

都市白领变身新农人，“80后”女企业家文龙翠——

# 秸秆“长”产业 菌菇“种”幸福

本报记者赵清

9月2日清晨，竹山县潘口乡龙王沟村食用菌产业园内，文龙翠蹲在菌棒生产车间里仔细查看菌丝长势。“培养好这些菌种，得像呵护孩子一样用心，丝毫马虎都可能影响乡亲们一季收成。”她语气严肃地说。

从都市白领转型为返乡创业的新农人，这位“80后”女企业家把不起眼的玉米秸秆变成循环利用的“宝贝”，带领乡亲们闯出一条致富路，用十年光阴在山村里写下“产业兴农”的生动篇章。

## 返乡创业，都市白领变身新农人

1986年出生的文龙翠，大专毕业后曾在上海市、浙江省杭州市等地打拼多年。这段经历不仅让她积累了一定资金，更练就了敏锐的市场洞察力。

尽管身在大都市，她心中始终牵挂着家乡。一次偶然的机会，她得知家乡正大力发展特色农业，随即萌生了回乡创业的想法。

有了这个念头，她一边兼顾工作，一边利用空闲时间调研家乡农贸市场，掌握当地农产品供销情况。2014年底，她不顾家人反对，毅然辞去高薪工作，回到家乡投身中药材种植与销售领域。

功夫不负有心人。在她的努力与带动下，龙王沟村的中药材产业发展风生水起。“看着乡亲们种的中药材长势喜人，我心里比拿再高的工资都高兴。”她随身携带的农技手册上，密密麻麻记录着村民的种植难题与解决方案，这让她清醒意识到：光有种植技术还不够，关键要让农产品卖得出去、卖上好价钱。

## 履职为民，打通菇农增收增收路

2016年底，文龙翠在农技指导、助农增收等工作中表现突出，当选十堰市第五



文龙翠在大棚里察看香菇长势。(资料图)

届人大代表。

2017年5月，在竹山县上庸镇人大主席团第二代表小组开展的“聚力脱贫攻坚 人大代表在行动”活动中，文龙翠发现当地香菇肉质厚实、色泽鲜亮、品相优良、产量可观，但因销售渠道单一导致售价偏低。

“乡亲们选我当人大代表，我就得履职尽责，帮大家把难题解决了！”她一方面建议政府立足本地资源优势，瞄准市场需求，大力培育香菇经纪人队伍，精准对接大型商超、农贸市场与食品加工企业，通过集中收购等方式拓宽销售渠道；另一方面，牵头成立竹山民心商贸有限公司，专门帮助农户销售农产品。

此后，她先后赴武汉市、广东省广州

等地考察香菇销售市场，与当地商超建立稳定供货关系。2017年，她累计帮助全县香菇种植户销售鲜菇1000余吨。“我不仅卖竹山县的香菇，还经常到郧阳区、房县、竹溪县等地收购香菇。”她介绍，为进一步拓宽渠道，还投资入股了广州市白云区一处集贸市场。

## 科技赋能，秸秆种出“致富伞”

气派整洁的“蘑菇工厂”、环保高效的基料发酵隧道……走进湖北民心生态农业科技有限公司，仿佛置身“蘑菇王国”。

“要让产业走得长远，光靠情怀和苦干还不够，关键得靠科技赋能。”2021年，文龙翠牵头成立湖北民心生态农业科技有限公司，将业务拓展至食用菌种植、加

工、销售全链条。

经营过程中，她发现传统食用菌种植高度依赖木屑，不仅成本高昂，还会破坏生态环境。反观农村，每年产生的大量秸秆多被焚烧处理，既浪费资源又污染环境。

“能不能用秸秆代替木屑制作菌棒？”带着这个问题，她多次前往十堰市农科院、武汉轻工大学拜师求教。经过反复试验，她带领团队成功攻克秸秆处理、配方优化等一系列技术难题，形成了一套秸秆转化为食用菌菌棒的成熟生产流程。

这一举措成效显著，秸秆利用率达90%，菌棒成本降低10%，香菇产量提高10%，有力推动了食用菌产业向规模化、集约化发展。如今，该公司已建成380亩产业园，形成菌种培育、菌棒生产、冷藏加工等全产业链，先后荣获“省级重点龙头企业”“高新技术企业”“省级专精特新企业”等称号，拥有14项专利。2024年，公司产值突破6000万元，出口创汇140余万美元，不仅带动周边527户村民种植食用菌，还提供了236个就业岗位，让乡亲们“挣钱顾家两不误”。

“我是土生土长的竹山姑娘，让家乡的土地长出‘金疙瘩’，让乡亲们日子越过越红火，这就是我最想做。”在文龙翠的带动下，乡亲们的口袋鼓了、日子甜了，乡村振兴的康庄大道也越走越宽。



