

“90后”小伙儿的乡村逐梦之旅——

# 五年坚守终让沃土生“金”

记者徐国文

芳菲五月，郧阳区安阳镇陈营村的田野满目葱茏，一派生机盎然。1200亩小麦长势喜人，300亩油菜花已完成收割，土地静待水稻播种。在这片总面积1500亩的沃土地上，“90后”小伙儿索伟历经五年光阴，走出了一条从城市回到乡村、从酒店老板变身新农人的精彩创业之路。

## 大学毕业，自主创业当老板

“刚走出大学校园时，我从未想过自己会扎根乡村，俯身务农。”5月14日，行走在田埂之上，索伟向记者讲述自己初入社会的难忘经历。

生于1991年的索伟，向来有想法、有闯劲儿。大学求学期间，他便开始勤工俭学，立下自主创业的志向。他深知创业之路布满艰辛，却始终秉持年轻人敢闯敢干、奋勇拼搏的初心。

索伟是武当山旅游经济特区居民，大学主修旅游相关专业。毕业后，他经过市场调研和精心筹备，依托武当山景区文旅资源优势，投身文旅相关行业。“当初我在武当山景区开店，主营特色商品，同时承接旅拍服务。”索伟坦言，景区游客出行时间早，自己每日天未亮便开

门营业，每逢旅游旺季，常常独自一人从早忙到晚。

独居景区经营店铺，一度让年轻的他倍感煎熬。但为了打拼事业、积累资金，所有辛苦与难处，他都默默咬牙坚持。

此后，索伟又与好友合伙开办连锁宾馆。凭借吃苦耐劳的韧劲、诚信经营的理念与贴心周到的服务，宾馆经营步入正轨，生意蒸蒸日上，为他积攒下充足的创业资金。可在他心底，深耕乡土、反哺家乡的想法，正慢慢生根发芽。

## 扎根乡土，跨界转型兴农业

2021年，索伟做出一个令身边亲友倍感意外的抉择：在稳固原有宾馆产业的基础上，投身乡村农业发展，返乡种田创业。

同年，他与朋友合伙投入300余万元资金，在郧阳区安阳镇陈营村以每亩500元的价格，流转1500亩土地，规模化种植水稻、小麦、玉米、油菜等各类粮油作物。

从酒店老板到田间农民，身份的巨大转变充满挑战。投身农业初期，索伟精心呵护每一株农作物幼苗，常年驻守田间地头，昔日白净的面庞渐渐变得黝黑。即便事事尽心竭力，创业之路依旧坎坷。

“前两年，缺乏种植经验，一直处于亏损状态。”谈及创业初期的艰难处境，索伟感慨万千。那段日子，他时常忧心事业难以继，却始终咬牙坚守，从未轻言放弃。

缺乏专业种植技术，他便主动登门请教农业专家；不懂现代化田间管理模式，他积极参与各类农业培训，潜心学习种植知识。历经风吹日晒、朝夕劳作，昔日闯荡城市的青年彻底扎根田野，练就一身务农本领，成为全能型新农人，插秧育苗、驾驶农机、无人机植保样样精通。

一分耕耘一分收获，辛勤劳作终迎来丰收硕果。2024年，1500亩种植基地收获水稻、小麦共计1300余吨，年收入达300万元，实现扭亏为盈。

事业步入正轨后，索伟并未停下发展脚步。他清晰认识到，单纯售卖原粮盈利空间有限，产业链条短、农产品附加值低。2025年，他再度投入资金60余万元，建成现代化生产线，日均加工成品大米30吨。走进粮食加工车间，机器轰鸣运转，饱满稻谷经过多道工序，变成优质成品大米，标志着他的产业发展模式从原粮售卖迈向农产品产销一体化。

## 情系乡邻，做强产业助民富

索伟流转的1500亩土地，均通过村集体统筹对接农户，每年仅土地流转租金，便能为村民带来60万元稳定收益，让闲置地变身村民增收田。

除此之外，索伟优先吸纳本地村民到种植基地务工，每年春耕、秋收农忙时节用工时长约三个月，累计发放人工工资达30万元，让村民在家门口实现就业增收。

“把土地流转出去能拿租金，在家门口干活还能挣工钱，一年到头收入十分可观。”陈营村村民满脸笑意地说，自从索伟返乡扎根村里发展农业，大家的日子越过越红火，致富奔富的劲头也越来越足。

