

告别沪杭的光鲜生活，回乡种起草莓大棚

从Fiona到小翠，她过上理想的“莓”好生活

多年前，杨翠从农村考进大学，会计专业毕业后在杭州任职。她打拼多年成为月薪近3万元的总经理助理，过着光鲜、时尚的沪杭生活。

7年前，她因儿时的田园情怀回到邹城乡下，乘着发展特色农业的东风，利用温室大棚搞起草莓种植。7年间，她从五谷难分的农业“小白”，成为远近闻名的草莓种植专家，去年仅用5亩育苗地便挣了38万元。她还用快手免费传播草莓种植知识，收获老铁们的点赞和喜爱。



杨翠在草莓大棚内忙碌。

口臭口苦咽干对症治疗要重视

口臭口疮便秘胃难受，怎么办？有了口臭便秘，如何缓解尴尬？治口臭口疮请用养阴口香合剂

出现：口臭、咽干口苦、胃灼热痛、口腔溃疡、肠燥便秘等症状的人群，如果胃热津亏、阴虚郁热，可选用养阴口香合剂。

贵州万顺堂药业有限公司的高原苗药养阴口香合剂，国药准字Z20025095，选用贵州名贵金钗石斛鲜品入药，从药材源头把关，精选十余味地道药材而成。具有三大功能：滋阴生津、清胃泻火、行气消积。用于口臭、口舌生疮、齿龈肿痛、咽干口苦、胃灼热痛、肠燥便秘。一次30毫升，一日两次。疗程服用方法详见说明书。

用药同时还应避免：熬夜、烟酒过量、过食辛辣肥腻等不良生活习惯，注重休息，缓解工作压力，有益于康复。养阴口香合剂。

请按药品说明书或者在药师指导下购买和使用。【功能主治】清胃泻火，滋阴生津、行气消积。用于胃热津亏，阴虚郁热上蒸所致的口臭、口舌生疮、齿龈肿痛、咽干口苦、胃灼热痛、肠燥便秘。

【禁忌】【不良反应】尚不明确。

批准文号：国药准字Z20025095

生产厂家：贵州万顺堂药业有限公司

黔药广审(文)第24122-00770号

网址：http://www.gzwst.com

联系电话：4000809577 18661627835



阴虚郁热上蒸所致的口臭口疮便秘胃难受，请用养阴口香合剂！

(广告)

OTC

甲类

广告

灰甲不灰心，治疗有方法

患了灰指甲，怎么办？治疗灰指甲可用伊甲牌复方聚维酮碘搽剂

灰指(趾)甲是“甲癣”的俗称，是病原真菌引起的甲感染。灰指甲变形、发黑(黄)需及时治疗，避免传染健康指甲，灰指甲患者选药，请认准伊甲牌复方聚维酮碘搽剂，国药准字H52020539，专药专治。

您有灰指甲，请别灰心！贵州万顺堂药业生产的药品——伊甲牌复方聚维酮碘搽剂，用于甲癣、手癣、足癣、头癣、花斑癣等。对真菌、细菌等均有效，还能软化指甲角质层，增强药物皮肤渗透。涂搽本品于患甲，坚持使用至新甲长出。每天1—2次。简单又方便，坚持治疗有信心。

灰指甲患者在潮湿的环境和季节，应注意

请按药品说明书或者在药师指导下购买和使用。【适应症】用于甲癣、手癣、足癣、头癣、花斑癣，并发细菌感染也可使用。2.用于疖、蚊虫叮咬、手足多汗症。

【禁忌】尚不明确。

【不良反应】偶见皮肤刺激如烧灼感，或过敏反应如皮疹、瘙痒等。

批准文号：国药准字H52020539

生产厂家：贵州万顺堂药业有限公司

黔药广审(文)第250622-00772号

网址：http://www.gzwst.com

联系电话：4000809577 18661627835



(广告)

