

为农求证

西梅是“梅”还是“李”？

□□ 农民日报·中国农网记者 赵艺璇

夏日炎炎，正是新鲜水果上市的季节，香甜可口的瓜果在满足人们味蕾的同时，也勾起了大家的好奇。最近，关于西梅的话题登上了网络热搜：西梅是“梅”还是“李”？为什么吃了西梅容易跑厕所？吃李子真的对身体有害吗？近日，记者就西梅的这些“秘密”展开了采访，让我们一起追寻西梅的“前世今生”，一揭晓问题的答案。

西梅原来是李子？

关于西梅最大的疑惑，想必就是它的“身世之谜”——西梅到底是“梅”还是“李”？

“西梅虽然名字中带有‘梅’字，但它确实是蔷薇科李属木本植物，学名为欧洲李，是李子的一种。”辽宁省农业科学院果树研究所所长刘威生给出了肯定答案。欧洲李原产自西亚和欧洲，后来引入中国栽培，因为长得像杏梅，在民间便有了“西梅”这个名字。

这个远道而来的“西洋水果”，跟咱们常见的本土李子有什么区别呢？李属包含30个种左右，但栽培较多的只有欧洲李和中国李。”刘威生告诉记者。欧洲李多数情况下都是椭圆形的，果肉韧性比较好，含糖量较高，适合制成果干。世界上的欧洲李主要分布在欧洲、美国、加拿大等美洲地区大约有一半是欧洲李，在我国，欧洲李主要分布在新疆地区，内蒙古、山东、河南、河北等地也有种植。

相比之下，我们更加熟悉的，俗称为

“李子”的水果基本都是中国李。它们大多是圆形或扁圆形，汁水较多、味道浓郁，更适合鲜食，例如“三华李”“巫山脆李”“蜂糖李”等。我国李子的栽培历史悠久，生命力旺盛，分布范围广泛。西汉时期，李子走出了国门，率先传入日本，而后又流转到美国，并从美国到了欧洲。这些国家从中国引进原始品种后进行了创新改良，再次打开了国际市场。如今市面上常见的黑布林，就是美国科研人员从中国李和欧洲李的杂交后代中选育出的新品种。

目前，市场上的欧洲李品种主要有“女神”“理查德早生”“法兰西”等。位于辽宁省营口市的国家李杏种质资源圃内保存着近80份欧洲李资源，为我国乃至世界范围内欧洲李的研究创新和品种创制提供了重要材料。未来，更多健康美味的西梅新品种值得我们期待。

西梅有什么功效？

西梅真能通便吗？答案是肯定的。西梅是大家公认的药食两用型水果，享有“奇迹水果”“功能水果”的称号。西梅能享有如此美誉，能够促进排便很重要原因之一。在欧美国家，西梅是唯一一个可以写入医嘱的通便食物。如果你吃了西梅后往厕所跑，不用怀疑，那是它在帮助你清理肠道。

西梅能让人如此“通畅”，是多方合力的结果。有研究表明，西梅缓解便秘的作用主要由于其具有相当高的纤维含量，100克鲜果含7.1克纤维，包括可溶性和不溶性纤维。纤维素等不溶性膳食纤维

能抵抗结肠发酵，并可能通过机械腔内刺激增加粪便水分和体积，同时刺激肠道的收缩和蠕动，加速排泄。果胶等可溶性膳食纤维，很容易被结肠微生物群发酵，引起细菌种群的增殖，产生短链脂肪酸，从而导致粪便质量增加。

同时，西梅中还含有木糖醇和山梨糖醇，木糖醇可以促进胃排空和降低肠通过时间，山梨糖醇也具有通便的效果，并能引起肠道菌群的改变。此外，西梅中含有的多酚成分也可能辅助促进通便活性。

当然，西梅深受消费者欢迎，也不只有着通便这“一把刷子”。西梅营养丰富，富含无机盐、维生素、膳食纤维、多酚等多种营养成分，且不含脂肪和胆固醇，可帮助老年人补充铁、锌、钾，强身健骨，可使小孩增加各种维生素。

西梅虽好，但有个最大的问题，就是容易腐烂，不耐储存。因此，人们就把西梅加工成各种类型的产品，例如西梅干、西梅汁、西梅酱等，不但能提高其食用率和附加值，还能提高经济效益。如果不方便购买新鲜西梅，吃西梅干等产品也能起到和鲜食类似的功效。

吃李子真的有害吗？

西梅的事儿说清楚了，但它的“大家族”李子还有“冤屈”没有洗刷。民间流传着“桃养人，杏伤人，李子树下埋死人”的说法，让许多喜欢吃李子的人望而却步。吃李子真的会对人体造成伤害吗？“只要适量吃，不但没有伤害，还能有益身体健康。”刘威生说。

