

绛县人的“摇钱树”——山楂

△张小卫

绛县地处晋、陕、豫三省交界处,位于山西省南部,属温带大陆性季风气候。年平均降雨量 580 毫米,年平均气温 11.4 摄氏度,年平均日照 2270 小时,无霜期 210 天。县境内最高海拔 2047 米,最低海拔 481 米,平均海拔 736 米,土壤富硒,多为中性或微碱性,是北方落叶水果适宜栽培区。

山楂是绛县的传统名牌产业,历史悠久,有文献记录的是明末清初位于陈村镇紫家峪一村民从山东引进山楂接穗,始用于本地山楂嫁接,果实优于野山楂。此后,绛县开始家植山楂。新中国成立前种植区域分布于六条峪内,尤以陈村峪、紫家峪最多,但因嫁接技术等原因,成活率低,全县山楂种植面积小。经过绛县人民几十年来的不断发展,绛县山楂发展形势喜人,截止目前已发展山楂种植 10 万余亩,形成万亩山楂现代农业产业集群。

绛县的山楂发展总体分三个阶段。第一阶段自新中国成立—70 年代的探索起步期。新中国成立后,绛县山楂种植开始起步,嫁接技术逐步提高,山楂树有所增加,但因当时各种技术条件限制,规模依然较小,到 1955 年全县种植山楂发展到一万余株。70 年代我国化肥工业、水利工程、技术突破、农业机械化变革都在极大

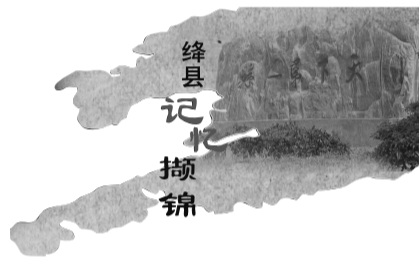
地促进着农业生产的发展,为促进农业产业的进步,绛县人民选择适宜在当地种植的山楂上做文章,努力发展山楂产业在绛县的规模,其间绛县科技人员发扬自力更生的精神于 1975 年开始探索研究山楂种籽育苗新技术,并于 1978 年获得成功,技术上的重大突破,给绛县山楂产业的发展插上了腾飞的翅膀,绛县的山楂发展迎来了春天。

第二阶段 1980 年—1999 年稳步发展期。1980 年绛县果品公司技术员秦国民用野生山楂籽直接种植获取砧木苗实验成功,并获得山西省科技进步奖。种植成本的降低,时间周期的缩短,成活率的提高,为山楂在绛县的大面积种植高效益发展再一次插上翅膀。全县山楂苗木的种植高峰时达到 2 亿余株,销往全国 17 个省市,为全国山楂的发展做出了绛县贡献。因山楂产业的迅猛发展,1984 年绛县人民政府决定命名山楂树为绛县县树,并制定了建设万亩山楂商品基地的发展规划和措施,全县掀起建设山楂园高潮,山楂面积一度达到 5.56 万亩。同时山楂制品企业也得到了快速成长,到上世纪 80 年代末绛县山楂企业生产的山楂制品多达 20 余种,年产 600 余吨。

良好的产业布局和发展规划,有效促进了绛县山楂产业做大做强。1985 年,绛县被国家林业部、山西省林业厅确定为“山楂苗木基地县”,次年又被确定为“全国山楂基地县。”为全力促推山楂产业在绛县的发展,绛县人民政府在绛县举办规模空前的山楂苗木、种籽交易会,先后与山东、湖北、浙江、云南等 18 个省区客商和本省各区、县客商组织开展山楂产品交易会,参与人数达 20 多万人次,在全省、全国打造绛县山楂品牌知名度。但进入 90 年代后期,国家迎来计划经济过度市场经济的社会巨大变革期,加之加工转化不足和市场因素,绛县山楂产业发展受阻,进入低迷期,种植面积一度缩减到 2 万余亩。

第三阶段 2000 年—至今的规模化发展期。进入 2000 年后,市场经济活力充分迸发,绛县山楂企业也紧跟时代步伐开始崛起。政府审时施策把以山楂为主的林果业确定为绛县三大特色农业之首,从政策上给予大力倾斜,推行标准化生产和无公害生产技术,无公害率和优果率逐年提高。通过 10 年的发展,到 2010 年,全县山楂种植面积已达 6.3 万亩,其中优良品种超 80%,当年山楂种植总收入达 7000 余万元,成为绛县果农重要的增收产业之一。与

此同时,绛县山楂品牌效应、规模效应不断凸显,于 2015 年取得“绛县山楂”地理标志产品认证,2018 年申报注册了“绛县山楂”农产品地理标志证明商标区域公用品牌。2018 年绛县山楂代表中国首次出口至日本,实现了绛县山楂出口零突破。并于 2020 年成功申报创建了绛县山楂山西省特色农产品优势区。截止目前,绛县拥有国家级农业产业化龙头企业 1 家、山西省级农业产业化龙头企业 2 家。国家级农民示范社 1 家、山西省级农民合作社示范社 1 家及运城市级农民合作社示范社 3 家。建成 10 个高标准示范山楂园区,山楂种植面积已达 10 万余亩,遍布全县 10 个乡镇,90%的行政村,年产优质山楂 12 万吨,产值 2.4 亿元。目前绛县已成为全国六大山楂种植基地之一。



上班一天坐着不动 为啥还那么累

曾几何时,一份能坐办公室的工作还是很令人羡慕的。但是,现在办公室工作却似乎越来越“危险”了。

除了时不时传出的都市白领猝死的新闻,还有各种办公室工作的“职业病”,有时候一天好像也没有忙什么,但是依然觉得很累,这是为什么呢?