辞别城市繁华，奔赴乡野田园；褪去老板身份，扛起农耕重担。索伟用五年时间，印证了乡村大地蕴藏无限发展机遇、返乡创业大有可为。



## 桑葚满枝头 果香醉游人

5月15日，郧阳区柳陂镇金矿村十堰珍荣种植专业合作社桑葚采摘园里一派热闹景象，众多游客前来体验田园采摘乐趣。时下，园内60亩桑葚长势喜人，果实饱满欲滴，进入最佳采摘时节。近年来，该合作社不断延伸产业链条，陆续研发推出桑葚酒、桑葚干、桑叶茶等系列产品，进一步提升游客消费体验感。据悉，柳陂镇立足资源禀赋，因地制宜发展小水果产业，全镇种植规模达1.2万亩，特色产业采摘产业发展势头强劲，年综合产值突破5000万元，为群众增收、乡村振兴注入强劲动力。

记者潘世新 通讯员孟江 摄



## 郧阳区梅铺镇纪委创新监督模式护航产业发展

# 严查作风顽疾 优化发展环境

肃纠治履职不力、办事拖沓、作风不实等问题。围绕40亩标准化红薯育苗基地建设、免费发放优质薯苗等惠民举措，细化制定专项监督清单，实地核查土地流转程序、项目建设进度与物资发放台账，确保140余万株优质薯苗足额精准发放到农户手中，推动全镇7000亩红薯种植任务落地落实。

监督提质，激活产业发展动能。该镇纪委聚焦红薯种植、采收、加工、销售全产业链实施闭环监督，全力推动产业提档升级。从严督促“党支部+合作社+企业+农

户”利益联结机制落地落实，坚决纠治保底收购政策落实不力、恶意压级压价、拖欠农户款项等损害群众利益行为。紧盯科技赋能、品牌培育、精深加工等重点，全程跟进监督种植技术培训、脱毒薯苗推广、红薯粉条生产、高附加值农产品研发等工作，以精准监督打通产业发展堵点，推动红薯产业发展成为富民兴镇支柱产业。

护航民生，拓宽群众增收路径。该镇纪委紧盯产业惠民关键环节，全力推动土地流转得租金、就近务工挣薪金、入股经营

分股金的“三金”增收模式落地见效。常态化督查育苗基地务工、加工车间用工管理、劳务薪酬发放等情况，保障务工人员待遇公平合理、薪资按时足额发放。严肃查处惠农政策落实走样、惠民资金管理不严等违纪违规问题，以严明纪律守护群众切身利益。

纪律护航产业兴，警香四溢奔富路。梅铺镇纪委以有力监督夯实产业发展根基，持续优化乡村产业发展环境，让一根根红薯藤成为连通田间地头与百姓美好生活的“幸福藤”。

## 日常补碘不用愁，专家支招——

# “碘盐+饮食”双管齐下更有效

记者杨天娇



2026年5月15日是第33个“全国防治碘缺乏病日”，今年活动主题“碘”亮健康 普惠民生”。日前，记者专访市太和医院内分泌科副主任蔡俊伟、市疾控中心慢性病与地方病防治科主治医师王钦娥，结合我市地域实际科普补碘知识，促进全民共筑健康防线。

## 碘缺乏对人体危害很大

“不少市民对碘元素重视不足，片面认为当下生活条件优越，不会出现碘缺乏问题。殊不知碘元素融入日常饮食，时刻影响着人体健康。”蔡俊伟结合临床经验介绍，碘缺乏并非单一病症，而是自然环境碘引发的一类营养缺乏性疾病，对不同年龄人群造成的危害各不相同。

胎儿时期碘缺乏最为严重，极易引发孕妇流产、早产，还易造成胎儿先天畸形、智力低下、身材矮小、聋哑等问题，也就是地方性克汀病，这类损伤一旦形成便无法逆转。婴幼儿碘缺乏会造成反应迟钝、生长发育迟缓；学龄儿童碘缺乏易诱发甲状

腺肿大，严重阻碍智力与身体发育；成年人长期缺碘则会出现浑身乏力、记忆力减退等症，甚至诱发甲状腺功能减退。碘是合成甲状腺激素的核心原料，人体一旦碘元素供给不足，甲状腺便会超负荷运转，久而久之引发甲状腺肿大，进而扰乱全身新陈代谢。

我市是山区城市，全域属于自然环境缺碘区域。王钦娥介绍，2025年碘营养监测数据显示，我市居民整体碘营养状况处于适宜水平，但孕妇、哺乳期女性、0至3岁婴幼儿、学龄前及学龄儿童等群体，依旧存在碘摄入不足的潜在风险。其中孕妇碘需求量远超普通人群，摄入碘既要满足自身代谢，还要供给腹中胎儿；婴幼儿处于大脑发育黄金阶段，缺碘极易造成永久性智力损伤；青少年生长发育速度快，碘元素需求量大增，缺碘会直接拖累智力发育与体格成长。

