

# 从贫困户到致富带头人、从网络小白到电商达人、从普通农民到种粮大户 巾帼网红彭慧玲的“变形”记

本报通讯员 杜慧



上图：彭慧玲在短视频平台直播卖货。 杜慧 摄



右图：彭慧玲在猴头菇大棚为粉丝直播猴头菇长势情况。 吴天文 摄

“大家好，我是猴头菇西施——彭慧玲，欢迎大家来到我的直播间，今天我向大家推荐的优质农产品有猴头菇、金木耳……”在宁强县巴山镇石坝子村永定农场的温室大棚里，主播彭慧玲拿着新鲜的农产品介绍说。

说起彭慧玲，她现在是当地家喻户晓的“网红达人”，谁能想到，十年前，她家是入不敷出的贫困户。从一个建档立卡贫困户发展成为致富带头人，从一个网络小白变身电商达人，从守住几亩薄田到流转土地成为“种粮大户”，她通过不断学习提升自身各项技能，把产业搞得风生水起，带领乡亲们走上致富之路。

### 技能培训拓视野 甜蜜事业创“首金”

巴山镇平均海拔1200米以上，这里雨量充沛，林草资源丰富，一年四季山花烂漫、瓜果飘香，非常适宜发展中蜂和食用菌产业。

2015年，在政府的帮扶下，彭慧玲参加了实用技术培训班，又跟当地的中蜂养殖大户学习，自筹贷款与丈夫办起了家庭农场，由此开启了她的“甜蜜事业”。

创业的道路并不是一帆风顺的，刚开始她养殖了100箱中蜂，出门不到2小时，就被蜜蜂赶跑了10多箱，产蜜量不高、产量低、蜂王使用年限短、烂子病和巢虫病等都是亟待解决的难题，为此，她请教专

家，翻阅书籍，逐一攻克难题。在2016年，新建2个养蜂场，现在发展到400多箱，纯收入达25万元。2017年，她家摘掉了贫困户的帽子，成为巴山镇乃至全县的致富典型。

彭慧玲和王永定夫妇先后被表彰为汉中市“最美系列人物”，十星级文明示范户、汉中市产业扶贫十佳脱贫明星、“最美乡贤”，省、市、县脱贫攻坚先进个人；2020年她被人社部确定为全国就业创业脱贫典型，受邀于10月14日赴北京参加了国家人社部、国务院扶贫办主办的“就业扶贫论坛”，作为全国三个代表之一进行了交流发言；彭慧玲和王永定夫妇经营的家庭农场被省、市、县人社部门认定为就业扶贫基地、农村劳动力转移就业示范基地和汉中市脱贫攻坚带动贫困户增收基地、电商扶贫示范基地、农产品网货供应基地。

### 敢想敢干带乡邻 稻花香里说丰年

“我在彭慧玲的农场干了三年了，一年可以挣2万元，还顺便把家里老人照顾了，一举两得。”在大棚里干活的张小莲乐呵呵地说。

在挣到“第一桶金”后，彭慧玲夫妇没有停下脚步，他们一边继续“甜蜜事业”，一边打造“绿色产业”。2017年初，彭慧玲通过镇村组流转土地50亩，筹资50万元，建起38座标配大棚食用菌，种植猴头菇、金木耳、竹菌等优质农产品；还

种植了100亩无公害水稻，生产优质冷水大米20吨，累计提供劳动力岗位1200余个，带动50多户贫困户脱贫致富，户均增收3000元以上，当年生产经营收入超过百万元。这既助力了当地的“米袋子”，也鼓起了老乡们的“钱袋子”。

彭慧玲种植的无公害水稻，不撒农药、不施化肥，回归原生态的生产路径，是名副其实的绿色农产品。每到农忙时节，彭慧玲都会聘请当地的村民前来帮忙，既增加了村里剩余劳动力的收入，也能让大家体验丰收的喜悦。

2021年，彭慧玲通过专业的学习，在“有水处皆可养鱼”的启示下，新发展“稻田养鱼”原生态特色产业，不仅每亩稻田增收近2000元，还让巴山镇石坝子这个网红村赋新造血功能，游客们也能在稻田中体验农家捕鱼的乐趣。2022年她也被省、市评为“最美巾帼种粮能手”“巾帼最美种粮大户”。

### 逐梦电商新时代 助力乡村大发展

彭慧玲夫妇本着“山里娃山里货”的本质，做到从原材料的选购到原生态种植、再到销售一体化经营。由于价格实惠、质量安全有保障，她的农场生产的土蜂蜜、金木耳、黑木耳、猴头菇、香菇等农产品都通过农超对接、实体店和网上销售，受到消费者的广泛好评，销售量与日俱增。近几年，受新冠疫情影响，农特

产品销售遇到难题，彭慧玲决定创新销售模式。2020年，彭慧玲首次尝试网络直播带货，利用电商平台对食用菌、蜂蜜等进行预售，但由于经验不足、引流难度大，销售成绩并不理想。经过无数次的探索、学习，彭慧玲改变了思路，采取“线上采摘”“线上取蜜”模式，将食用菌从袋装袋、灭菌、上架、杀菌、采摘全过程，蜂蜜养、采、取镜头展现给消费者，真正将天然、无污染、无公害的农产品展示出来，从而促使消费者放心购买。

