

“复活”土地的效益“账本”

春节刚过,晋江深沪镇科任村一片经历耕地恢复的田里已是一片忙碌景象,十余名工人将饱满鲜亮的胡萝卜从松软的泥土中拔出,去掉须根、装进专用袋。不多时,一筐筐新鲜的胡萝卜整齐码放,等待运往市场。

“收购方以每亩8000元的价格包收,包包装、包外运,不用操心销售和运输,只要把品质好,每亩净收益心里有数……”不远处的田埂上,土地承包方万众农业开发有限公司总经理林良悦细数着这片由垃圾场变出的“增收田”带来的收益。

这不是普通的盘算,是林良悦刻在心上的“土地账本”。里面记的,是成本与收益的权衡,更是一片荒土重焕生机的每一步印记。

账本之始 从“负数”开始

2024年下半年,林良悦接手科任村这片110亩的地块,彼时,那是人人避之不及的“垃圾场”。他投入产出的“账本”从此开始计算。

尽管时隔一年半,他仍能精准地报出那些数字:“建筑垃圾清运200多车,每车300元左右,合计6万多元;土地平整人工800多人次,每个工200元左右,合计17万多元;土壤调理剂花了30多万元;机耕路、排水沟和灌溉设施的铺设等大概30多万元……”每一分投入都是为了将垃圾场改为如今的良田。多年倾倒的建筑垃圾堆积如山,土层严重流失,土壤结块干硬,保水保肥能力极差。镇里为推进耕地恢复寻找经营主体,为这片土地带来了转机。林良悦还记得,当时,他蹲在地上,抓起一把板结的土块捻碎,心里的账本已经开始盘算。

“地力虽伤,但地块集中,靠近公路,便于运输和规模化经营,只要肯投入、算好账,迟早能回本。”林良悦告诉记者,“清运垃圾、平整土地、挖沟渠、买设备等,花了百来万元。”这本“负数账本”,是投入的记录,更是他“复活”这片土地的决心。“废地”到“良田”,迈出了第一步。

收获之喜 第一笔“活钱”

时间来到2025年秋天,林良悦的“账本”上,迎来了第一笔正数,那笔账目带着丰收的喜悦,也藏着精细的盘算。

“甘薯类亩产值4000元,110亩合计产值44万元;扣除农资、人工等成本,亩净收益1000元左右;110亩合计净收益11万多元……”这笔收益,他算得明明白白。

甘薯类农作物,是林良悦精心挑选的“先锋作物”,也是他账本上盈利的“突破口”。平整地块后,他根据土壤检测结果,科学施肥培育地力,就连灌溉都采用喷灌模式,既节水又省人工。

收成那天,科任村的村民们前来围观,看着这片曾经的“垃圾场”收获满满的地瓜,无不感慨:“以前这里荒得很,现在不仅变绿了,还能长出这么多地瓜。”据悉,考虑到土地整治和平整以及山坡地力的恢复需要时间,在镇里的协调下和村里的支持下,“复活”的耕地有两至三年的免租期。

在林良悦的账本上还记着一笔“隐形账”:首季种植不仅收回了部分成本,更培育了地力,为下一季种植打下基础,“这才是最划算的投入,土地养好了,后续收益才能稳”。



科任村的胡萝卜地里,工人正忙着装袋。



一车车的胡萝卜从田间运入冷藏库。



华海村的胡萝卜地家用的喷灌方式省时省力。

长远之算 记的是“未来”

2026年春节过后,林良悦的“账本”翻到了最新一页,背景就是眼下的工人采摘胡萝卜的忙碌场景,账目里既有当下的收成,更有长远的规划。

“本次胡萝卜采收:亩产值较稳定,大约8000元—9000元;农资投入每亩6000元—7000元,亩净收益2000元左右。”他一边看着工人采摘,一边在心里更新账目,眼神里满是期待。这些

