

林下养殖唱响生态「致富歌」

记「返乡入乡创业明星」甘智雄



甘智雄查看家禽长势



寒冬时节，一大早，仁义镇鹿子村西耕(重庆)乡农业有限公司农场(下称“西耕农场”)里，李子树下成群结队的鸡群、鸭群、鹅群四处觅食，负责人甘智雄一如往常地开始巡查农场设施、查看家禽长势，看着即将出栏的家禽，他的脸上满是喜悦。

仁义镇鹿子村是甘智雄妻子郑应群的老家，谈及为何选择在农村创业，甘智雄说：“过去农村基础条件差，如今，随着乡村振兴战略的推进，村里的公路修到家门口，自来水、天然气、网络应有尽有，党的好政策让农村发生了翻天覆地的变化，农村市场前景一定是广阔的。”就这样，原在成都务工的甘智雄毅然选择回农村创业。

2016年，甘智雄在仁义镇流转土地120余亩，从云南、四川选购了共计5000余棵的半边红、脆红李树苗，并不断完善农场内的生产便道、蓄水池等基础设施。

2019年，甘智雄又买来1000余只鸡苗、鸭

苗、鹅苗放养在李子树下，打算发展生态家禽林下养殖。

但农场的经营并非如他想象中的一帆风顺。

2019年，正当甘智雄满心欢喜准备迎接李子树开花结果时，满园的李花却寥寥无几。受现实的“当头一棒”，甘智雄开始查找失败原因，通过翻阅书籍、请教专家，终于找到了李子树未开花的原因——前期施肥、剪枝不当。

甘智雄这才意识到学习科学种植养殖技术的重要性。从那以后，甘智雄便把书籍当做最好的老师，闲暇之余也通过网上教程、参加培训为自己“充电”。

一分耕耘一分收获。2020年春季，西耕农场的百余亩李子树花开满园，洁白如雪的李花如云似雪，美不胜收。微风过处，淡淡的李花香沁人心脾，让甘智雄觉得一切的付出都是值得的。

当年7月，百亩李子迎来丰收季，一颗颗饱满圆润、酸甜可口的李子挂满枝头，产量共计4.5万斤。

李子大获丰收，林下养殖的家禽也深受广大市民的喜悦。

说到农场产品受欢迎的原因，甘智雄毫不吝啬地说：“随着生活条件的不断改善，人们对

生活品质也有了更高的追求，不仅要好吃，更要吃得绿色健康。”为此，西耕农场严格使用无公害栽培技术，利用农家肥、沼肥、生物肥和生物农药防治病虫害，并采用无公害化种植管理，确保果品质量。同时，鸡、鸭、鹅全部林下散养，以五谷杂粮为主食，虫草雨露为辅食，肉质紧实，口感鲜嫩。

此外，甘智雄还为顾客推出“私人定制”服务。

“有的客人喜欢吃喂养半年时间的、有的喜欢吃喂养1年或2年的，我们可以根据他们的需求进行喂养，还会定时给顾客发送视频，让他们了解‘定制’家禽的长势。”甘智雄说，正因为这样，西耕农场的产品才会持续受市场欢迎。去年，西耕农场收益27余万元。眼下，园内的500余只林下家禽也将于春节期间对外销售。

如今，甘智雄从“外行人”摇身变成了大家心目中的致富能人，远近闻名的林下养殖企业家代表。

展望未来，甘智雄坦言，他想趁着现在大好的创业环境，引进更多高价值的果树品种，发展四季果园，同时利用互联网+，让传统种植养殖业走得更远。

融媒体中心记者 王新莲

数据显示，脂肪摄入过多，尤其是烹调油过多是国人能量摄入过剩的主要原因之一。为此，科信食品与健康信息交流中心邀请多位专家为大家提供科学“减油”建议。

「减油」首先要减少烹调油用量

我国居民脂肪摄入量总量中超过一半来自烹调油，因此减油的重点在于减少烹调油的使用量。据国家卫生健康委介绍，我国居民人均烹调油摄入量已超出推荐量的40%以上。让餐桌不再那么“油腻”，将烹调油人均摄入量降低至每天30克以内，需要你我马上行动。

控制烹调油的4个小妙招

中国健康促进与教育协会常务副会长兼秘书长孔灵芝提出，记住这几个小妙招可以更好地帮助大家控制烹调油用量：第一，家庭厨房可以用带刻度的控油壶，并以每周为单位控制总量；第二，多采用蒸煮、白灼、凉拌等清淡少油的烹调方式，少煎炸；第三，喝汤或用菜汤拌饭时注意撇去浮油；第四，用油性调料佐餐要酌情控制用量，如沙拉酱、芝麻酱、花生酱、油辣子等。

关注饱和脂肪摄入量

除了减少烹调油，饱和脂肪酸摄入量过多也不可忽视。饱和脂肪酸摄入过多会增加心脑血管疾病风险，儿童和成年人每日饱和脂肪酸摄入量应控制在膳食总能量摄入的10%以内。我国已有接近三成居民饱和脂肪酸摄入量过量，应当予以关注。