与人们印象中的“网红”相比，她的直播环境略显简陋：没有演播室、没有化妆，一间大棚内，彭慧玲就蹲在架设的手机前侃侃而谈。

不过，这样的直播更令人印象深刻。她的身旁，食用菌堆叠如山。身后，工人们正在给菌棒打孔。大棚之外，雄峻的大巴山峭壁叠翠，与蓝天白云交相辉映。这种“可溯源”的直播带动了山货畅销，仅此一项年收入达100万元。巴山的农特产品借助网络销售的东风，实现从线下传统销售到云端销售的转变，逐步走向全国“大市场”。

创业几年来，彭慧玲实现了人生中的多次转变，这都离不开她那股子撸起袖子加油干的韧劲和“同奔小康”的乡土情怀。瞧着水田里绿油油的秧苗，彭慧玲信心满满地说：“靠着勤劳双手和智慧，我相信大家的日子会越来越越好，我们的乡村也会变得更加美丽富裕！”

## 一封家书话清廉

寄语话清廉，家书抵万金。近日，留坝县税务局组织开展“家风助廉”主题活动，以良好家风涵养廉洁文化，引导干部员工修身律己、廉洁齐家。

该局全体税干及部分家属代表共同参与主题活动。一起观看警示教育片《家风不正家难安》，以真实案例教育警醒，引导领导干部家属自觉筑牢家庭成员思想防线与家庭助廉意识，坚持以德立家、以廉守家、以情暖家，用清廉温馨的“小家”构建社会“大家”的美好和谐，以纯正家风涵养清朗党风政风，共筑“不敢腐、不能腐、不想腐”的廉洁防线。

围绕“家风助廉”主题，家属代表们分享了写给税务干部的廉洁家书，为家人送上谆谆话语、殷殷嘱托。收到家书的干部纷纷表示，廉洁，是最重要的家风；清廉，是送给家人最好的礼物。要继续倡扬以德治家、以俭持家、以廉兴家的家庭理念，织密崇廉、倡廉、助廉的“防腐网”，把关心关爱温暖到“家”，把监督触角延伸到“家”，把清廉之风送到“家”，共同推动形成风清气正、政风清明的良好局面。



## “扫码点餐”不能是唯一选项

最近，八旬高龄的上海市民夏老伯向媒体反映，前不久，他和老伴前往桂满陇正大广场店就餐时，却被告知只能“扫码点餐”。老人表示，自己习惯使用老年手机，根本无法扫码。最终，面对餐厅的规定，他们只能扫兴离开。

眼下，“扫码点餐”已成为很多酒店、饭馆、餐厅的一个常见动作。但问题是，“扫码点餐”不能成为就餐的唯一选项。眼下，虽然绝大部分消费者都习惯于手机支付，但并不排除还有一部分人依然习惯于现金支付。比如：那些上了年纪的老年人，他们平时就习惯于使用老年机，根本不会手机支付。试想，如果这部分消费群体走进酒店、饭馆、餐厅吃饭，仅仅因为只能“扫码点餐”而无法吃上饭，这让消费者情何以堪？这不是明摆着剥夺了消费者的自主选择权吗？“扫码点餐”成为就餐的唯一选项，这不仅是一种消费侵权，而且还涉嫌违反消费者权益保护法。

市场监管部门要对餐饮商家“扫码点餐”行为进行必要的规范，既要允许“扫码点餐”，又要规避“强制扫码”行为，监管部门就应采取零容忍的态度，该约谈的要约谈，该整改的要整改，倒逼其遵规守法。消费者一旦遭遇“强制扫码点餐”等行为，也要积极向监管部门投诉举报。

(据《新民晚报》)



## 夏季养生正当时

“日北至，日长之至，日影短至，故曰夏至。至者，极也。”6月21日是夏至节气，标志着炎炎夏日到来了，紧接着就是一年中最热的三伏天。在古人看来，夏季阳气充盈，因此我们也应该顺应自然规律，维护并促进自身阳气的萌动，以增强体质或修复身体。那么，夏季养生应该注意什么？

### 夏季的“食养”

随着温度越来越高，人体的大部分阳气转移到体表，形成“太阳寒水”来抵抗炎热，这时候脏腑的阳气就会减少，一吃喝冷凉食物，就有可能导致体寒。随着气温升高、天气炎热，脾胃

消化功能开始减弱，尤其是在入伏节气时，脾胃最为虚寒，此时饮食应当增酸减苦，养心护肝，补益脾胃，以清淡易消化为主，且注意营养搭配，多吃新鲜的时令蔬菜水果。

同时，夏季对应五色中的赤、五味中的苦，故养心护脾，可以多吃一些红色的食物，如西瓜、草莓、杨梅、樱桃、番茄、胡萝卜、红甜椒等；还可以适当进食一些苦味的食物，如苦瓜、苦丁茶等以助“降心火”。