《本草纲目》记载：“李，不沉水者有

毒，不可食。”古人认为，一旦李子入水不沉，就说明可能含有其他毒物，不可食用。这个说法是有一定道理的。

现代科学证明，李子中含有一定量的鞣酸，没成熟的李子中含量更多，如果吃了没成熟的李子，其中的鞣酸会影响蛋白质的消化吸收，导致腹痛或腹胀。另外，李子含有较多果酸，吃多了容易伤脾胃，过量食用就会引起胃痛，每次以不超中等大小3至4个为最好，而溃疡病及急、慢性胃肠炎患者更要少吃。

总而言之，“李子树下埋死人”的说法实在太冤枉“果”了。我们只需要注意，不要吃没有熟透、有苦涩味的李子，同时也要控制数量，一次不要吃太多。

当然，李子的营养价值也不容忽视。有研究表明，新鲜李肉中含有多种氨基酸，如谷酰胺、丝氨酸、甘氨酸、脯氨酸等，能起到护肝的作用，有助于缓解肝硬化。李子中的矿物质能帮助促进人体细胞的再生，促进新陈代谢，有利于身体健康。

此外，李子还对女性十分友好。“李子的抗氧化活性物质含量比较高，能够吸附身体里产生的氧负离子等自由离子，抗氧化能力强，所以它有抗衰美容的效果，李子树因此也被叫作‘美容树’。”刘威生告诉记者。而且，李子的热量和糖分都不高，每100克李子的热量仅为38千卡，远低于榴莲、荔枝、香蕉等夏日水果，减脂期食用也不用有负担。100克李子的糖分只有8.7克，且升糖指数低，对于糖尿病患者来说，适量食用李子还有助于控制血糖。

凝聚“根魂神” 蹚出“四和”路

有一个温暖的故事。

去年6月，宅坦村村民胡颜兰的丈夫在工地摔落致重伤。而因工程存在转包情况，赔偿事宜一直未能达成一致。宅坦村党支部书记胡笑珍联系村法治副书记，共同商讨解决方案，并积极联系律师为胡颜兰提供法律援助。经过努力，今年5月底，胡颜兰丈夫基本痊愈，并顺利进行伤残鉴定，赔偿问题已无障碍。

绩溪县政法委副书记程维介绍，近年来，绩溪把握“枫桥经验”的灵魂，发动群众、依靠群众，将矛盾解决在基层，得到了群众广泛认可。

在发动群众、依靠群众基础上，绩溪政法系统更加主动作为。2022年，绩溪创新开展百名法治副书记助力乡村振兴行动、百日风险矛盾排查化解行动、百件信访积案化解攻坚行动，取得了良好效果。去年，又深入开展平安建设“五提”行动：百名法治副书记助力乡村振兴提标行动，重复信访重复网上投诉源头治理提质行动，矛盾风险“大排查、大化解、大整治”提速行动，平安建设基层基础巩固提升行动，政法机关“强党建、严纪律、转作风”提效行动。

翻看“三百”和“五提”行动方案，创新举措条理清晰，可学可鉴——

选派法治副书记进村入户。从政法单位抽调骨干人员到全县81个村(社)兼任法治副书记，履行法治宣传员、事务协理员、平安组织员、矛盾调解员、善治指导员、惠民服务员职责，及时参与村民矛盾纠纷化解。

打造“握手言和”调解阵地。坚持“一域一特色”，将当地传统法治文化融入“一县一所(司法所)一点(百姓评理说事点)一室(村居调解工作室)”建设中，创新推动“传统文化+人民调解”“法治文化+人民调解”模式，通过以文化人、以法育人，将矛盾解决在群众家门口，实现“小事不出村、大

事不出镇、矛盾不上交”。

创设“三个电话”工作机制。在信访事项移交办至责任单位后，电话告知信访人交办去向；在信访事项办理过程中，电话收集信访人对责任单位意见建议；在信访事项办结后，电话询问信访人对事项办理的满意度，做到“事事有回音，件件有答复”，确保群众合理诉求及时就地解决。

……

“通过一系列创新举措，我们致力做到预防在前、调解优先、运用法治、就地解决，打造‘党建有力、干部有为、治理有方、群众有感’‘无诈、无讼、无访、无案’村。”绩溪县委常委、政法委书记汪逸说。