久坐不动危害多

首先,大家不要觉得一直坐着就是在休息,站久了或者运动久了能坐一会是很



幸福的,但是久坐不动那可是危害多多。

相信很多人都有过这样的经历,有时候为了一项任务,一连伏案工作了好几个小时,最后起来的时候发现,诶,我这腿怎么有点不听使唤呢?其实这就是因为坐久了,血流减慢,大量静脉血淤积在小腿,导致小腿浮肿、麻木。

在办公室工作,腰酸背痛简直就是标配。有研究表明,如果保持一个姿势过久,肌肉就会疲劳,同时产生一种叫乳酸的代谢物,这就是导致我们腰酸背痛的元凶,再加上很多人还坐姿不正确,也会压迫颈椎和腰椎,导致相应的问题。

上述几种症状平时我们还能感知到,但是久坐不动的危害远远不止于此。研究发现,久坐不动还会导致血液循环减缓,使

得心脏机能衰退,引起心肌萎缩等状况。

被这么多身体疾病影响,我们当然会觉得累了。当然了,身体上的累只是其中一个原因,我们上班感觉到累,还与脑力劳动的特殊性有关。

脑力劳动耗能大

过去我们常常认为体力劳动比较累,这也是可以理解的,看到那些汗如雨下的工人,很难不觉得他们很辛苦。但是,累不累,并不能只看这种表面的现象,还要看实际耗能多少。

在办公室工作的人们,虽然身体大部分时候是在坐着,但是大脑却是在不断运作的。大脑,人体的耗能大户,即使在不怎么活动和思考的状态下,消耗的能量也高达整个身体消耗能量的 20%—25%,如果是工作状态那那耗费的能量就更大了。

据国外一项研究报告,一些国际象棋顶尖选手比赛时一天之内消耗的能量可以多达 6000 卡路里,相当于运动员跑 3 个马拉松所消耗的能量,是不是很神奇。

耗能高也就算了,吃点东西也就可以补充回来,但是脑力劳动因为其特殊性,痛苦还在继续……

首先,体力劳动者通常工作结束就是结束了,不可能我人不在现场,我还能继续工作。但是脑力劳动者不一样,下班了并不代表工作结束,你可能回家路上在想着工作,吃饭时也在想,甚至睡觉前还在想。

最难受的是,这种思考有时候还会干扰睡眠,导致一晚上都睡不好,第二天起床更累了。而对于体力劳动来说,通常休息一晚上,第二天就会神清气爽。

其次,对于脑力劳动来说,很多东西不是你付出了努力就有收获。可能你辛辛苦

苦熬了几个大夜做出的方案或者设计图,被领导看了几眼就给否定了,这种不确定导致的挫败感也较少出现在体力劳动者身上。

我们通常形容累,会用到一个词:身心俱疲,“身”的部分我们已经说了,而“心”的部分除了脑力劳动外,还有一个被我们大部分人忽视的情绪劳动。

被忽视的情绪劳动

什么?情绪也能算作劳动吗?当然啦,情绪不仅是一种劳动,它还是让人感觉到累的主要原因呢。

情绪劳动是美国社会学家 Hochschild 的研究成果。最初,它是指那些对员工的面部表情有要求的职业,比如:空姐要付出“热情的情绪劳动”,老师要付出“关心的情绪劳动”,殡葬从业人员要付出“悲伤的情绪劳动”……

后来,Hochschild 教授把情绪劳动的定义扩大了:“不管任何工作,只要涉及人际互动,员工都可能需要进行情绪劳动”。

很多人都有过这种感受,工作很多的时候其实并不是最累人的,进入高效工作状态反而还能让人心情愉快,最累人的就是人际关系。

在某平台职场主题下,大家问的最多的是如何和领导、同事相处,可见职场最困



扰大家的就是人际关系。面对故意刁难的领导、不配合的同事,还有无理取闹要求反复修改的甲方,我们大多数选择的都是忍,这种压抑自己真实感受、伪装情绪的做法,就是在付出情绪劳动,也会造成自己精力的大量损耗。

最糟糕的是,有时候越是压抑自己,越是忍,你需要付出的情绪劳动就越多,就会越感到累,最终会压垮自己。有句经典的话:成年人的崩溃,总是在一瞬间,其实就是情绪劳动付出太多导致的。

简单总结一下,就是办公室工作之所以感到累,是因为:(1)脑力劳动,它也是一种耗能非常大的运动;(2)情绪劳动常常被人们忽视,但是它却遍布在职场人际关系之中,让人感觉心累;(3)久坐不动再加上错误的坐姿,会让身体承受更多压力。

最后,如果要给大家一个建议的话,那就是工作之余,大家一定要多运动,一方面是生命在于运动,一方面运动可以产生多巴胺,能让你快乐。



科普之窗

主办:绛县科学技术协会