

张东良：用知识和汗水耕耘周口这片土地

□记者 朱东一

今年56岁的张东良是周口市植保站站长、农技推广研究员。他1982年到周口地区农业局工作，在领导和同事的支持和帮助下，逐步成长为一名高级知识分子。他几十年如一日，始终以一名共产党员的标准严格要求自己，坚守初心使命，用自己的知识和汗水辛勤耕耘周口这片土地，为广大农民解决技术难题。

农业技术宣传片在央视播出

张东良说：“再有用的农业技术，农民不知道等于没用。”为此，他围绕这一工作，多年来共开展电视宣传活动50多次，制作农业技术片30多部，其中1部被中央电视台播放，3部被河南省委组织部农村党员远程教育平台收录。

深入田间地头为农民解忧

作为一名农业技术人员，他时刻想着多为农民做些实事，多解决一些农业技术难题。他经常深入田

间地头为农民开展技术指导和技术服务。“他跑遍了周口市100多个乡镇、数百个行政村，为农民解答无数个技术难题。”张东良的同事告诉记者。

2015年，扶沟县练寺镇一个种植大户种植的小麦到抽穗季节不抽穗，心急火燎地找到张东良。他二话没说立即赶赴现场，经仔细查看后找出原因为除草剂所致，立即开出配方，并指导种植户施药，最后该种植户小麦亩产达400公斤，挽回经济损失20多万元。

同事称其为“敬业福”

“农作物种植后主要管理任务是防治病虫害，防治不好会造成不同程度的减产，甚至绝收。”张东良说，多年来他带领植保站技术人员，兢兢业业干好本职工作。在小麦生长关键期，他组织全市植保技术骨干坚持三天一查、七天一报，对重大病虫害随查随报，特别是对小麦赤霉病和草地贪夜蛾的监测防治，进行一天一报。为了工作他放弃节假日和星期天，市植保站技术骨干几乎没有放过一次完整的假期。全市植保工作没

有因为监测不准、汇报不及时、参考不到位贻误最佳防治时机。此外，省、市、县联合，每年组织建设“小麦专业化统防统治与绿色防控融合示范区”“小麦重大病虫害综合防治示范区”“小麦绿色防控示范区”3~5个，面积1万多亩，辐射带动5万亩以上，经市植保站技术指导的防治田较农民自防田每亩增产50~80公斤，较完全不防治田每亩增产200公斤以上，取得了显著的经济效益，为我市粮食丰产丰收作出了贡献。

多年来，张东良尽到了一名技术人员应尽的职责，从不喊苦，从不叫累。



跑马拉松要注意什么 专家为您支招

□记者 张洪涛

本报讯 2019周口马拉松暨善跑中国（周口站）比赛将于11月17日在周口市举行，届时将有13550名选手参赛。跑马拉松需要注意哪些细节，记者特意请多次参加马拉松赛的专家为您支招。

周口市马拉松长跑协会副会长王春生介绍，首先，跑马拉松的前一晚，千万不要熬夜，要保证充足的睡眠，以免影响第二天的正常发挥。其次，不要吃辛辣刺激性的食物。赛前如果吃辛辣油腻或刺激性食物，身体和肠胃容易受不了，比赛时如果突然闹肚子，将无法完成比赛。

赛前的拉伸活动很重要，因为要长时间不停地奔跑，对腿部的大小肌群是重要的考验，要防止在比赛中导致腿部肌肉抽筋。比赛中不要

大量饮水。跑马拉松时遇到水站不要大量饮水，一般喝一口水湿润一下口腔然后吐掉即可。比赛中，也可以利用水对自己的身体降温。比赛时要保持均匀的呼吸节奏，不要大口大口地喘粗气，不然跑不了多远就会减速。

比赛结束后的拉伸放松。跑完马拉松后一定要再次进行腿部的拉伸和肌肉放松，跑完后肌肉会有持续紧张的感觉，所以一定要拉伸放松。冲过终点不能马上就停下来休息，紧急停下来会使肌肉收缩次数减少，身体血液回流速度马上降下来，如果是血压低的人很可能会造成大脑短时间缺血甚至导致昏迷。过终点后要慢跑一会儿，然后再停下来休息。赛后你会感觉很累，可以休息三天到一周，体能恢复以后就可以正常跑步了。



郑阜高铁周口东站站前广场紧张施工

11月14日，在郑阜高铁周口东站，站前广场各种设施正在加紧施工中。据施工人员介绍，目前广场地面铺设、排水、绿化、景观同时赶工，确保郑阜高铁开通前让市民眼前一亮。

记者 牛思光 摄

周马参赛包开始发放

□记者 郭坤

本报讯 本周日，“建业集团杯”2019周口马拉松暨善跑中国周口站赛事将激情开赛。11月14日，经过志愿者辛勤工作分装完毕的13550个参赛包开始发放。

参赛包发放地点在周口市体育中心西北角的老年人健身馆，发放时间为11月14日（9时30分至19时）、15日（9时30分至19时）、16日（9时30分至21时），参赛选手凭本人身份证原件或打印的官网领物单到现场领取；如

需代领，需要代领者出具报名者的身份证复印件和官网领物单，并在代领登记表上登记代领者身份证号码；团队领取需由团长携带身份证原件、团报表格、参赛队友签署的免责声明领取团队所有参赛者参赛包。

据了解，全程、半程参赛包里面有号码布（含芯片）、长袖T恤、参赛指南、手套、一次性雨衣、百变魔巾、湿巾、手环等物品。5公里参赛包里面有号码布、长袖T恤、参赛指南、成绩证书、奖牌、湿巾、手环、刮刮乐等物品。

2019年10月份

规模以上工业增加值增长4.7%



新华社发（李栋制图） 资料来源：国家统计局