## 茅箭区第二届“工友杯”工业园区职工篮球赛落幕 以赛赋能凝聚奋进力量

本报讯 通讯员计宇航 马玲报道：8月29日晚，茅箭区第二届“工友杯”工业园区职工篮球赛在九泰运动公园落下帷幕。

本次赛事由茅箭区总工会主办，茅箭区体育局协办，东城经济开发区总工会与湖北九泰安全环保技术有限公司承办。来自茅箭区辖内汽车零部件生产、智能装备制造等领域的20家企业代表队参赛。经过多轮角逐，最终湖北佰昌农业发展有限公司队、何家沟工业园队、十堰美利兴汽车零部件有限公司队分别斩获冠、亚、季军。赛事还同步评选出“优秀组织奖”“道德风尚奖”等奖项。

茅箭区总工会将继续聚焦职工文化需求，策划开展形式多样、内容丰富的文体活动，持续提升职工获得感、幸福感与归属感，引导广大职工以更加饱满的精神状态、更加昂扬的奋斗姿态，为区域经济社会高质量发展贡献智慧和力量。

## 市游园管理处

### 系列活动激扬爱国情怀

本报讯 通讯员周萍 石来福报道：9月4日，市游园管理处精心策划并组织开展系列活动，纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年，激励全体干部职工铭记历史、缅怀先烈、珍爱和平、开创未来。

活动期间，该处利用市人民广场LED电子显示屏，持续滚动播放相关主题宣传片及宣传语；在车城广场、源园公园等人员密集区域，通过张贴宣传海报、悬挂主题横幅等方式，以鲜明的视觉元素传递“铭记历史、致敬英雄”的正能量，让过往市民在潜移默化中接受爱国主义教育熏陶。

同时，该处组织全体干部职工集中观看大会直播，共同回顾中国人民抗日战争的峥嵘岁月，深切感受革命先辈为争取民族独立、实现人民解放所作出的巨大牺牲与卓越贡献。大家纷纷表示，将从抗战历史中汲取奋进力量，立足游园管理本职岗位，不断提升服务质量与水平，以实际行动传承和弘扬伟大抗战精神。

此次系列宣传纪念活动的开展，不仅丰富了市民精神文化生活，更强化了干部职工历史责任感与时代使命感，为推动城市公共文化建设、激扬社会各界爱国情怀发挥了积极作用。

## 房县化龙堰镇纪委

### 精准监督推动实事落地

本报讯 通讯员陆乐报道：“家门口有了小广场，每天饭后大家都来跳舞、乘凉，咱们的业余生活越来越丰富了！”9月1日，在房县化龙堰镇长望村车家湾便民小广场上，村民谢大妈正开心地和邻居聊着天。

今年以来，化龙堰镇纪委深入开展下基层走访调研活动，纪检干事在该村走访时了解到，“建一座村级小广场”是村民最迫切的心愿。针对这一诉求，镇纪委迅速将其纳入民生实事监督清单，把监督“探头”架设在项目建设一线。

为确保小广场建设“质效双优”，该镇构建“镇纪委+村级监督员”联动监督模式，全程跟进项目建设，从立项审批、资金拨付、到材料采购质量、工程施工进度，每个关键环节都实现精准监督。纪检干部定期到项目现场，对照建设方案核查建设标准、听取群众意见，细致排查不作为、慢作为等问题，坚决杜绝“缩水工程”“缩水工程”。

如今，这座设施齐全、环境整洁的便民小广场已成为村民休闲娱乐的新阵地。下一步，化龙堰镇纪委将继续聚焦群众“急难愁盼”问题，把监督贯穿到民生实事项目全流程，以精准监督推动民生福祉落地生根，真正让群众的“心愿清单”变成“幸福账单”。

## 十堰游泳馆闭馆维修补充公告

尊敬的广大市民：

十堰游泳馆自2006年开馆建成以来，四台循环水泵电机、淋浴锅炉年久失修，存在安全隐患。为提高泳客游泳质量及保障游泳设施安全有效运行，市文旅体投集团于2025年8月23日对游泳馆锅炉设施进行更换维修，预计于9月8日维修完毕。9月9日，游泳馆将进行卫生清洁和加水试运行，9月10日正式对外开放，欢迎泳客和市民朋友来游泳馆畅游。游泳馆前台咨询电话：8688222。

闭馆维修期间给您带来的不便，敬请谅解。烦请大家互相转告，感谢广大市民及泳客的理解与支持。

特此公告

十堰市体育中心  
2025年9月5日

# 老年人沉迷刷手机真的很伤眼

专家提醒：这些眼部问题需警惕

本报记者叶楚榕

## 民生一线

“每天睁眼就刷手机，半夜还在看短视频，视力越来越差，一查竟是2300度高度近视！”近日，山东一位70多岁老奶奶的经历引发广泛关注。如今“手机不离手”已成多数中老年人生活常态，那么，长时间紧盯手机屏幕是否会导致高度近视？频繁刷手机又会对眼部健康造成哪些危害？9月4日，记者采访了市太和医院眼科中心主任张勇，为中老年朋友带来专业健康提醒。

