

# 暂停“灯光秀” 照亮民生之举

艾才国



夏季电网供需紧张,为保障经济社会平稳运行及居民生活用电需求,7月23日,市发改委发布致全市电力用户节约用电倡议书,倡议全社会联合行动,积极践行绿色低碳生产生活方式,主动节约用电、错峰用电。

(《安庆晚报》7月25日)

“节”尽所能,迎峰度夏。市发改委发出节约用电倡议书,条条倡议具体、可操、科学、务实。景观照明控制用电方面,最为亮眼的便是:负荷高峰时段严禁运行“灯光秀”。

灯光秀是城市发展从物质更新转向精神体验过程中的产物,可以

赋予城市自然山水、历史人文资源更高附加值,它在传递主流价值观同时,还能提升城市形象,也可丰富人的感官体验、情感体验和心灵体验,吸引人们漫步于城市公共空间,由此拉动夜经济发展。虽然单个灯光秀设备的耗电量可能并不高,但当进行大规模的灯光展示时,其总耗电量是相当大的。有资料显示,服务于“灯光秀”的专业工程投影机的功耗相当大,顶级激光专业工程投影机设备的输入功率为1670瓦,而现场使用的投影仪功率介于1500瓦至2000瓦之间,这样的设备40分钟的耗电量约为1千瓦时至1.3千瓦时。在夏季用电负荷高峰时段,作为城市管理者,就该果断暂停城市灯光秀,这是在点亮责任意识,更是在点亮民生灯火。

如果说灯光秀关乎城市的“面

子”,那么公共和民生场所的供电保障则关系到城市的“里子”。在电力供应充分的情况下,城市的“面子”与“里子”当然都可以兼顾,但在特殊情况下供电必须要有取舍,作为夏季用电负荷高峰时段,让城市的“面子”让位于“里子”,把有限的电力资源用在保障城市正常运转和市民生产生活这个“刀刃”上,彰显的是城市管理者以人为本、执政为民的浓厚情怀和责任担当。

民生连着民心,民心凝聚民力。“让老百姓过上更加美好的生活”,不仅是一句响当当的承诺,更是一份沉甸甸的责任,只要我们都把“百姓事”当成“自家事”,就像夏季用电负荷高峰时段严禁运行“灯光秀”倡议一样,把民生实事一件一件想细抓实,老百姓的幸福生活指数一定会“水涨船高”。

## “荷花+”破解 乡村振兴致富“密码”

孙维国

眼下,宜秀区白泽湖乡芭茅村百亩莲藕基地里荷花迎来盛花期。7月21日,记者在莲藕基地内看到,莲叶浮出水面,荷花亭亭玉立,莲蓬随风摆动,天空中不时有白鹭掠过,吸引着游人纷纷打卡拍照。“正好孩子放暑假,带他到这儿来看看荷花、赏赏景,到了饭点还可以品尝当地地道的土菜,感觉很惬意。”前来观光的市民方霞说。

(《安庆晚报》7月24日)

美丽的荷花不仅提升了村庄的颜值,更铺就了一条致富之路。荷花带来的不仅是视觉享受,更是经济收益。芭茅村三面环水,境内有近千亩水面。利用这一得天独厚的地理优势,村里开展了莲藕种植。除了直接销售莲藕,芭茅村还在不断延伸莲藕产业链。荷花不仅是经济作物,还成为了旅游资源。芭茅村依托莲藕基地举办“荷花节”,展销当地特色农产品,吸引了大量游客前来游玩、采购。村里新建了栈桥、观景台、农家乐等配套设施,丰富了游客的体验。“休闲农业+观光旅游”的模式,不仅增加了旅游收入,还让更多人了解和喜欢上了芭茅村的莲藕产品。

芭茅村的成功经验告诉我们,荷花经济不仅可以依靠美丽的自然景观吸引游客,还可以通过产业化运作,实现经济效益最大化。要想进一步挖掘荷花经济的潜力,需要在以下几个方面下功夫。

要注重品牌建设。芭茅村已经开始注册商标,进行精美包装,这是一条正确的道路。要进一步加强品牌建设,通过线上线下相结合的方式,推广荷花产品,让更多人认识和喜爱这个品牌。要加强科技创新。引进先进的种植和加工技术,提高莲藕的产量和品质。同时,可以进行产品研发,开发更多以莲藕为原料的创新产品,满足不同消费者的需求。

要大力发展生态旅游。继续丰富荷花节的内容,增加更多互动性和趣味性的活动,比如荷花摄影大赛、莲藕采摘体验等,让游客不仅能看到美景,还能亲身参与其中,增加旅游的吸引力。携手合作共赢。加强与周边地区的合作,形成区域性的荷花经济带,共同发展、共同进步。同时,可以与高校和科研机构合作,进行莲藕种植和加工的研究,提升整个行业的技术水平。

