

瞭望我的家乡

编者按

每个人都是时代发展的见证者，更是中国发展的推动者。春节假期，重庆瞭望编辑部来自五湖四海的评论员们，踏上回乡的旅途。大家用心去感悟、用笔去记录，用各自家乡的小故事，捕捉时代的大变化。重庆瞭望现推出“瞭望我的家乡”特别策划，希望这组评论员回乡的短评，能够唤起您内心的共鸣，并引发您对社会发展、时代进步的一些思考。

四川省南部县、西充县

春节期间，我在两个地方奔忙。一个是南部县，一个是西充县，南部是我的家乡，西充则是我爱人的老家。

在重庆过完除夕，大年初一，我们踏上回家路。在路上，作为幼儿园园长的爱人就通过电话联络安排“坝坝宴”的节目和人选，写主持词。

初二中午，“坝坝宴”在热闹中准时开场，男女老少来了近百人。小品、拔河、歌曲、舞蹈、村支书致辞、长辈讲话，节目简约，但接地气。

重庆市

今年我们一家没有返乡过年，实际上近几年我们都选择了旅游过年。

今年春节期间湖北较往年冷了许多，出现极端低温天气，天冷路难行。加之老家久无人住，打扫卫生、准备年货都是一件繁琐的事情。再者，年前叔叔一家和表姐一家就相约来重庆相聚，所以就没有回乡过年。正所谓，亲人在哪里，年就在哪里，也就无所谓不回乡过年了。

一直以来，亲人们苦于“走形

广西壮族自治区岑溪市

今年春节假期，我驱车1200多公里，驾驶16小时后，终于回到位于广西东南部的乡村，看到了很多熟悉而又陌生的场景。

熟悉的是，很多亲朋好友虽然多年未见，但是很快就能在互送新年祝福中重新“热络”起来，聊起乡村往年趣事，打捞“记忆的碎片”，憧憬家乡美好未来。

重庆市奉节县

“谁还有快递？我一起带回来。”

腊月二十八这天，是年前村上的最后一次赶集。和往年天不亮就要赶去“抢菜”不同，如今乡亲们赶集时多了几分从容——许多菜，都已经提前在网购平台预订好了。

山东大虾、东北松子、北京烤鸭……原来这些远在天边的特产年货，现在都可以汇聚在西南山区深处的一个小村庄里。

四川省广安市

身为四川邻水县高滩人，一直定居在重庆西路。尽管现在两地车程不过50分钟，但在川渝高竹新区成立之前，返乡之路却有诸多不便，特别是在年节时分。

那时，即便是在春运期间，从重庆到高滩的客车，每天也仅有几班。显然，这难以满足汹涌的归家潮。当时，往往需要提前几天在网

乡村振兴看家乡

□新重庆-重庆日报记者 王亚明

“特意留下今年的最后几株沃柑，等你们来摘。”2月12日，大年初三，广西壮族自治区桂林市恭城瑶族自治县平安镇北溪村，50多岁的沃柑种植户莫强家来了一群上门拜年的外甥(女)们。

听说还有新鲜沃柑可采，大家争先恐后地跳上老莫早就准备好的拖拉机，向果园进发。午后暖阳下，村庄各处不时有鞭炮作响，拖拉机行走于乡间路，大人们都沉浸在浓浓的节日氛围中，一路颠簸却别有一番韵味。

“现在经常都能吃到沃柑，但还是舅舅家现摘的最好吃。”37岁的欧女士是老莫家嫁到重庆的外甥女。她说，以前县里主要种植传统砂糖橘，后来受病虫害影响，柑橘产业发展受挫。六七年前，老莫通过外甥牵线搭桥，从重庆铜梁某苗圃基地引进了脱毒无核沃柑种苗，助推当地柑橘产业发展，带动当地果农竞相种植。

“前几年行情好的时候，能卖到10

多元一斤，现在价格回落，也还是有赚头。”通过引进优良柑橘品种，老莫的沃柑最多时发展到10余亩。在种植果子之余，他还兼顾苗木繁育，带动周边村民一起种植。那几年，老莫和乡亲们的沃柑种植收入颇为可观。

今年，得知几个外甥(女)年后要上门拜年，老莫特意留下几株沃柑给孩子们来摘。“从小在这里长大，工作后嫁到外地，相聚的日子就少了。这次带孩子来感受我们小时候的经历，很有意义。”外甥们感慨地说。

