒风险,网格员入户进行了仔细检查,确保

其安全使用。

同时,行动小组对社区内的商户进行了全面检查,重点检查了商铺的消防设施配备、电气线路安全以及疏散通道是否畅通等。并发放宣传手册,现场讲解火灾预防与应急逃生知识,要求商铺负责人加强员工的安全培训,提高安全意识。

此次行动,不仅提高了社区居民尤其是特殊人群的安全防范意识和自救互助能力,也进一步拉近了社区与居民之间的距离,营造了安全、和谐、温暖的社区氛围。蔡家巷社区将继续坚持以居民为中心的服务理念,持续开展各类安全保障活动,为社区居民的幸福生活保驾护航。(路凯)

## 夕阳红享晚年

老年人健康科普

## 一般老年人膳食指南实践应用

一般老年人是指65-79周岁的老年人。膳食营养是保证老年人健康的基石,与老年人身体功能维护、生活质量、延年益寿有密切关系。现参照《中国居民膳食指南》给出以下建议:

## (一)食物品种丰富,合理搭配。

## 1. 品种多样化

主食除常吃的米饭、馒头、花卷等外,还可以选小米、玉米、荞麦、燕麦等各种杂粮谷物以及土豆、红薯。

## 2. 餐餐有蔬菜

注意多选深色叶菜,如油菜、青菜、菠菜、紫甘蓝等。不同蔬菜还可搭配食用,比如炒苦瓜丝时可搭配青红椒丝。

## 3. 科学吃水果

水果供应的季节性很强,尽可能选择不同种类的水果,如橘子、苹果、桃、梨、草莓、葡萄、香蕉、柚子等。

## 4. 肉类食物换着吃

肉类食物包括鱼虾贝等水产品、畜禽肉、蛋、奶类,以及一些动物内脏类,尽可能换着吃。

## 5. 奶类、豆类多样选

常见的奶类有牛奶、羊奶等鲜奶及奶制品,如奶粉、酸奶、奶酪、炼乳等。推荐食用量每日300-400ml牛奶或蛋白质含量相当的奶制品。

## (二)营造良好氛围,鼓励共同制作和分享食物。

老年人离开工作岗位

后需要重新认识并调整心态,主动参与家庭、社会活动。制作和分享食物是改善、调整心理状态的重要途径,有利于帮助其保持积极、乐观的情绪。

家人、亲友应鼓励老年人一同挑选、制作、品尝、评论食物,让他们对生活有新认识,感受到来自家人、亲友的关心与支持。政府、老年人服务机构和相关社会组织在为老年人建造老年人餐桌等良好硬件条件的同时,还可以帮助老年人把每日餐食作为重要的生活内容,促进老年人的身心健康。

## (三)努力增进食欲,享受食物美味。

老年人身体功能的衰退,特别是味觉、嗅觉、视觉敏感度的下降明显可降低食欲;因罹患慢性病,长期服用药物也易出现食欲减退,表现为餐次、食量减少,食物品种单一。上述情况极易导致营养不良的发生。老年人以及照护人员应该积极采取相关措施,避免营养不良的发生:第一,鼓励老年人积极参加群体活动,排除厌倦,保持乐观的情绪;第二,在确保安全的前提下,适度增加身体活动量,增强身体对营养的需求,提升进食欲望;第三,采取不同烹调方式,丰富食物的色泽、风味,增加食物本身的吸引力。