建强治理平台，发扬基层创新精神

华阳镇来苏社区地处绩溪新老城区“交汇处”，今年初，在社区第四网格开展老旧小区改造过程中，有20多户居民反映，金某某家约1米宽的挡墙影响公共交通，开车路过时，轮胎经常被扎破。社区党委委员、第四网格网格员方建清了解到情况后迅速上报社区党委。社区“吹哨”后，县镇相关干部立马“报到”，协商说服金某某让出60厘米空间，并用相关资金为金某某家的围墙做了加固。

党的二十大报告要求，“完善网格化管理、精细化服务、信息化支撑的基层治理平台”。近年来，绩溪县积极探索以村(社)党组织为“圆心”，群团组织、社会组织、辖区单位等同向凝聚、同向参与、同轴运转的“大组织”模式，构建“村(社)吹哨、部门报到”的工作格局。

按照党建引领“多网合一”的思路，绩溪因地制宜设置网格，在每个网格配备总指挥长、指导员、警务员、法务员、网格员等。同时，成立管理委员会，邀请

峻岭崇山万壑松

持，帮助他们掌握经营技能，找到自力更生的道路。

他提出以“优服务”促进“快发展”，坚持“组团式”发展理念，持续把“小项目”做成“大产业”，全省努力打造“帮帮推”项目“剑阁样板”和浙川东西部协作乡村振兴“经典范例”。

有人问，他是民生幸福的“指路人”。

汶川县委来料加工致富工坊负责人杨梅，曾受王峻的帮助。“他就像我的亲人，我忘不了他对我

的关心。”得知王峻离世，她几度哽咽，掩面而泣。

王峻推动汶川县委率先在全州建起来料加工致富工坊，通过发展职业教育推动乡村振兴。

“一人高质量就业，能够实现全家高质量脱贫。”在沐川县中等职业学校操场边的阅报栏里，展示着

王峻牵着教育，他知道，培养一个孩子，就能从根本上改变一个家庭的命运。

2021年10月，在王峻的推动下，浙江省绍兴市和四川省乐山市创新实施的“蓝鹰工程”正式启动，乐山市沐川县中等职业学校是“蓝鹰工程”首个试点校，通过发展职业教育推动乡村振兴。

“一人高质量就业，能够实现全家高质量脱贫。”在沐川县中等职业学校操场边的阅报栏里，展示着

“15分钟健身圈”计划2025年实现县镇村全覆盖

本报讯(农民日报·中国农网记者李琼璐)近日，国家卫生健康委员会召开新闻发布会，围绕加强体重管理，促进群众健康有关情况这一主题，向公众介绍有关情况。

据国家体育总局相关负责人介绍，10年前，国家体育总局启动了“15分钟健身圈”建设。“15分钟健身圈”是指在城市社区，居民从居住地步行或者骑车不超过15分钟范围内，有可供开展健步走、广场舞、球类运动等群众性体育活动的场地设施。

“我们的目标是，到2025年，县(市、区)、乡镇街道、行政村(社区)三级公共健身设施和社区‘15分钟健身圈’实现全覆盖。”

该负责人表示，体育总局会同各级体育部门采取一系列举措，加大全民健身设施的供给，首先是持续加大经费投入，引导各地推进体育公园、全民健身中心、健身步道、社会足球场、群众滑冰场等群众

身边的场地设施建设；第二是支持完善农村地区 and 边疆地区全民健身场地设施，组织实施行政村农民体育健身工程，乡镇街道全民健身场地器材补短板工程，建设县级多功能运动场或维修、更新行政村农民体育健身工程健身器材；第三是持续补助公共体育场馆免费或低收费向社会开放，其中2023年共补助2491个场馆，覆盖全国近1400个县级行政区域，受益人口超过4亿；最后是不断完善全民健身场地设施和配置标准，确保群众健身安全。

据统计，“十四五”期间全国计划新建或改扩建体育公园1900多个、全民健身中心近1400个、县级公共体育场600多个、健身步道8万余公里、社会足球场1万余个、群众滑冰场300多个、乡镇街道全民健身场地器材补短板项目近1.5万多个、智慧健身设施4700多处、户外运动服务设施5100多个、数字化升级改造公共体育场馆660多个。

“南方粮食产区涝渍减灾应对技术及装备”项目启动

本报讯(农民日报·中国农网记者乐明凯)7月7日，“十四五”国家重点研发计划“主要作物丰产增效科技创新工程”重点专项“南方粮食产区涝渍减灾应对技术及装备”项目启动会暨实施方案论证会，在湖北省农业科学院粮食作物研究所举行。