几棵沃柑树很快就被采摘完了，三五筐黄澄澄的沃柑被放进拖拉机斗。“大吉(橘)大利哟!”老莫说，“今年沃柑地头价不到3元一斤，随着种植规模扩大，还要继续储备发展新品种。”

对此老莫早已有了新打算。去年起，他就与重庆、广西等地的业内人士沟通，储备了金秋砂糖橘、融安金桔等新品种苗木，准备根据市场形势及时更新。

从这里积蓄力量，重新出发

王方杰

气。每个人的笑容如春日暖阳，温暖动人，静寂的孙家湾许久未有如此热闹。一个小小的文艺活动便能调动乡亲们热情，说明乡亲们是喜欢文化活动的，是爱热闹的。

与孙家庙村相比，我的老家变化更大。因为南广高速的通车，收费站修在了家门口，从这里进城只要8分钟，很多外出务工的乡亲回乡

旅游过年也是一种团圆

饶思锐

式”的拜年久矣，认为与其把时间放在赶过场的拜年中，把金钱花在准备年货、礼节中，不如花在旅行的路上，带孩子增长见闻。

于是，亲人们带着孩子从武汉、南京奔赴重庆，在人山人海的千厮门大桥上摩肩接踵，在限流的重庆中国三峡博物馆排起了长龙，在李子坝、鹅岭贰厂、山城巷、十八梯、云

和美乡村，从“心”开始

程正龙

陌生的，看人居环境，不少村头村尾的垃圾池正在焚烧生活垃圾，搞得乌烟瘴气；看河流，河面上漂浮着一些矿泉水瓶、塑料袋、生活垃圾等，拉低了美丽河流的“颜值”。

近年来，通过综合整治，家乡垃

来自远方的年味

杜锐兵

如今，家家户户的年夜饭餐桌越来越丰富。生活的变迁，也在一道道年味十足的菜肴中变得具象。老一辈人很难想象，寻常人家的餐桌上，也可以摆满来自天南海北的山珍海味。

最近乡亲们的家里还流行起一种新的小家电——小型真空密封

回家路的变迁

周宝琴

上抢票，整个过程令人焦虑。

记得有次，我归家心切，选择乘坐“节节车”。一大早出发，经渝北桃源大道、兴隆镇、茨竹镇等多个地方换乘，才最终赶上回家的班车，到家已是下午4点。那天的小雨和等

重庆优良柑橘苗 广西恭城结硕果

待，更让我深刻体会到了归途的不易。随着高竹新区的成立，回家变得轻松许多。2022年6月，首条跨省一体化公交线路“川渝20路”正式开通。这条线路起点在渝北双凤桥，



老莫(左一)带着孩子们来采摘沃柑。

(受访者们供图)

国台办：根本不存在所谓“禁止、限制水域”

新华社北京2月17日电 国台办发言人朱凤莲表示，2月14日发生的台湾方面粗暴驱离大陆渔船致两名渔民遇难恶性事件，引起大陆各界强烈愤慨，严重伤害两岸同胞感情。

朱凤莲表示，海峡两岸同胞是一个中国，台湾是中国领土不可分割的一部分。两岸渔民自古以来在厦金海域传统

渔场作业，根本不存在所谓“禁止、限制水域”一说。大陆方面对台湾同胞充满善意，但对台方无视大陆渔民生命财产安全的行径也决不容忍。台方应尽快放船放人，做好善后工作，查明事实真相并严肃处置相关责任人，给遇难人员家属和两岸同胞一个交代。大陆方面保留采取进一步措施的权利，一切后果由台方承担。

告别“节后综合征” “元气满满”开工这样做

据新华社北京2月17日电 春节长假就要结束，一些人会感到疲倦、失眠、昏昏欲睡、难以集中精神，身体好像被“掏空”……这很有可能是“节后综合征”。假期结束后，我们该如何调理“节后综合征”？记者就此采访了专家。

中日友好医院神经内科主任医师田宏介绍，“节后综合征”并不是一种疾病，只是一种状态的戏称，指的是人们由假期的放松状态突然进入工作的紧张状态时，生理和心理的平衡被打破，进而产生的一系列问题。