胡萝卜除了收购方直接收走的,还会通过他自己的加工基地分拣、包装后供应国内市场,甚至远销阿联酋、韩国等国家。

在林良悦的“账本”里,冬春种植胡萝卜、夏秋种植地瓜的轮作方案既保证了经济效益,又能养护地力,实现双向可持续循环。

据悉,林良悦的胡萝卜加工基地不

仅能满足自家胡萝卜的包装需求,配合第三方完成外运准备,还能辐射周边1000多亩胡萝卜田,为周边种植户提供清洗、包装服务,带大家实现标准化种植、规模化销售,形成了“基地+种植户”的联动模式。目前,他还在计划扩大胡萝卜冷藏储存加工基地,深沪镇国土资源所工作人员也在协调推进申报工作。

“小账”之外 社会“大账本”

深沪镇的田野上,连片的“复活”田绿意盎然。除了本地人林良悦,还有外来的土地承包者,在深沪从事农业生产15年的漳浦人陈福彪也在“复活”的土地上收获了希望。

陈福彪承包了深沪镇华海村25亩耕地恢复地块。与林良悦承包的山坡地不同,陈福彪承包的地块属于平地,加些红土就是一块好地了。凭着精细的经营,去年5月至9月,首季地瓜实现每亩3000元至3500元的收益。去年10月种下的胡萝卜,在本月底也将迎来收成,每亩预估产值能达到8000元—9000元。他心里也有一本账,扣除耕作第一年给村里交的租金23000元,算上耕地恢复的补贴,他已经慢慢开始盈利了。

林良悦和陈福彪的“账本”背后,不仅藏着他们个人的经营智慧,更折射出我市推进耕地恢复的社会“大账本”——深沪镇的实践,是我市唤醒沉睡耕地、夯实粮食安全根基的一个缩影。

近年来,我市严格落实耕地保护党政同责,通过全面梳理第三次全国

国土调查中标注“即可恢复”“工程恢复”的斑块地,建立耕地恢复后备资源库,科学制定耕地恢复计划,保障资金投入,稳妥推进历史流出耕地恢复,并优先在群众意愿高、种植条件好的区域开展耕地恢复工作,取得了显著成效。截至目前,全市已恢复耕地6.49万亩。同时,我市在全省率先出台《关于进一步加强耕地保护落实占补平衡的实施方案》,创新构建“责任全覆盖、管控全链条、保障全方位”的耕地保护工作体系,为保障国家粮食安全夯实了制度基础。

这本“大账本”上,记着生态账:曾经的“脏乱差”死角,变成了涵养水土、美化乡村的绿地,乡村人居环境显著改善;记着民生账:土地流转租金壮大了村集体经济,加工、种植、运输等环节创造了大量就业岗位,让村民实现“家门口”就业,拓

宽了收入渠道;记着安全账:一季季粮食作物和经济作物扎根田间,筑牢了粮食安全防线,让“饭碗”端得更稳、更牢。夕阳西下,工人结束了一天的采摘,满载胡萝卜的车辆驶向市场。林良悦感慨道,“土地最诚实,你算好每一笔账,足每一份心血,它就会给你最好的回报。”

这本关于土地、希望与收获的账本,还在泉州的田间地头,一页页继续写下去。

□融媒体记者 颜鹏 张昭坤 黄雅珊 谢伟端 李梓璇 文/图



扫码看土地“复活”记



新春走基层 暖春微光 情满泉州

出境游须防蚊 小心“打摆子”

正月里,境外返乡及出境旅游人员显著增多。一种古老且凶险的寄生虫病——疟疾,正悄然威胁着人们的健康。

疟疾是全球范围内危害最为严重的热带传染病之一。世界卫生组织发布的《2025年世界疟疾报告》显示,2024年,全球疟疾病例高达2.82亿例,较2023年增加约900万例;同年,全球约有61万人死于疟疾,较2023年增加1.2万例。

疟疾,俗称“打摆子”,是一种由疟原虫引起的寄生虫病,主要通过按蚊叮咬传播。当雌性按蚊叮咬疟疾患者或带虫者后,疟原虫进入蚊体,发育为感染性子孢子。蚊子再次叮咬健康人时,子孢子随蚊唾液进入人体,从而引发感染。此外,疟疾还可通过输血、母婴传播,但较为少见。