只要一步一个脚印,扎实推进各项工作,荷花经济的潜力将会不断被挖掘出来,把荷花经济打造成一张亮丽的名片,带来更多的经济效益和社会效益,为乡村振兴注入新的动力。

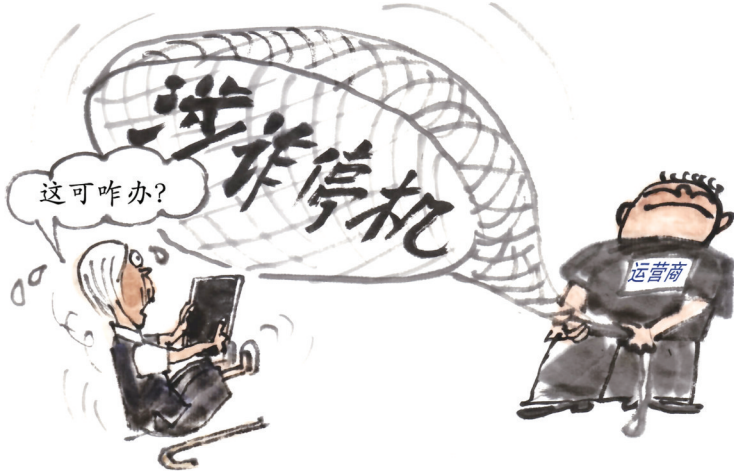
## 无故“停机”



正在使用中的手机被运营商突然停机了,理由是系统监测到用户有“涉诈”的

异常使用情况,若想恢复使用,则必须进行二次实名认证。近年来,不少手机用户都遇到了这样的“闹心”事,机主们认为,以“保护”的名义侵犯用户的合法权益不可取。

作者 王成喜



## “晒背”因人而异 不能“一哄而上”

孙维国

这个夏天,晒背可算是火爆出圈。户外草坪、楼顶的平台、家中的阳台都可以成为大家晒背的地方。所谓晒背,就是通过光照中的紫外线照射背部,以达到调理身体、增强体质效果。有人认为,三伏天晒背是“不要钱的‘天灸’”,能够祛湿、补充阳气。也有人认为,没有效果,甚至会出现晒伤、中暑等症状。

(《安庆晚报》7月25日)

从公园的草坪到自家阳台,大家纷纷脱去外衣,裸露背部,享受阳光的洗礼。有人说,这是不要钱的“天灸”,祛湿、补阳,一举多得。但也有人认为这种做法效果有限,甚至会带来晒伤、中暑等副作用。三伏天晒背的流行背后,究竟藏着怎样的中医智慧?

安庆市中医医院内分泌科主任沈伟介绍,晒背最适宜虚寒体质、寒湿内盛的人群,能够起到很好的保健效果。

尽管晒背的理论基础扎实,但并非人人适合,也不是随便晒晒就

能达到养生效果。具体来说,晒背的时机选择,最佳时间是早上8至9时,或者下午3时以后,避免正午阳光直射,以免晒伤皮肤和中暑。每次晒背时间不宜过长,10-20分钟为宜,最多不超过30分钟。否则,可能会导致头晕、眼花等不适症状。此外,晒背的姿势和防护可以选择坐着或趴在瑜伽垫上,不需要抹防晒霜,但要注意避免头部直接暴晒,可以打伞或戴帽子遮挡。

晒背时一定要吃好午饭,避免空腹进行,以免出现低血糖。同时,晒背过程中大量出汗,要及时补充水分。特别需要提醒的是,对紫外线过敏者、严重高血压、高血脂、糖尿病、冠心病患者,以及气阴两虚或阳盛体质者,不适宜晒背。此外,高龄人群也应慎重,需要家人陪同。

中医认为,晒背虽然能促进经络畅通,但对于减肥等需求,不能简单认为流汗就能减肥。相反,夏季大量出汗,反而容易耗伤阳气。因

此,晒背一定要科学进行,注意方法和时间的选择,避免盲目跟风。

通过三伏天晒背的讨论,我们不难看出,中医养生注重顺应自然,强调调和阴阳。晒背只是其中一种具体的养生方法,背后反映了中医对人体健康的整体观念。阳气的充足与否,直接影响到人的健康状态。中医通过各种方法,如晒背、食疗、针灸、按摩等,来调节体内的阴阳平衡,达到预防疾病、保持健康的目的。

晒背也提醒我们,现代人应该更多地关注自身的体质和健康状况,不能盲目跟风,要根据自身情况选择适合的养生方法。同时,注重科学养生,避免过度依赖单一方法,应结合饮食、运动等多方面进行综合调理。三伏天晒背,作为一种中医养生方法,有其独特的理论基础和实际效果。但我们在选择这种方法时,需结合自身情况,遵循科学的方法和步骤,才能真正达到养生的目的。