### 夏季的“居养”

夏季气温高，会导致人体腠理开泄，容易受风寒湿邪侵袭，从而引发头昏胸闷、心悸口渴、恶心等不适症状。因此，在劳动或运动时，应当避

免在烈日炎热的时间进行，同时要注意加强防护。午饭后适当休息可以缓解疲劳，同时也能避免暑气侵袭。

在睡觉时，应避免吹风扇，更不能露宿夜间。如果住在有空调的房间里，要注意控制室内外温差。午睡时，要注意睡眠姿势，可以平卧或侧卧，但不宜俯卧、伏在桌子上睡，以免压迫胸部影响呼吸。

### 夏季的“神养”

酷热的夏季，需要特别注意心神的调养，避免因情绪波动而引发肝火。中医强调，“心”不仅指心脏，更包括了大脑神经系统的功能。

在炙烤的夏日，我们应该注重心神的调养，保持神清气爽，胸怀开阔，

像含苞欲放的花朵一样充满生机。著名古代养生家嵇康曾说：“夏日炎热，更需调息静心，如同心中有冰雪。”这句话揭示了“心静自然凉”的养生法则。

因此，调节情志和养心精神至关重要。养生之道在于注重精神卫生。在这个万物生长的季节里，我们可以多参加一些文娱活动，比如打牌、下棋、游泳等。如果有条件，还可以参加旅游等活动，这样不仅能让我们心情愉悦，还能锻炼身体。（张帆）



6月29日，游客在圆明园乘船赏荷。

新华社记者 罗晓光 摄

## 用“装傻”保卫爱情

老公是个沉默寡言的人，但有的时候他也会妙语连珠，一语惊人。记得我们刚结婚后的第三天，他就指着马路上来来往往川流不息的车龙，装着漫不经心地对我说，“你看一家人出去，只要看看谁在开车，就知道这是谁在作主！”后来，我们周围有几家熟人朋友先后离婚了，我老公又说：“你发现没有，这离婚的几家，都是老公一边坐，老婆在开车呢！”

我觉得我老公这明明就是在敲山震虎，即便我只勉强算得上半个女强人，我还是索性决定夹紧尾巴做人。

那么什么又叫做“夹起尾巴”呢？即当我们全家外出的时候，尽管用的是我的车，尽管我的开车技术世界一流，但我绝对不去抢那个方向盘；并且在路上，当我老公迷了路，开着车像没头苍蝇似的在大街小巷乱窜时，虽然我心头万丈怒火，想张嘴大骂，但我也绝对要管住自己的嘴，压住自己的怒气，还要把车窗也摇下来，探出头去跟他一样的东张西望。

总而言之，装傻！不仅我这半女强人要装傻，连那些最聪明的，真正的女强人也是一样会装傻。我的好朋友小青，从当初一名家庭主妇做到如今三家连锁冰淇淋店老板，而老公在小青整个发达过程中，只从一个中级工程师升到高级工程师。但小青告诉我，她抓住



## 高温来袭，儿童应注意中暑、胃肠道疾病等健康问题

新华社天津6月18日电（记者 白佳丽 张建新）近日，北方大范围高温来袭冲上热搜，部分地区最高气温超过40℃。北京市气象台发布了今年首个高温橙色预警信号，天津市气象台于6月16日发布高温红色预警信号。专家建议，高温天气更应关注儿童身体健康，避免出现中暑、胃肠道疾病等。

天津市儿童医院急诊科组长王丽靖介绍，连续高温下，到医院急诊就诊的儿童开始略有增加。高温导致的儿童健康问题，最常见的是中暑。一般表现为头晕、头痛、面色潮红、口渴、大量出汗等，甚至会出现疲劳、乏力、判断力下降、恶心和呕吐、腹泻等，极端情况下还可能出现热射病。

王丽靖建议，在高温天气时，应尽量避免儿童在阳光强烈的时段长时间进行户外活动，出门要做好防晒并及时补充水分。此外，家长应注意，高温天不要

单独将孩子留在车内。

胃肠道疾病也是高温天气儿童易出现的疾病。王丽靖表示，夏天吃生的瓜果蔬菜较多，儿童喜欢饮用冰镇饮品，食物变质的可能性也在增高，容易出现腹泻等情况。建议注意饮食、保持卫生，根据儿童胃肠道疾病情况及时就医。

此外，手足口病是夏季较多的传染性疾病。王丽靖介绍，手足口病感染后，患者以发热、手、足、口、臀部出现皮疹为主要特征，发病后一周内传染性较强。建议平时勤洗手、吃熟食，家中常通风，儿童餐具、玩具等物品常清洗消毒，并尽量避免带儿童到人群聚集、空气流通不畅的公共场所。

王丽靖还提醒，天热贪凉吹空调时，应避免空调温度设置过低，尤其是有儿童在的情况下，尽量将空调温度设置在26℃至28℃左右，每隔两小时到三小时宜开窗通风15分钟到20分钟。



应对高温天气。 新华社发 王琪 作