科信食品与健康信息交流中心主任钟凯建议，平时做菜应少用猪油、牛油、棕榈油、椰子油这类饱和脂肪含量较高的油脂，另外适当少吃肥肉较多的菜肴，比如红烧肉、雪花牛肉、肥肠等。但瘦肉、蛋类、奶类是合理膳食的重要组成部分，尤其是蛋奶类的摄入量未达到推荐值，不能为了控制饱和脂肪而牺牲它们的摄入。

购买食品时当心标签“陷阱”

日常购买食品时要注意阅读食品标签。中国工程院院士陈君石表示，通过标签上的营养成分表可以了解产品的脂肪含量，帮助消费者根据自己的需求选择食品。

为了更好地控制油脂消费，可选择小包装产品，或在同类产品中选择脂肪含量较低的。脂肪含量接近时可以先选择饱和脂肪较少的产品。需要注意的是，营养成分表的计量单位有“每100克(毫升)”和“每份”两种，如为“每份”则应根据其分量换算后再比较。

(人民网)

健康专栏

注意 元旦高速出行安全提示出炉

本报讯(融媒体中心记者 廖国颖)12月27日，市公安局交巡警总队高速公路第五支队荣昌大队发布2024年元旦出行提示。2023年12月30日(星期六)至2024年1月1日(星期一)期间，高速公路通行不免费。

民警介绍，按照辖区交通形势研判，元旦假期出行以探亲、短途自驾为主，预计假期出行流量较平日周末有明显上升，出行高峰时段将集中在2023年12月29日16时至20时、2024年1月1日14时至20时，2024年1月1日18时至20时是返程高峰时段，G85银昆高速荣昌、荣昌东、荣昌西收费站，S55潼荣高速仁义收费站出站压力较大，极易拥堵排队，驾驶员尽量错峰返程。

民警提醒，节假日期间交通流量增幅明显，市民可提前了解沿途路况信息，错峰

出行，减少拥堵。提前做好车况检查，对车辆进行安全检查和保养，确保车辆转向、制动、轮胎、灯光等关键部件安全状况良好。同时，驾车出行请严格遵守交通法规，全程全员规范系好安全带，避免疲劳驾驶或分心驾驶，杜绝酒后驾驶、无证驾驶、超速行驶、超员超载、违停等违法行为。如遇突发情况，及时拨打110报警。

元旦期间，还将开展年终大促活动，价格比平日优惠10%—20%。钟昌兵还表示，永立百货与周边部分区县的粮油企业成立共享仓，紧急情况时，超市可在重庆范围内进行调货，保障节日期间各类生活物资的供应。

放心 我区商超货丰价稳供应充足

本报讯(融媒体中心记者 杨丽丹)元旦临近，我区各大商超积极筹备货源，保障节日期间商品供应充足，让群众“菜篮子”拎得稳、放心购。

在新世纪百货荣昌东邦店，蔬菜、水果、生鲜肉类等商品琳琅满目，应有尽有，不少

市民正在选购心仪的商品。“各类生活物资应有尽有，而且商品价格稳定，完全能够满足我们多样化的需求。”市民肖女士说。

在永立生活超市百安星城店，货架上的米面粮油供应情况正常。店长钟昌兵介绍，目前超市储存了粮油30余吨、水果3

吨、蔬菜8吨，供应充足。元旦期间，还将开展年终大促活动，价格比平日优惠10%—20%。钟昌兵还表示，永立百货与周边部分区县的粮油企业成立共享仓，紧急情况时，超市可在重庆范围内进行调货，保障节日期间各类生活物资的供应。

快看 各类文艺演出庆元旦迎新年

本报讯(融媒体中心记者 何文杰 向虹霖)12月27日，远觉狮子桥村联合四川隆昌市石碾镇锦门坎村，共同举办“庆元旦·迎新年”2023年冬季乡村文艺晚会。

活动在歌曲《我和我的祖国》中拉开序幕，川渝两地村民围绕农村环境、小院治

理、美好生活等内容，自编、自排、自演，带来舞蹈《唐宫夜宴》、二胡《赛马和喜羊羊》、顺口溜《农村人居环境整治歌诀》等16个各具特色的节目，为观众送上一场独特的乡村文化盛宴。

12月26日，荣昌鑫然音乐艺术团组织

举办庆元旦文艺演出。

演出在器乐合奏中拉开序幕，二胡、笛子、小提琴、合唱、独唱、舞蹈等节目轮番登台，整场演出共26个节目，持续近3个小时，赢得观众阵阵掌声，展现了老年朋友丰富多彩的精神文化生活。



12月28日，广顺街道举办元旦健身跑，该街道150名干部职工参加。

随着发令枪响，干部职工迈着强有力的步伐，沿着赛道向终点冲刺，充分展示了干部职工团结奋斗、干事创业的激情与活力。

融媒体中心记者 廖国颖 摄

创建全国文明城市

/ 请勿随地吐痰 /

“痰”吐得体

从“我”做起

荣昌融媒体中心
RONGCHANG MEDIA CENTER