

消息 | 树 |

“智慧放牧”走进九龙

甘报日报讯 “这是牛的实时位置，这是牛的运动轨迹，这是牛的行进距离……”指着手机屏幕，九龙县农牧和科技局高级畜牧师、四川省甘孜州九龙牦牛良种繁育场负责人甘万华向记者展示着“智慧项圈”戴在牦牛脖子上，发挥着远程放牧、动态可视、全程溯源的种种妙用。

甘万华通过“小牧童”手机APP“放养”的这头良种繁育牦牛，只是九龙县智慧畜牧综合管理平台建设阶段，20头“试体验”牦牛其中之一。自去年底，九龙县万头牦牛产业园项目正式启动，作为该项目“一中心八基地”的重要建设内容之一，“指尖上的放牧”平台建设随即提上日程，于今年4月“上午”测试，测试效果良好，性能稳定。

“我们计划用一年时间给全县的牦牛都配齐‘智慧项圈’，给全县的农牧民手机都安装上‘智慧畜牧’，让老百姓不出家门就能通过屏幕锁定每头牦牛每天的运动状态和反刍情况，每一次的发情时间和配种次数。”该项目执行方隆之汇农业发展有限公司总经理助理刘思夏介绍，随着“智慧牧场”项目未来的普及，横断山区群众传统放牧的生产方式或将发生质的改变。

对于这个新玩意，汤古乡汤古村贫困户肖长生最有发言权。今年初，到了牛群回圈时间，一头牦牛觅食未归。“一万多元，很心疼的。”所幸，正逢隆之汇公司前期推广测试中国电信物联网“小牧童”和四川移动联合几米打造的“智慧牧场”两种管理系统，肖长生便在自家4头牦牛的脖子和耳朵上分别安装了“智慧项圈”和“智慧耳标”，“还别说，不仅再没丢过牛，就连我们牧民的草场都划定了电子地图，边界看得一清二楚，牛一出界就会自动报警。”

除了有利于谷地型牦牛的定位追踪、高效养殖外，溯源管理、安全食用也是九龙县智慧畜牧综合管理平台一大亮点。依托该平台不断增添系统里的TMR饲料、环境视频监控、防尾随、饮水式称重等功能，将全面记录佩戴牦牛的品种、性别、年龄、重量、家族、疫苗、温湿度、海拔气压等，并上传到畜牧平台生成其唯一的身份标识。当牦牛出栏屠宰后，每一头都会生成一个独一无二的二维码，扫描即可查看肉的所有信息和记录，消费者可以放心购买优质可溯源的牦牛肉。

记者 李娅妮

市 | 井 | 故 | 事 |

让富硒青稞成致富宝贝

甘报日报记者 刘娅灵

高原上的青稞，就象北方的小麦、南方的大米一样，古往今来是川、藏、青、滇等藏区家家户户日常生活少不了的必需品。

在康定，有几位从没种过地的康巴汉子在荒滩地上建起了一个集高原生态农业研发、实验、孵化、培训和高原动植物生态观光旅游服务于一体的生态农业科技孵化园，为青稞这一古老的农耕文明注入现代化高科技元素，使之焕发出新的光彩。

“首战”告捷 “门外汉”的科技创新梦

2016年春天，当内地和煦春风吹满大地的时候，高原才刚从隆冬中苏醒。在呼啸而过的寒风中，康定市朋布西乡的瓦加、土登格勒、措卡巴登多吉在力曲河边的一片荒滩地里和记者聊得热血沸腾。

“习主席说，谁抓住了科技创新这个牛鼻子，谁走好了科技创新这步先手棋，谁就能占领先机、赢得优势。我们懂这个道理，我们就是想把农牧民们司空见惯的东西，通过科技手段变得有市场、有价值，让农牧民群众增收致富。”说起创办康定木雅绕岗生态农业科技公司的初衷，土登格勒滔滔不绝，与平时腼腆的他全然不同。

1500亩荒滩地垦荒、平整、围网，朋布西乡一康定一成都三地来回奔波，田间地头、高校院所拜师请教……不论白天黑夜，也不论雨雪风霜，做规划、买农机、建阳光大棚、植树、种花、做园艺，一脸热血推动着他们不知疲倦的前进。他们要投资高原上前所未有的项目，做高原上第一个吃螃蟹的人。当年夏天，他们率先引进原本生长于台湾的速生树种“台湾超级杨”二十五万株，到朋布西乡大棚内栽培，大获成功。