疟疾的潜伏期通常为10至15天,部分病例的潜伏期可长达数月,甚至数年。典型症状为周期性发作的“寒战—高热—大汗”,即俗称的“打摆子”。部分患者还可能伴有头痛、乏力、呕吐、腹泻、肌肉和关节酸痛等症状。重症疟疾可导致贫血、黄疸、肾功能衰竭、脑型疟疾等严重并发症,甚至危及生命。

根据《2025年世界疟疾报告》,2024年,全球共有80个国家存在疟疾流行。福建疾控提醒:出境务工、经商、旅游的人员需注意以下事项:

提前咨询,科学预防。提前了解目的地疟疾流行情况,掌握相关防护知识,备好防护用品。可向当地疾病预防控制中心或国际旅行卫生保健中心咨询。

提高警惕,加强防护。防止蚊虫叮咬是预防疟疾最有效的措施。建议穿着长袖衣物,减少皮肤暴露;使用驱蚊剂、蚊帐等加强防护。

疟疾可防可治,早发现、早诊断、早治疗是关键!从疟疾流行区回国后,请密切关注自身健康状况。如出现发热、寒战等症状,应及时就医并主动告知医生境外旅居史,切勿心存侥幸拖延,也不要自行服用退烧药或感冒药,以免延误最佳治疗时机。

确诊疟疾后,务必严格遵医嘱,全程、足量服用药物,切勿因症状缓解而自行停药,否则可能导致病情反复或产生耐药性。

□融媒体记者 张昭坤 通讯员 肖雨贞

真皮层的色斑 得用激光清除

有些人的颧骨、太阳穴会长出灰褐色的小斑点,它们不痛不痒,却像“洗不掉的灰尘”,即使使用再贵的美白精华,也无法将其淡化。这大概率是褐青色痣,一种亚洲女性多发的真皮层色斑。

泉州市皮肤病防治院副院长、皮肤科主任医师李志民介绍,褐青色痣也叫“获得性太田痣样斑”,是一种真皮层黑色素细胞增生性疾病,简单来说,就是原本该待在表皮的真皮层黑色素细胞“跑”到了真皮层,并在那里“安家”。

它的典型表现是双侧对称分布的褐色、褐青色斑点,最常见于颧骨部位,也可见于颈部、前额、眼睑、面颊和鼻部,高发人群以亚洲人为主,尤其是30岁以上中青年女性。它不会自行消退,随着时间推移,会因紫外线照射、内分泌波动等因素逐渐加深。

不少患者为了内分美白精华、淡斑面膜,坚持用了大半年,斑点却一点没淡化。李志民解释,这是因为褐青色痣的色素藏在真皮层,而护肤品的有效成分只能作用于表皮,根本无法触及深层的黑色素细胞,想要解决真皮层的色素问题,必须依靠激光这种“精准打击”的医疗手段。

激光疗法是治疗褐青色痣的有效手段,常用设备包括调Q激光和皮秒激光,它们能精准锁定真皮里的黑色素细胞,将其击碎成微小颗粒,再由人体的巨噬细胞慢慢代谢排出。

李志民提醒,激光疗法是一场“持久战”,通常需要进行3—6次治疗,每次间隔3—6个月,因为黑色素代谢需要时间,不能急于求成。每次治疗过程都比较温和,时间短、痛苦小,术后不会留下疤痕,皮肤可能会出现短暂的泛红或结痂,这都是正常的修复反应。

激光治疗只是“打跑”了黑色素,想要彻底“清零”不反弹,术后护理至关重要。李志民特别强调了防晒的重要性,治疗后的皮肤对紫外线格外敏感,必须每日涂抹防晒霜,外出时要戴帽子、口罩等防晒物品,这是预防返黑和复发的核心措施。