OTC

乙类

广告

长期腹泻(慢性肠炎、功能性腹泻)要重视

治疗肠炎止腹泻——安场牌鞣酸苦参碱胶囊

生活中可能会出现腹泻，有时反反复复，有时饮食刺激，或是精神紧张就腹泻难耐，可能是患上了急慢性肠炎、功能性腹泻、肠易激惹综合征引起的腹泻。

贵州万顺堂药业生产的安场牌鞣酸苦参碱胶囊，用于功能性腹泻、急慢性肠炎、肠易激惹综合征引起的腹泻。苦参碱总碱具有升高白细胞数，加强机体免疫力而起抗菌作用，鞣酸可使肠黏膜表层内的蛋白质形成一层保护膜而减轻刺激，降低炎症渗透物和减少肠蠕动，起收敛止泻作用。拉肚子、有肠炎，请选用安场牌鞣酸苦参碱胶囊。

请按药品说明书或者在药师指导下购买和使用。【适应症】用于功能性腹泻和急慢性肠炎、肠易激惹综合征引起的腹泻。

生产厂家：贵州万顺堂药业有限公司

黔药广审(文)第250622-00772号

网址：http://www.gzwst.org

联系电话：4000809577 18661627835

OTC

甲类

广告



文/片 记者 陈丹 丁安顺

辞掉高薪助理工作 从此汗水尘土常相伴

1月7日凌晨4点，黑暗笼罩的邹城市中心店镇东傅村还在酣睡。“丁零零，丁零零”短促的闹钟，叫醒了沉睡的杨翠。她一刻不敢耽搁，边瞅睡梦中的儿子边悄悄起床，随后三两步走进旁边的温室大棚忙活。杨翠要将6日采摘的99斤草莓按大小、色泽，分拣成每份2斤的小份，弟弟早上8点过来，装车后运给附近的水果商贩。

当日7点半左右，东方吐白，乡野中的寒气与雾气散去，结束分拣工作的杨翠，拉起盖在大棚上的棉被，阳光随即洒满近3亩的草莓大棚。还没来得及喘息，她就要跟弟弟一起把近50份草莓装车，还要抽空看一眼3岁的儿子，以防孩子睡醒哭闹。

9点多装车完毕，杨翠才哄着儿子，吃弟弟买来的早餐。此时的杨翠，脸颊上留下一道道清晰可见的汗迹，衣服上沾着浅浅灰尘。汗水、黄土、起早贪黑，这就是杨翠的日常，而她已经习惯了这种忙碌。

7年前的杨翠，过着另一种光鲜的生活。当时，她在杭州一家上市企业做总经理助理，用着Fiona的英文名，妆容精致、穿着考究，经常自己开车到上海逛街、买衣服。但在大城市打拼，杨翠觉得喘不过来气，“每天要保持紧绷、打鸡血的状态，不敢有一点放松，心很累。”杨翠介绍，她心底一直住着一个田园梦。小时候，爷爷家里有果园，果树下长着野生草莓，红红绿绿的十分好看，果实也极清甜。那时，她就想拥有自己的一亩三分地，种草莓过田园生活。

2016年，杨翠辞职返乡，在邹城市中心店镇东傅村承包土地种植草莓。从此，Fiona变成村里的小翠，时尚服装换成朴素运动服，汗水、尘土成为主要的“化妆品”。

很多事就是这样，听上去很“丰满”，但干起来很“骨感”。“我姐回来全家反对。咱们农村人读书、工作，就是为了摆脱面朝黄土背朝天，不用再种地，她反过来了。当时，她的工作很出色，以后的事业肯定越来越好。回来搞农业、种草莓，得多吃多少苦呀！”杨翠的弟弟杨镇说，姐姐干的活很多男的都干不了。况且，一个人整天面对着3亩多草莓园，既累也寂寞。