第二年秋天，这种采用生物基因工程培育出的杨树具有无絮、速生、高产、适应力强等特点，适宜于农村扶贫经济林、水土保持、河滩荒地造林及公路固坡、城镇街道庭院景观园林的新型树种，从阳光大棚内成功地移植到棚外的河滩地上。这意味着，高寒缺氧的雪域高原又多了一个易成活、经济效益好的优良树种可供选择。

“沧海横流，方显英雄本色”。这几位于落后中奋起、于困苦中

坚持、于挫折中前行的康巴汉子们历经两年艰苦奋斗，首战告捷！尝到了科技创新甜头的他们，更坚定了要遵循习主席指引的“农业的出路在现代化，农业现代化关键在科技进步”的道路走下去的信念、胆识和勇气。

大开眼界 富硒青稞铺就致富路

“硒是什么？人体缺硒会怎样？富硒食品产业、富硒市场的空间真得很大吗？富硒青稞能成功吗？……”2018年的下半年，一系列疑问困扰着这三个康巴汉子，而问题则来源于一次参观学习。

为找到适合高原农业现代化发展的路径，去年中秋前后，他们专程到成都生命科技园、耶斯达克大核酸研究院参观学习，与一生都从事着“硒·硒核酸”研究的国际著名生物化学科学家、四川大学教授、博士生导师黄震教授进行了交谈，得知硒在提高人体免疫力、帮助人体预防细菌和病毒的感染等方面有着重要作用，所以社会流传着“缺什么，也别缺硒”的说法，更因为中国72%的广大地区属于缺硒或低硒地区，甘孜州乃至整个藏区都是缺硒较严重的区域。所以，富硒产业就有很大的市场需求空间，富硒大米、富硒面、富硒茶、富硒矿泉水、富硒奶粉、富硒果蔬、富硒鸡蛋等标榜富硒的食品早已在内地市场热销盛行。

说者无意，听者有心。几位康巴汉子听了这个消息，内心波澜迭起；如果与他们这个国际上最高端的硒核酸研发团队合作，推出高品质绿色富硒青稞产品，从生产技术到产品品质到市场品牌都有了保障，而且这个项目可以做成“一条龙”，大有可为啊！

今年8月，三人应邀黄震教授邀请，参加2019第九届国际核酸与蛋白质化学结构生物学创新药物研究大会。尽管全英文的论坛让他们直呼“坐了四天的飞机”“一句都没听懂”，却更坚定了要与黄震教授团队合作，在康定·花仙谷生态农业科技孵化园，共同研发“富硒青稞”产业的信念。最终他们与纽奥维特(成都)生物科技有限公司达成共同合作在“康定·花仙谷生态农业科技孵化园”址上建立起一个500亩的富硒青稞实验基地，共同研发、生产“富硒·青稞”产业项目的意向。

通过生物科技的途径和手段，来提升高原特有的青稞等农产品的品质、产量及市场经济价值，进而推动其融入到内地乃至国际市场，使之朝着更好、更多、更高效益的方向发展。这三个“糙汉子”携手并进，决心把这条科技兴农、产业富民的全新发展道路走宽、走实、走远。



微信运动步数过万 真的等于健康运动吗？

甘报日报记者 张喈

随着科技与信息化的发展，多元化的手机社交应用越来越多。其中，手机微信朋友圈里的新族群——“晒步族”，他们每天都在各种社交平台上展示自己的步行数量。

“每天都坚持从将军桥逛到东关车站，一来

一回基本上一天的步数就过万了，在我的微信运动步数排行榜中基本上稳居前3，每天给我点赞的朋友有好几十人。”康定市民马文涛告诉记者，自己坚持通过走路来锻炼身体始于手机应用——微信运动的悄然介

入。“以前就是吃了晚饭后随意走走，是微信运动改变了我的生活方式，我每天最少也会坚持走上一万步。有时还会和微信运动步数排行榜第一的朋友暗地里较劲。”