中国农业科学院项目与成果管理处、中国农业科学院农业环境与可持续发展研究所、湖北省农业科学院等单位的相关负责人出席会议并致辞。

该项目针对长江中下游粮食产区涝渍灾害频发，且受灾面积大等特点，重点研究南方粮食产区稻麦、稻油种植体系的涝渍胁迫响应机制等课题。牵头单位为航天宏图信息技术股份有限公司，组织涵盖了全国农田水利、农业遥感信息技术、作物栽培、农机装备、农业气象、农业生产与防灾减灾等多学科多领域研究团队共同参与。项目负责人雷添杰研究员汇报

了项目总体情况包括项目目标、项目内容、拟解决的关键科学技术问题和研究总体思路。湖北省农科院粮作所研究员徐得泽等各课题负责人分别汇报课题研究内容和具体实施方案。

项目聘请了中国农业大学、中国水利水电科学研究院、北京地理学会、农业农村部大数据发展中心等单位的相关领域专家和学者共同组成咨询专家组。咨询专家组对项目总体设计、预期目标、课题实施方案表示肯定，并对项目实施过程中可能出现的难点和问题提出了具体的指导意见和建议。

会议现场，航天宏图信息技术股份有限公司与湖北省农业科学院粮作所签署了战略合作协议，为项目的顺利推进奠定了坚实基础。会上还举行了“天权”大模型农林版启动仪式，以AI智能赋能农业新质生产力提升。



临沧市永德县是云南省优质晚熟荔枝产区之一。近年来，永德县委、县政府大力推进荔枝产业发展，引进专家团队“把脉问诊”，积极开展荔枝种植管理技术培训，制定生产标准，打造高原“桂味”荔枝品牌，促进农民增收。据悉，该县荔枝种植面积5000余亩，2024年预计产量2000余吨，可实现产值4000余万元。图为永德县勐底农场白塔社区果农展示刚采摘的荔枝。 金正荣 农民日报·中国农网记者 郜晋亮 摄

(上接第一版)他建议将浙江吊瓜新品种引进汶川，并带来专人驻点，进行生产过程全程技术指导，同时在漩口镇集中村建设“百亩吊瓜”示范基地，打造“汶川吊瓜子”品牌，推动漩口镇产业转型升级。

再过几个月，吊瓜即将分批成熟，但王峻再也不能来给乡亲们庆贺丰收了……

同样跨越近2000公里入住汶川的还有湖羊。

2023年，以“湖羊”为媒，浙江省湖州市长兴县在汶川县水磨镇寨子坪村打造占地约10亩的湖羊养殖基地，100只湖羊乘上货车从长兴出发，“东羊西送”开启了两地奔共富的新征程。

“他一直是我们的好班长、好领导。他反复叮嘱我们，湖羊养殖基地建设必须如期竣工。在四川干事不仅仅是要达到考核标准。”同为挂职干部的汶川县委常委、副县长李永新记得，凡是王峻考察过的项目，他均要一一过目，看得很细，问得更细，亲自跟进。

“他叮嘱加快进度，保证质量，尽快对接人员技术。”汶川县政府办公室副主任王辉回忆，去年5月，王峻再次到水磨镇调研湖羊入川项目。

就在王峻离开后的第二天，寨子坪村湖羊养殖场的湖羊首次产仔成功，这标志着浙江湖羊已经适应了汶川的生长环境，且成功实现配种和繁殖。彼时，陆续出生的48只小羊好奇地打量着新家，它们或依偎在母亲身旁，或凑在农技专家手旁吮吸奶瓶子

人。老百姓并不惧怕面前的这个领导，因为他根本不像“大官”。

王峻常常争分夺秒，多少个深夜，办公室彻夜灯火通明。王峻和同事一遍又一遍精心审核第二天会议资料，甚至精确到每一个标点符号。

驻川期间，王峻到基层调研、督导时间超一半，实施帮扶项目2481个。

对于家庭，他很愧疚。

松阳县云上平田民宿联合创始人叶大宝回忆，王峻说松阳是他的孩子，他给松阳的时间有一整个手掌那么多，而他给家人的时间，却只占了小拇指那样少。

告别故土与家人，留在那里半年、一年，甚至更久，需要非凡的勇气。

自1999年结婚，因为王峻工作的原因，妻子卓丹与他聚少离多。

他往往只能和妻子在电话里相约，一起抬头看看月亮，他说：“我们在同一个月亮下面，那也是一个共同的家。”

去四川前，王峻答应带女儿参观三星堆博物馆。两年半过去了，迟迟未能实现。

在他离开后，为了纪念他，乡亲们将松阳山“坤泰公社”基地移植了一棵“独山松”，从此，他是独山山顶上的一棵青松。

他在乡村燃起的薪火，将永恒不灭。