## 专家教你日常这样补碘

针对市民提出的“如何科学补碘”问题，蔡俊伟表示，补碘无需盲目过量增补，适量科学摄入才是根本，食用加碘盐是最安全、最经济实惠的补碘方式。我国推行食盐加碘政策多年，湖北省食用盐统一碘含量标准为25毫克每千克，成年人每日食

用5克左右加碘盐，即可摄入120至180微克碘，能够充分满足日常身体所需，这也是我市居民整体碘营养达标的主要原因。针对加碘盐的选购、储存与烹饪使用，王钦娥给出实用指导：选购食盐务必通过正规商超、门店等渠道，认准包装上加碘标识；碘盐开封后及时密封，装入玻璃瓶、陶瓷罐等容器，放置在阴凉干燥、避光通风处，远离灶台明火；日常烹饪尽量在菜肴出锅前放入碘盐，避免高温久煮造成碘元素流失，降低补碘实效。

除食用碘盐外，市民还可通过膳食搭配辅助补碘。海带、紫菜、海鱼、贝类等海产品碘含量丰富，家中有孕产妇、青少年的家庭，每周可安排食用一至两次；鸡蛋、牛奶等日常食材也含有适量碘元素，合理搭配饮食即可轻松补足日常所需。

## 注意这些补碘误区

由于大众对碘缺乏病及补碘常识认知不足，日常生活中极易陷入各类补碘误区，反而不利于身体健康。

针对“如今生活条件普遍较好，日常饮食营养充足，无需额外补碘”的认知误区，王钦娥表示，十堰全域自然水环境缺碘现状无法改变，且人体无法自主合成碘元素，体内碘元素储量仅可维持三个

月左右，普通健康人群需长期坚持食用加碘盐补足所需。

针对“食用加碘盐易诱发甲状腺结节、甲状腺癌”等认知误区，蔡俊伟表示，目前没有任何科学依据证实食用加碘盐会引发甲状腺结节与甲状腺癌。甲状腺疾病诱因复杂，与遗传因素、生活环境、自身免疫力等息息相关，长期碘摄入不足反而会提升甲状腺疾病发病率。纵观全球各地，无论是否推行全民补碘政策、居民碘摄入量高低，近年来甲状腺癌检出率均呈上升趋势，且以直径1厘米以内的微小癌为主。此类微小甲状腺癌大多进展缓慢、恶性程度低、预后效果良好，确诊人群只需遵医嘱定期复查、规范治疗即可。

针对“患有甲状腺疾病，就必须禁食加碘盐”的认知误区，蔡俊伟解释，并非所有甲状腺疾病都需要严格忌碘，因缺碘引发的甲状腺肿大，反而需要适度补碘；仅甲状腺功能亢进、部分自身免疫性甲状腺疾病等患者，需在专业医师指导下严控碘元素摄入，切勿盲目杜绝吃碘盐。王钦娥特别指出，甲状腺功能亢进患者、有甲状腺放射治疗史人群，以及长期生活在高碘地域的居民，不宜食用加碘盐，需在医生指导下选用无碘盐。

## 十堰主城区考古出土古钱币展

# 今起在十堰博物馆举行

本报讯 记者周仑报道：5月17日，记者从十堰博物馆获悉，该馆今日起集中展出十堰主城区1986年、2019年两次考古发掘出土的古钱币，让市民近距离品读文物背后的历史底蕴。

本次展览以本地出土窖藏钱币为主，展期为三个月，清晰梳理海贝、布币至方孔圆钱的古代货币发展脉络，重点展示北宋各类年号钱币，直观展现古代钱币铸造发展历程。

据了解，1986年8月，原二汽车箱厂基建施工时发现一处竖穴土坑钱窖，考古人员完成清理，出土古铜钱7000余枚，钱币年代跨度从西汉前期至北宋末年。2019年4月，六堰建设巷施工现场再度发现大批古钱币，共计5700余枚，涵盖北宋十种年号钱币，品类丰富，极具研究价值。

文博工作人员介绍，宋代朝廷为缓解钱荒增设铸钱工坊，大量铸造钱币；庆历年间又因筹措军费铸造大钱，民间私铸之风盛行，钱币流通量大、留存数量多，这是宋代古钱币在十堰频频出土的主要原因。此次钱币专题展览，可让市民近距离领略古代铸币工艺，直观感受宋代货币文化与经济发展风貌。

## 我市启动暑期大学生实习实训计划

# 400余岗位招录1200余人

本报讯 记者杨天娇报道：5月17日，记者从共青团十堰市委获悉，为助力青年成长、服务人才发展，我市正式启动2026年暑期大学生实习实训计划，面向全市机关、企事业单位征集优质岗位400余个，预计招录大学生1200余名。