但是，微信运动步数过万真的等于健康运动吗？

A

“日行一万步”并没有科学依据

随着生活条件越来越优越，大家对健康也越来越重视，对微信运动上的数字也越来越敏感与偏执，热衷于追求好看的步数或者是朋友圈第一，来表达自己过得真的很健康。“过去我体重达到160斤，自从微信运动出现后，我对自己每天走路的步数有了明确的要求，每天给自己定的目标是至少一万步。”家住康定市新城的市民康华告诉记者，他通过一年多的锻炼，体重减轻了20斤左右。“我认为微信运动能督促自己坚持锻炼。”康华说，自己每天通过微信步数

来了解自己的运动程度，通过看微信步数排行榜来督促自己坚持走一万步以上。

“日行一万步，健康你一生。”在采访中，记者发现，大多数市民对自己的运动要求，几乎都是坚持走过万步。“我的微信运动排行榜里每天都有20多位朋友上万步，我看他们都很健康，所以我也就向他们学习。”90后小伙多吉告诉记者，常常听同事提到通过走路过万步达到锻炼的作用，他的微信运动排行榜更是多达20多位好友几乎每天步行过万步。

并没有科学依据，这一概念是在1960年由一家日本公司提出并推广的。该公司提出“日行一万步”其原始目的是为了给该公司的一款产品做市场营销。为了迎合1964年东京奥运会，这家日本公司很巧妙地将这款产品同“健康”的概念结合起来，并称之为根据日本九州大学波多野义郎教授“日本人当时的日均步数大约为4000步，若从每天走动4000步增加到大约1万步，就可多燃烧将近500卡热量，并保持身材苗条”的研究发现，创造出了被称为Manpo-Meter的万步测量器。

相关链接

根据《中国居民膳食指南》建议，成年人每天进行累计相当于6000步以上的身体活动。因此，每天6000步是最健康的走路步数！

根据WHO建议，5-17岁儿童和青少年每天应当至少进行60分钟中等强度到高强度身体活动，每天身体活动超过60分钟可获得额外的健康效益，每周应当包括至少三次加强肌肉和骨骼的活动。

18-64岁成人每周应从事至少150分钟的中等强度身体活动，或一周至少75分钟的高强度活动，或中等强度和高等强度活动综合起来达到这一等量的身体活动。为获得额外的健康效益，成人应将中等强度身体活动增加至每周300分钟或应达到等量的身体活动。行动不便者每周应至少有3天从事身体活动以加强平衡和防止跌倒。每周应至少有两天从事加强主肌群的活动。65岁以上成人每周应从事

至少150分钟的中等强度身体活动，或一周至少75分钟的高强度活动，或中等强度和高等强度活动综合起来达到这一等量的身体活动。为获得额外的健康效益，他们应将中等强度身体活动增加至每周300分钟或应达到等量的身体活动。行动不便者每周应至少有3天从事身体活动以加强平衡和防止跌倒。每周应至少有两天从事加强主肌群的活动。

B

“高步数排行榜”并不意味着健康运动

市民们追求的每天“高步数排行”真能达到锻炼的目的吗？11月22日，记者在州人民医院骨科了解到，随着人们对微信运动的热情不断升温，各种因为“暴走”带来的坏消息也逐渐进入我们的视野。“前几天，一位50多岁的市民因每天至少走2万步，导致了膝关节的损伤。”州人民医院骨科副主任郭玉林告诉记者，由于该市民长期不合理的运动，原本应起到润滑关节作用的关节腔液

越来越多，最终导致膝关节积液、半月板撕裂。在我州，诸如为了刷步数，冲进微信运动排行榜而大幅度增加步行距离，最终造成膝关节、足跟等部位不适的患者不在少数。因此，微信运动高步数排行榜并不意味着健康运动。

郭玉林告诉记者，合适的走路运动能达到锻炼目的，可以有效降低老年人关节炎的发生几率，但是不能盲目地追求步数，要根据自己的实际

情况。郭玉林说：“一般情况下，平路每天慢走1万步是可以接受的，但是要分人、分年龄、分身体情况。”他建议，年龄在50周岁以下的健康人群，每天可以通过慢走1万步或快走6000步左右达到锻炼目的。他呼吁广大“晒步族”一定要注意保护自己的膝关节，可以通过控制体重、养成良好的生活习惯、多做保护膝关节运动、选择合适的鞋子等方式来保护自己的膝关节。



扫一扫 更精彩



康巴传媒



甘报发布