做有把握的事儿 从“小白”到草莓达人

热爱生活的人，不会被生活打败。受过高等教育的杨翠，回到家乡那刻起，就决定走一条知识种田的路子。

“做事之前，我会先想有多少把握，我习惯做有把握的事儿。”杨翠说，在种植草莓之前，她专程到济南学习种植技术，此后对草莓的选苗、疏花疏果、保温、采摘等有了全流程的科学认识。“就拿元旦前后的雨雪天气来说，通过学习我了解到，下雪时应该将大

棚顶上的棉被掀开，一是怕积雪太厚，压塌了大棚。另一方面，雪具有保温作用，即使直接落到顶部的篷布上，也不会影响大棚内的温度。而传统的种植经验，都要求蒙好棉被，不要冻伤草莓，其实这是错误的观点。”

除了去济南实地学习，杨翠还通过网课、直播等不断更新着种植知识。每天7—9点，一天的工作尘埃落定，即使再累她都会守在直播课前，听老师讲解。“草莓对温度、湿度非常敏感，而每年的气候、土壤情况又不完全一样，所以种草莓时，很难照搬一套固定理论。”杨翠说，只有不断学习、因地制宜，才能种出真正优质、好吃的草莓。

得益于不辍的学习和积累，杨翠在2021年搞起草莓育苗，5亩育苗地赚了38万元。她开玩笑说，种草莓现在成副业了，育苗反而才是主业。

由于草莓苗不喜水，所以杨翠把育苗基地选在山里的梯田。2021年的夏季雨水格外多，一旦下雨，杨翠就要穿着雨衣、手拿铁锹，在地里来回巡视疏通沟渠。夏季的雨水夹着风，一滴滴砸下来，落在杨翠的脸上、流进脖子，而脚下都是湿滑的泥泞。“雨衣根本不管用，一场雨下来，浑身湿得透透的，有雨也有汗。而且晚上下完雨，四下一个人都没有，蛙虫越叫越显静，叫人怪害怕的。”杨翠说，因为从小看父辈们在田间劳作，所以她知道，田园梦想并不是“采菊东篱下”的悠然，而是充满艰辛和付出。

新农人变兴农人 老铁们频繁点赞

7年的风雨历练，丝毫没削减杨翠对土地的热爱。她指着葱葱郁郁的大棚说，这是她理想中的大棚，也是她理想中的生活，劳作与收获之间的淳朴关系，令她感到踏实和满足。“草莓不会说谎，你对它好，它自然就长得好。”

2022年9月，杨翠通过资格考试，成为官方认定的农业技术员，种植技术得到广泛认可。她还在快手注册了“小翠草莓园”的账号，分享所学的草莓种植知识，赢得老铁们的连连点赞，家住曲阜市息陬镇的孔飞就是其中之一。

“我在快手上看到了翠姐的视频，惊叹她草莓种得这么好！”孔飞说，翠姐种的草莓叶子宽大、深绿，果实饱满、红润，长势非常喜人。“我们家之前也种了几年，但都没有种出这种效果。”于是，孔飞萌生了拜杨翠为师、学种草莓的想法。不过，对于收徒，杨翠有自己的标准。“要肯吃苦；要有执行力；要自己种，不能支起摊子，丢给父母。”杨翠说，只有亲力亲为才能把草莓种好。

如今，孔飞跟着杨翠学习已经半年了，“翠姐毫无保留地教我知识，让我很受用。在翠姐的指导下，我们家的草莓长得很大、很饱满，不愁销路。”孔飞也赞叹杨翠的吃苦耐劳。他表示，他跟杨翠的大棚面积一样，都在3亩左右，但自家草莓棚的采摘、管理等工作由自己、妻子、父亲三人完成，而翠姐一个人就能完成上述工作，其中的辛苦不言而喻。

在教授草莓种植的同时，师徒俩还共同承包了20亩土地，待5月份继续做好草莓育苗。“2021年，我向周边种植户卖了30多万株草莓苗，死亡率不到1%，大家反响很好。这次，我想再扩大些规模，让更多种植户用上无病、健硕的好苗。”杨翠表示。



杨翠大棚里的草莓长势不错。