如何尽快恢复“元气满满”的状态？田宏表示，首先要及时调整作息时间，在刚上班的前几天，睡觉时间可以提早一些，睡前泡泡脚，能消除疲劳并有助于睡眠。

其次，上班前三天不宜安排高强度工作，假期结束立刻投入紧张的工作计划中会增加焦虑感。应尽量安排一些

有计划性的工作，给自己一个缓冲调整的时间。

“在饮食方面，要调整饮食、节制饮食。可以吃三天素食，每次吃七分饱，同时多吃一些新鲜的蔬菜水果，这也有助于消化道的健康，将胃口调整到正常状态。”田宏说。

湖南省第三人民医院中医康复科负责人李衍乐表示，适当的运动有利于缓解疲劳，恢复精气神。可适当进行慢跑、八段锦、太极拳等运动，也可按揉位于膻窝正中的委中穴，或进行中药泡脚、熏蒸等治疗，疏通经络、调整脏腑，促使血液循环，增强新陈代谢，使经络气血得以正常运行，缓解疲劳。

此外，上班后要及时调整情绪与心态，不急不躁。有意识使用腹式呼吸，使自己心情平静、放松。

(记者 沐铁城 帅才 戴斌)



油菜专家黄桃翠：提早返岗下田 冲刺新年科研“小目标”

□新重庆-重庆日报记者 菜园园

2月15日下午，市油菜产业技术体系首席专家、市农科院水稻所副所长黄桃翠马不停蹄地驱车前往垫江县，与团队的科研人员汇合，相约一起下田去。

“最近天气好，气温回升快，田里的作物等不得，必须开工了！”前一天，黄桃翠才去了垫江区的油菜试验田，15日再去垫江县油菜基地，就是为了记录这一批油菜杂交组合的各项长势指标。

带着20多名小伙伴来到沙坪镇毕桥村的基地，看到大片金黄的油菜花，黄桃翠笑了：“这是我们早熟的一批油菜杂交组合，花开得好，结实率高，说明前期的几次降温它们都扛住了，抗寒性能比去年同期好很多！”

早熟油菜是黄桃翠近几年乃至未来几年油菜育种的重点研究方向。作为重要油料作物，油菜与水稻、玉米轮作后，能够大大提高土地利用效率，增加粮油产量，这也是鼓起“米袋子”、拎稳“油罐子”的重要栽培模式。

黄桃翠说，我市油菜普遍在4月底收获，但此时直播水稻已有些晚，因此我市目前稻油轮作模式推广面积并不多，潜力还很大。

因此，近年来，黄桃翠在其原有高含油油菜品种研究的基础上，聚焦产业

万州区高粱镇桐槽村：村支书直播带货 更多土特产“出山”

□新重庆-重庆日报记者 刘冲

“欢迎来到桐槽村网上集市，我是万州区高粱镇桐槽村村支书牟方成，今天要给大家介绍村里的土特产。”

2月15日，牟方成又准时在家门口搭起直播间，趁着春节假期的人气，为村里的香肠、红薯粉等土特产“吆喝”。

一场2小时直播下来，牟方成的直播间获得2.6万次点赞，卖出了十多单土特产，“年味”从线下飘到了直播间内。

牟方成是个“70后”，一直以来都有投身家乡发展的想法。2020年，他得知家乡高粱镇桐槽村村干部缺人手，便放下了在万州城区的工作，返乡担任村支书。

一开始，牟方成一门心思在家乡发展种植、养殖业，然而他在工作中发现，由于交通不便、市场波动等原因，农产品销售越来越难。久而久之，村民发展产业的积极性越来越低。

一次偶然的机会，牟方成了解到有不少村干已通过短视频、直播带货等方式解决了农产品“卖货难”的问题。

牟方成便想到，完全可以通过电

商平台销售村里的土鸡、红薯粉等土特产。

2023年3月，牟方成将自己的想法和村民一讲，有的村民并不接受。在一些村民看来，只有一手交钱一手交货的传统销售，才能换回真金白银。

牟方成当时内心也有些动摇，但妻子却很认可他的想法，并鼓励他勇敢尝试。

牟方成和妻子将直播间建到了家门口，在户外搭起了“桐槽村网上集市”，并劝说村民，将滞销的农产品拿来在网上销售。

一开始，牟方成“粗糙”的短视频和直播并没有引起太多关注。牟方成和妻子便耐心学习同类主播的视频包装和内容，并立足于桐槽村自然资源，丰富短视频的内容。

短短几个月，牟方成的账号便吸引了1.2万名“铁粉”关注，不仅为村里多种土特产找到了买家，还吸引上千名粉丝到村里游玩。

2023年末，牟方成获得了“重庆优秀乡土网红”荣誉称号。

去年以来，桐槽村凭借直播带来的人气，已经建成多个露营地，还有不少网友表达了投资兴业的意向。