本次实习实训面向户籍地或居住地为十堰的在校大学生，遵循自主申请、自愿报名、双向选择、择优录用原则。报名时间即日起至6月15日，岗位招满即止；7至8月统一安排实习，特殊情况可与单位协商调整周期。

学生录取后须按时到岗、完成实习任务，遵守单位规章制度。实习结束后，用人单位将为考核合格的学生出具实习鉴定材料。

有意者请登录青椰网(<https://www.qingye.com.cn/>)完善简历，进入“我要实习”页面，筛选“实习实训—政务/企业/社会实习—十堰市”，或搜索“十堰”查看岗位详情并投递简历，投递记录可在个人中心查询。每人限报一岗，录取后须撤销其他岗位申请。

## 茅箭区人民检察院

# 合力守护未成年人健康成长

本报讯 记者毛以国 通讯员郭涵洋报道：5月13日，茅箭区人民检察院未成年人检察部门牵头召开未成年人案件办理工作联席会议。会议以“公检协同聚合力，共护少年向阳行”为主题，邀请市公安局茅箭分局法制大队、治安大队及派出所业务骨干齐聚一堂，互通办案经验，研讨工作难点，凝聚司法合力，全面提升未成年人司法保护工作质效。

会上，检警双方围绕住宿场所经营者违规接纳未成年人等问题深入交流，共同探讨源头排查治理、联合巡查监管、健全长效机制等务实举措，构建“前端风险防控+后端依法惩处”未成年人保护工作体系。

针对侵害未成年人案件办理过程中，部分司法制度落实不规范问题，未检检察官结合典型案例，详细解读“一站式”询问救助、合适成年人到场、涉罪未成年人犯罪记录封存等工作机制核心要求。公安一线办案民警立足实际分享案件线索摸排、关键证据固定、未成年人临界预防等经验。

此外，双方还围绕未成年人犯罪预防工作展开深入研讨，明确联合开展普法宣传、筑牢校园安全防线、做好罪错未成年人帮教、强化未成年人家庭监护指导等重点工作，达成预防并重、源头治理、协同共治的工作共识，携手筑牢未成年人健康成长法治屏障。

## 郧阳区人社部门

# 开展技能培训帮助群众就业

本报讯 通讯员李金芝报道：5月15日，郧阳区人社部门联合柳陂镇政府，在龙韵村举办绒线编织技能培训班，精准对接群众就近就业需求，以特色手工技艺赋能乡村振兴。

本次培训为期12天，采用“理论授课+实操实训”教学模式，向参训学员细致讲解绒线编织基础知识与实操技法，现场示范各类编织针法技巧，进行“一对一、手把手”指导。同时，授课老师还讲解手工作品视频拍摄剪辑、线上直播带货运营技巧等实用知识，让参训学员听得懂、学得会、能运用。

此次培训既传承传统手工技艺，拓宽乡村文旅发展路径，也为留守妇女及富余劳动力搭建起灵活就业平台。大家纷纷表示，此次培训内容实用、贴合需求，学会了一技之长，找到了增收新渠道。

# 供电员工车祸现场援手救人

本报讯 记者罗毅 通讯员华乐微报道：5月12日上午8时45分，国网十堰供电公司开发区供电中心东风供电所职工朱胜龙、程世娟、惠亚松，驾乘作业车前往10千伏伏64垸茅线开展无人机线路巡检作业。

9时12分许，车辆途经张湾区凤凰桥路段时，众人发现一辆小轿车发生侧翻，现场凌乱不堪。朱胜龙当即把作业车平稳停靠至安全路段，拉紧手刹并开启双闪警示灯，随即快速分配任务，安排同事前往车辆后方设置警示标识，避免引发二次事故。

做好安全防护后，三人小心翼翼靠近侧翻车辆，透过破损车窗查看车内情形，发现车内仅有一名驾驶员，身上存在明显受伤迹象。几人不断呼喊安抚，片刻后驾驶员传出微弱回应，众人悬着的心稍稍放下。

随后大家将驾驶员搀扶至路边安全区域，耐心安抚其情绪，仔细询问伤情，并协助其拨打110报警电话与120急救电话，精准告知事发地点、现场情况以及伤者身体状况。

等候救援人员期间，三人主动清理路面散落碎石，移走占道倒伏树枝，及时疏通道路。十余分钟里，三人全程陪护照顾伤者，确认其身体状况稳定，能够独自等候救援人员后，才放心离开，驱车前往送检地点完成当日工作。