### 刷视频致高度近视

解惑：中老年人这种可能性很小

“如今走在街头巷尾，经常看到老年人拿着手机刷视频，有的即便戴着老花镜，也看得十分入迷。”张勇介绍，随着智能手机普及，短视频凭借直观、有趣的特点，成为许多中老年人消遣娱乐的主要方式，部分老年人每天刷手机的时长达5至6小时，有时更久。

山东这位70多岁的老奶奶，因频繁刷手机至凌晨，后续检查发现眼睛已发展为高度近视。这一情况让不少人担忧：“长时间刷手机，真的会让中老年人患上高度近视吗？”

张勇表示，从眼科学角度来看，中

老年人新发高度近视的情况很少见。“中老年人大多会出现‘老花眼’，这是随着年龄增长，晶状体弹性减弱、睫状肌功能下降导致的眼部调节能力减退，属于正常生理老化现象。而高度近视多与青少年时期的用眼习惯、遗传因素相关，是眼轴长度异常增长引发的屈光不正问题。”

“案例中老奶奶的高度近视，不能简单归因于长期刷手机看视频。”他进一步解释，“不排除老奶奶此前就存在近视问题，但未及时发现或未做规范检查，随着年龄增长，眼部机能逐渐退化，再加上长期过度用眼，导致近视度数进一步加深。也有可能是白内障、视网膜病变等其他眼部疾病，影响了视力检查结果，让人误判为高度近视。总体而言，中老年人单纯因刷手机直接导致高度近视的可能性极小。”

### 七旬老人视力骤降

提醒：过度用眼加速黄斑变性发展

家住张湾区的王大爷今年72岁，两年前经邻居推荐开始用手机刷短视频，起初只是偶尔看一会儿打发时间，可慢慢就“上瘾”了。

“短视频内容五花八门，有养生知识的，有唱戏曲的，还有搞笑段子，一看就停不下来。”王大爷说，他每天早上起床第一件事就是拿手机刷视频，午后接着

看，晚上熬到深夜。

这样的状态持续一年多后，王大爷发现自己的视力越来越差，视物非常模糊。他以为是老花镜度数不够，可更换眼镜后，视力问题依然没有改善。

今年8月，王大爷来到市太和医院眼科就诊。经详细检查，张勇诊断其患上了老年性黄斑变性(中期)。“他的黄斑区出现玻璃膜疣，还伴有轻度水肿，这正是导致他视力下降、视物变形的主要原因。”张勇说，“长时间看手机刷视频，会导致眼睛持续紧张，加上蓝光刺激，会加重黄斑区损伤。老年人眼部本就老化，黄斑功能衰退，过度用眼会加速黄斑变性发展。”

### 长时间“刷机”易患眼疾

建议：培养兴趣爱好并定期检查治疗

如今，人们经常会熬夜刷视频、打游戏、追剧，即便关了灯也舍不得放下手机。殊不知，在昏暗的光线下用眼对视力伤害很大，可能会诱发多种眼疾。

飞蚊症：不少老年人刷手机时会突然看到眼前有黑影飘动，像蚊子飞，这是飞蚊症的典型症状。飞蚊症分生理性和病理性，其中生理性多与玻璃体老化有关。长期刷手机，会加重眼睛玻璃体液化、混浊，导致飞蚊症加剧，黑影增多变大。

青光眼：因眼压升高致视神经受损，

视野缺损，严重时失明，老年人是高发人群，尤其有高血压、糖尿病、高度近视的老人。长期在昏暗环境下刷手机，会导致瞳孔散大、房角狭窄、房水循环受阻，进而眼压升高，诱发或加重青光眼。

白内障：这是老年人常见眼疾，因晶状体混浊导致视力下降。手机屏幕发出的紫外线和蓝光会损伤晶状体，加速混浊进程，诱发或加重白内障。

“想要保护老年人眼部健康，关键在于引导他们合理使用手机，科学戒除‘手机瘾’。”结合老年人的身体特点与生活习惯，张勇给出以下建议：

控制时间，定时休息：每次刷手机≤30分钟，累计≤2小时；可远眺窗外的绿树、蓝天，让眼睛得到放松。

改变习惯，减少刺激：手机屏幕亮度需与环境光线适配，避免过亮或过暗；放大手机屏幕，方便阅读的同时避免眼睛疲劳；不要躺卧或低头长时间刷手机，以防眼压升高、颈椎不适。

培养爱好，转移注意力：子女可帮老人培养书法、绘画、养花、打太极、跳广场舞等爱好，丰富精神文化生活，同时多陪伴老人，减少其孤独感，降低对手机的依赖性。

定期检查，早诊早治：建议每年做一次全面眼部检查，若出现视力骤降、视物模糊、眼痛、眼红等症状，需及时就医，切勿拖延。



## 讲文明树新风公益广告

# 勤俭节约

中华美德 自成意境

一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰。