

# 庙镇:打造康养旅游小镇



□ 记者 盛赛丹

区第二次党代会提出,要加快发展活力新康养。依托良好生态优势,建立覆盖高端医疗、健康养老、中医养生、医疗美容等领域的康养体系。深度挖掘中医养生价值,推进藏红花、苦草等药用植物的种养、研发、应用全产业链发展。探索建设一批业态丰富、功能完备的康养小镇。

庙镇在全区有着得天独厚的康养资源优势:岳阳医院崇明分院、上药藏红花基地坐落于此;有着藏红花、红掌花、黄金瓜、翠冠梨等多种特色产品;坐拥无为寺、无为书院等人文资源;还有香朵开心农场、西岸氧吧、东方G20花岛宿集等成熟的休闲度假基地。利用这些优势,近年来,庙镇在乡村振兴大背景下,整合、挖掘康养资源,走出了一条个性化、多元化、高端化的康养之路。

## 打造养疗新方式 满足居民健康新需求

康养小镇是指以“健康”为小镇的出发点和归宿点,以健康产业为核心,将健康、养生、养老、休闲、旅游等元素相融合,形成生态环境良好的特色小镇。2015年,区第三人民医院与上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院签署合作协议,依托岳阳总院雄厚的中医资源,建设以康复为特色的中西医结合医院,开设了15个中医专科门诊,最大程度满足崇明居民多层次、多样化中医药健康服务需求,为庙镇建设康养小镇奠定了坚实的基础。

“我们努力建设以中医药为特色的康复中心,将中医的针灸、推拿等技



术与西医的康复治疗结合。目前,医院面向患者需求,有针对性地陆续推出海派儿推特色门诊、面瘫专病门诊,为广大崇明百姓提供家门口特色中医康复治疗手段。”区第三人民医院(岳阳医院崇明分院)副院长顾利华告诉记者,面瘫如今的发病率越来越高,不论是冬天的寒风还是夏天的空调风都有可能引发面瘫。传统西医治疗面瘫主要用激素和抗病毒类的药物,而中医治疗则不使用激素药物,用针灸进行治疗,能起到疗效可靠、无毒副作用的疗效。

“同时,医院养疗不再是病人的专属,亚健康人群成为养疗产业很大的受众群,膏方门诊、针灸理疗成为庙镇特色产业。”区第三人民医院设立了专门的针灸推拿室,为百姓提供中医针刺、火罐、推拿疗法,解决百姓的失眠、肩颈腰背酸痛等亚健康健康问题,许多百姓在调养一段时间后身体得到了改善。

今年,区第三人民医院计划在体检中心的基础上建立“治未病中心”,继续推广“中医适宜技术”。“治未病是采取预防或治疗手段,防止疾病发生、发展的方法。治未病可以在你还没有产生明确疾病的时候

‘未病先养’,采用中医、中药干预的方式,调理身体,增进健康。”顾丽华告诉记者,“例如失眠,它不属于疾病,但我们可以利用中医非药物治疗的手法去改善这种症状,其中利用到的针灸、艾灸、推拿等都属于中医适宜技术。”

当前,中医药处于振兴发展的大好时机,岳阳医院和崇明分院会积极把握行业发展的新机遇,推动中医药传承创新,为崇明老百姓提供更优质、更高效的中医药健康服务。未来,除了服务本岛百姓,庙镇还将把中医药主题引入到食宿中,注入中医药膳、助眠药枕、健康作息调整等内容,为来崇旅客提供套餐式、专享式服务。

## 打造养生新方式 发展乡村旅游新模式

从乡村振兴的角度来讲,“康养小镇”无疑是未来发展乡村旅游的一种新模式。庙镇充分利用自身特色产业和资源,发展康养产业链,打造养生新方式。

藏红花又称“西红花”,是被誉为

“红色金子”的名贵药材,具有很高的药用价值,是庙镇的特色产业。庙镇永乐村有5家大型西红花种植专业合作社,500余户村民种植西红花,全村西红花种植面积有700多亩,每亩地年产干花丝超过800克。近年来,永乐村不断延伸产业链,先后开发出藏红花面膜、藏红花精油、藏红花香米、藏红花老白酒等衍生产品,着力提升藏红花产业附加值。永乐村逐步将藏红花特色产业做大做强,让藏红花这朵“致富花”在全村绽放。

2020年,“花红永乐”品牌吸引了东方国际集团前来投资。“我们全力打造永乐‘G20东方花岛宿集’,建设以时尚、康养为主题的民宿和气泡屋,将藏红花延伸产品融入到主题民宿之中。”G20东方花岛宿集的负责人沈菲告诉记者,“通过这一形式进一步推动藏红花产业发展,带动村民致富、集体增收。同时,游客也可以来此体验‘藏红花+民宿+康养’的乡村旅游新模式,对崇明藏红花也有更深入的了解,将藏红花带到了自己的日常生活中。”

庙镇合村从建设美丽宜居村庄入手,以连片森林、开心农场为资源优势,充分利用2800亩公益林、生态林等森林资源,以“林距离·森呼吸”为主题,建设开放性休闲林地700亩,重点打造“自然教育林”“艺术体验林”“观光休闲林”210亩,配套建设60平方米“森林乐学馆”,内设绘画、书法、林间茶道等亲子课程,为居民游客提供规模性的科普学习、休闲活动、户外拓展场地。通过打造绿色环境,合中村的人居环境得到了进一步提升,同时形成了具有特色的森林康养休闲产业体系,促进了休闲农业和乡村旅游转型升级。

“村民们在晚饭后能够来到开放休闲林地跑步健身,放松心情,同时,来合中村享受慢生活的游客也比以前多了。”合中村村委书记刘炎燕表示,“未来,我们会继续把休闲旅游和养生元素融入乡村振兴过程中,让康养体验成为来合中村旅游的重要一部分。”

# 1500余座设备 助力农村污水处理

□ 记者 顾益琴

本报讯 日前,在竖新镇大椿村,记者看到,一台集装箱式的一体化污水处理设备格外显眼,它的旁边设置了进水仓、调节仓、污泥仓等多个管口。据了解,通过设备的运作,农村的污水经过生物降解、除臭等一系列净化处理,排出的水质可以达到一级A标准。

相关负责人告诉记者,崇明全区像这样的小型农村生活污水处理设备约1500余座。中兴镇汲浜村站点作为首批试点,目前已率先安装喷灌设施,污水处理过后,可进行林地、农地灌溉,实现水资源综合利用。

自2009年探索农村生活污水治理以来,崇明区先后经历“从无到有,从有到全,从全到优”三个阶段的实践探索,逐步形成了农村生活污水治理的“崇明模式”,为持续厚植世界级生态岛环境优势奠定了坚实基础。

据悉,“十四五”时期,崇明全区将实现农村生活污水治理基本全覆盖,出水水质保持稳定达标,这种小型处理设备也将充分融入乡村环境,为建设新崇明铺好生态底色。

# 残疾人艺术作品展 展现自强不息精神

□ 记者 张永昌

本报讯 日前,区残疾人联合会主办的多项活动举行,以艺术的形式传播平等、参与、共享理念,展示残疾人群体热爱生活、自强不息、积极向上的精神风貌。

由区残联主办的“不一样的绽放”残疾人文化艺术作品展在区图书馆展出。展出的作品有油画、水墨画、剪纸、书法,题材丰富,风格多样,艺术视野独特,表现手法精致,表达了残疾人对生命的思考和对生活的理解。展出现场,还通过“源申爱心直播间”向网友直播,鼓励更多的社会爱心人士关注帮助残疾人,营造更加浓厚的扶残助残氛围。

当天下午,还举办了一场迎新春写春联活动,众多残疾人书法爱好者、助残志愿者挥毫泼墨,为残疾人送上一幅幅火红的春联。

尽管天气寒冷,活动现场却温暖如春,前来参与的群众和市民读者络绎不绝,大家都非常喜欢这种形式的活动,表示既欣赏到了残疾书法爱好者的精湛艺术,又感受到了扑面而来的新年喜庆气氛。短短两个多小时,共书写了五百多幅春联,把美好祝福送到市民手中。

# 崇明开出首张 “反食品浪费”罚单

本报讯 自2021年4月29日《反食品浪费法》颁布并实施以来,区市场监管局对新法组织宣传培训,各基层所队根据法定职责加强食品经营单位反食品浪费情况的监督检查。

近日,区市场监管局执法人员对某大型餐饮单位进行错时执法,发现其未设置反食品浪费宣传标志,也未主动引导消费者按需适量点餐。经初步核实,该单位涉嫌未履行《反食品浪费法》第七条第一款第(二)项规定的设置宣传标志和劝阻浪费食品的义务,执法人员依法对当事人的上述违法行为予以立案查处。

区市场监管局将立足长效,持续推进反食品浪费宣传,继续把反食品浪费检查作为日常监管工作中的“必选项”,促使各食品单位将反食品浪费作为生产经营中的“必选项”,全力倡导与推进文明健康的消费方式和简约适度的生活方式。 □ 区市场监管局

# 抢抓冬春水利时机 开展河道清淤整治

## 中兴镇举行 冬春水利现场会

□ 记者 顾益琴

本报讯 冬季是大兴水利的好时节。日前,中兴镇举行“2021-2022年度冬春水利现场会暨清淤疏浚体验日”活动。中兴镇河长代表、机关事业单位青年干部、民兵队伍及村民群众约60余人参加活动。

在中兴村14号河道整治现场,两台大型挖掘机挥舞长臂,将河道内的淤泥、沉积物、杂物等挖出,工作人员拿着水平尺不时测量河道内的水平位置,并挥锹铲土拓宽加深,改善河道生态环境。

除14号河外,边上的14-1、14-2两条河道则采用人工清淤的方式进行,大家裹着裤脚、穿着雨靴、拿着铁撬,一锹一锹地挖出淤泥,体验河道清淤疏浚过程。

据了解,虽然当天天气寒冷,但是从接到任务不到三个小时的时间里,现场一共组织了30多名民兵开展河道清淤工作,共对两条河道清淤了近百米的距离。

据悉,中兴镇现有河道1252条,全镇抢抓冬春水利建设“黄金季”,对排摸出来的10余公里河道实施农村河道疏浚整治,为河道“舒筋活血”,改善农村水环境,让“水美”为乡村增色。

# 范玲娣:把崇明糕卖到全国各地

□ 记者 顾欢欢

“我跟你讲,有一个山西的顾客买了一笼5斤的糕,然后给我们差评,你知道原因是什么吗,她把整块糕放锅里蒸了,然后整个锅都黏住了,我们崇明糕哪里是这样吃的啊……”

笑容爽朗、思路清晰、语速超快是范玲娣给人的第一印象。80后,做过销售,全家创业……从一家连锁店的销售员到拥有自己的店铺、公司,范玲娣说,她相信在这样的时代里谁都可能成功,但谁都不会随随便便成功,成功属于那些选择坚持到底的人。而这一次,她想把经营好线上、线下的崇明传统糕点铺坚持到底。

范玲娣是土生土长的崇明人,家庭条件普通,但她的父母却有一种“超能力”,总能把家里的地皮小菜烧得很香有滋味,尤其擅长做传统的崇明糕点心。“小时候,亲戚家办酒水,八宝饭都是我爸妈做的,我爸熬的猪油雪白,我妈炒的豆沙特别香,圆子、崇明糕他们都拿手的……”范玲娣说,这份回忆可能很多崇明小年轻都有。在物质条件并不富裕的年代里,父母用心的手艺能让简单的食材好吃到无与伦比,而且这份舌尖上的记忆,时隔多年仍旧让人无法忘记。

2019年临近过年的时候,因为一条朋友圈,范玲娣的微信“炸了”。“我就发了一条朋友圈,晒了一下我妈妈做的八宝饭,谁知道很多人都私信我要买”,这条异常火爆的朋友圈让范玲娣感到有些意外,冷静下来细想,其实和她有着同一份记忆的人太多,她也是第一

次窥见了崇明传统糕点的“风口”。

看见“风口”是一回事,站上“风口”却是另外一回事,范玲娣提议让退休在家的父母创业做传统糕点,老派的父母会一口答应还是断然拒绝,她心里也没把握,让她没想到的是,这一次父母的态度出奇一致——“做!”

2020年初,范玲娣全家召开家庭会议,主要议题有两个,一是讨论她辞职的问题,二是研究开设门店的事宜。范玲娣回忆说,经过一番“唇枪舌战”,她的意见最终被家里人同意采纳——辞职开店。征得家里人的同意是第一步,吸引客源、运营准备、店铺选址、网店入驻……当初想开店确有冲动的成分,但真正到执行起来,她才知道原来创业并非那么容易,“吸粉”、设计、创意、包装……每一项都可以让她想到“脱发”。

范玲娣是个力求完美的人,所以她不允许自己的店铺还没做好充分的准备就草草开业,为此她们全家整整准备了一年多的时间。2021年10月,一片名为“源圆原”的糕点铺在庙镇开业。“之所以会把小店选在庙镇,是因为老家在庙镇,我们‘源’在这里。之所以会有这家小店,是因为我们‘圆’满的家庭氛围;之所以会用这个‘原’字,是因为我们家的糕团都力求原汁原味。”范玲娣说“源圆原”的店名里有他们家很多老的一回忆和新的希望。

“大家可以看一下,八宝饭里的豆沙都是我们家老灶上手工炒制的……今天在直播间,我教大家一下崇明糕的正确打开方式……”范玲娣说,她以前不怎么玩短视频平台,不曾想过自

己有一天会成为一个带货主播,更让她没想到的是,她的崇明糕点竟然会“爆单”。网上销量数倍于线下销量的数据,让她调整了销售运营策略:每天发布一条短视频,每天两场视频直播,研究用户画像,研究平台流量……想把现有的用户留下来、把新的客户引进来,让自己的视频直播火起来,她还有很多东西要去学习、研究。

想把店铺运营好,离不开她的创新,同时也离不开父母的“守旧”。熬猪油的时候不让别人靠近锅和灶台;炒豆沙的时候一定要炒到位,细腻出沙;切崇明糕的时候一定要切得每一块都大小一样……范玲娣说,她对品控这方面非常放心,因为家里有两个“老顽固”,父母反复强调一点——卖给别人吃的东西一定要比做给自己吃的更用心。

随着春节临近,每天的订单源源不断,糕团时常卖到断货,工人根本来不及做。范玲娣说,她们家绝不饥饿营销,但手工的东西就是这样,不求量有多大但求品质保证。目前她们家的线上发货范围也只限于“江浙沪皖”,不是因为物流发不到,而是因为很多地方的老铁们还不知道我们崇明糕团的正确“打开方式”,所以现在每天直播不是纯带货,而是在直播间“科普”崇明传统糕点的做法、吃法,她说只有真的“会吃”了,收到货的客户才能领略到崇明传统美食的独特魅力。

“开分店、招主播、寻找合伙人,这些都在我2022年的目标清单里。”范玲娣说,“而我的终极目标是,要把家乡的传统糕点卖到全国各地”