术后1—2周内,患者可以使用医用修复类护肤品如修复面膜、生长因子凝胶,帮助皮肤屏障快速恢复,避免使用刺激性产品。少数人治疗后会出现暂时的色素加深,这是正常的炎症后色素沉着,通常1—3个月会自行消退,无需过度焦虑。

褐青色痣能否被彻底治愈?李志民给出了肯定的答案,绝大多数人经过规范疗程的治疗,能达到“肉眼基本看不到斑点”的临床治愈效果,复发率低于5%,复发次数多和防晒不到位、内分泌波动(如怀孕、熬夜)有关。此外,李医生建议产妇产后哺乳期结束后再进行治疗。 □融媒体记者 张昭坤



健康泉州 泉州卫生健康委员会 泉州日报社 联合主办

春节长假结束后,你是否感觉不想上班、不想上学、早上起床格外困难?从悠闲的“假期模式”切换到紧张的工作模式,很多人都会感到不适应。这种长假后出现的失眠、疲惫乏力、精力不集中、情绪低落,甚至心慌胸闷的现象,就是人们常说的“节后综合征”。

□融媒体记者 张昭坤 通讯员 吕雅玲

五个原因导致身心不适

据泉州市疾控中心专家介绍,“节后综合征”又称“假期综合征”,是指长假结束后,人们重新适应工作或学习环境时产生的生理和心理不适。它并非严格意义上的疾病,而是生活规律突然改变引发的综合反应。

常见表现包括睡眠紊乱,如假期作息不规律,打乱生物钟,导致失眠或起床困难;身体疲劳,比如,长时间刷手机引发头痛、颈痛、腰痛等不适;焦虑烦闷,会出现抑郁、注意力不集中、精神紧张等情况;肠胃紊乱,如腹胀、腹痛、恶心、腹泻等消化不良症状;情绪波动,本能地抗拒复工和与复工相关的信息。

需要特别注意的是,如果这些症状长期存在而非仅在节后出现,建议关注自身身心状态,并及时就医。

究其原因,主要有五个方面:生活节奏突变,假期熬夜晚起,打破原有的规律作息;饮食不规律,春节期间的暴饮暴食加重肠胃负担;过度疲劳,长时间使用电子产品导致眼部疲劳和肌肉疼痛;心理压力,假期结束后需要重新面对工作和学习中的挑战;终点效应,假期结束时产生的内心遗憾感。

专家解析“节后综合征”五大成因 “从闲到忙”切换不难

为自己创造工作小奖励

调节睡眠生物钟是关键第一步。要有意识地限制睡眠时间,避免睡太久,防止出现上班前夜睡不着、工作日极度疲劳的状态。

同时要学会接纳不完美,状态的转换很难一蹴而就,接受自己需要调整的过程,原谅前进路上的小磕绊,反而更有助于适应。不妨为自己创造小奖励,准备一份复工小礼物,如喜欢的桌面摆件、水杯或文具,或在醒目位置贴上鼓舞自己的句子,感谢过去一年的努力和现在的调整勇气。

调整工作状态时,要理解复工初期出现心烦意乱、注意力不集中是正常现象,可以通过放松训练、闻香疗法和适度运动来缓解。

最后,着手改善生活方式,饮食以清淡为主,多吃谷类、蔬菜、水果和优质蛋

白,少油少盐,多喝水;适当进行拉伸、慢跑、游泳等有氧运动;睡前减少玩手机的时间,避免蓝光抑制褪黑素分泌;还可以尝试写日记,自由书写当下的情绪和想法,有助于理清思绪、缓解焦虑。

逐步减少使用电子产品

儿童青少年在假期使用电子产品的时间增加,节后综合征表现可能更明显,常见症状包括头晕、头痛、胸闷、恶心、呕吐、入睡困难和情绪低落。

建议家长采取以下方法:采用替换策略,创造更有趣的活动替代孩子使用电子产品的时间,而非强行管控;循序渐进,不要一刀切地减少电子产品使用,初期可陪伴孩子观看适合的纪录片;保持耐心,经过3至5天的规律生活,大部分孩子都能消除症状。