



探访乡亲们口中的“香椿公主”

陪你慢慢变好

中青报·中青网记者 牟晔琨 蔡智鹏
通讯员 王凌云
实习生 孙硕 张诗蕾

提起香椿，人们想到的多是一碟香椿炒鸡蛋。然而在孟雨晴手里，不起眼的香椿却能变身成冷藏香椿芽、香椿酱等多种产品。如今，香椿成为北京市门头沟区苇水子村富民增收、助力乡村振兴的新产业。

从“烫手山芋”变成“香椿饼”

苇水子村的香椿采摘期通常持续到5月底。“最近一两个月，是村子最繁忙的月份，我们要组织大量农户进行香椿采摘和修枝整形、矮化等工作，并将收获的香椿进行冷藏，加工成酱菜等产品。”孟雨晴说。

然而，今天的“香椿饼”，以前却是村民手上的一块“烫手山芋”。

有一个画面让当时来苇水子村旅游的孟雨晴至今难忘：天刚蒙蒙亮，一位老大爷已经背着一篓子香椿从地里回来了，香椿叶片上还挂着露水。大爷名叫高华，今年70岁，种植香椿已经45年，“采收香椿就得趁着太阳还没出来的时候，天一亮以后采回来的香椿很快就会打蔫儿”。

由于香椿采摘时间短、贮存难以及运输不便等原因，村里一直不敢扩大种植面积，高华告诉孟雨晴，他们每年只摘取头茬的香椿，二茬不会采收，因为根本卖不掉，这也导致村里每年少收入30万-50万元。她还了解到，老人没有其他收入，每年只能靠卖一季的香椿来维系生活。

老人的状态深深触动了孟雨晴，“我学的是绿色食品生产与检验专业，能否利用所学，让香椿助村民增收？”

向老师请教后，孟雨晴便和同学组建了“不负春光”团队。

香椿好吃，但产业化有3个大难题：亚硝酸盐含量高、保质期短、副产品防腐剂含量高。

香椿中亚硝酸盐含量高的问题一直困扰着消费者，“确实曾经出现过因为食用香椿而导致亚硝酸盐中毒的案例”。据孟雨晴介绍，亚硝酸盐被世界卫生组织国际癌症研究机构列为2A类致癌物，现实中消费者因过量食用香椿中毒的事件也时有发生。老乡们也经常吃，为啥不会中毒呢？



左图：孟雨晴（右一）正在和团队伙伴一起采集香椿芽。 右上图：孟雨晴正在检测香椿中的亚硝酸盐含量。



右下图：孟雨晴（左一）正在和当地村民交流香椿种植经验。 受访者供图

亲们笑着回答孟雨晴：“傻丫头，用开水焯一下试试！”孟雨晴回来试了下，“原来焯烫可以降低亚硝酸盐含量”。

基于此，孟雨晴和小伙伴请教老师，反复试验，通过筛选5到10厘米的香椿嫩芽，添加含有烯二醇基的食品原料进行高温杀菌，最终实现了有效降解亚硝酸盐并将硝酸盐还原酶灭活。

此外，针对保质期短的问题，孟雨晴和团队成员通过深加工提升农产品附加值，“考虑到加工和储存的可行性，我们最终选择了香椿酱这种深加工方式”。

“为了使其口感更加浓郁，我们几乎尝遍了市面上所有的同类产品。除了常规操作，将香椿切碎，然后经过炒制，把它做成酱。我们还把香椿进行瞬时急冻后，将它磨成香椿粉，加进香椿酱里。可以说，你虽然只买了一瓶香椿酱，但是里面却浓缩了成百上千根香椿芽的精华。”孟雨晴说。

一幅美丽的乡村画卷，已徐徐展开

虽然孟雨晴和团队研究的“脱毒香椿”已经小有名气，但在父母的眼中，她依然是个让人操心的孩子。

很多选择或许都有偶然性，但孟雨晴选择香椿、选择做“新农人”，是长时间的“密谋”。

孟雨晴当年高考后，瞒着父母填报了北京农业职业学院绿色食品生产与检验专业。

出生于农村的孟雨晴，小时候曾跟着父母一起劳作，看着他们每天起早贪黑，面朝黄土背朝天，可是一年到头还挣不到多少钱。那时候她心里就有一颗种子播下来——“就想通过考农业院校，用技术致富”。

实习开始后，父亲经常打来电话，让她找一份“不湿鞋子不脏脚”的城里工作。不想伤父母的心，也不想委屈自己，孟雨晴在研究香椿脱毒上格外卖力，“一方面是想帮老乡脱贫致富，另一方面也想向父母证明我可以”。

现在，孟雨晴的父母看见她“小事业”做得有声有色，忧虑也烟消云散了。

技术难关攻克后，说服村民接受这些新技术也是个难题。

苇水子村种植香椿已有五六百年的历史，据说种植历史可以追溯到宋朝，但是以前村民只在自家房前屋后种植，一直没有形成规模，再加上这里属于丘陵地带，种植传统农作物规模小，收益也不好。村民对新技术比较抵触，没人愿意拿这一年只能采一次的香椿来冒险。

孟雨晴挨家挨户做村民工作，终于有几个村民心动了，打算跟这个“黄毛丫头”试一试。

现在，“不负春光”团队依托坐落在北京市门头沟区雁翅镇苇水子村的“北京科技小院”平台，致力于香椿的贮藏保鲜、深加工和产业发展研究，为香椿产业升级贡献了一分力量。“不负春光助农模式”也已经在北京落地试点，实现产业融合发展，包括香椿种植基地、香椿酱代加工、香椿酱销售等。项目首年预计可收购4万斤香椿用于生产香椿酱，第三年预计可收购香椿25万斤，销售额预计可达1432万元，为村民增加收入约188万元。在带动就业方面，第三年预计可直接带动就业50人，间接带动就业约2000人。

据了解，北京农业职业学院自2019年启动“北京科技小院”建设工作以来，依托多年的科技挂职服务机制和精准帮扶落地项目，选派学院专业教师驻镇帮扶，服务方向涉及特色种植养殖技术、农产品综合开发利用等方面，通过打造“一村一品”特色富民品牌，北京科技小院“小院落”正逐渐做出“大成效”。

看见经过改良后香椿能卖出真金白银，渐渐地，村民“拉下面”，跑到孟雨晴那儿学技术。

“看到老乡们的笑容，我们团队也真实地体会到，把论文写在大地上是件多么令人自豪的事！”孟雨晴说。

特别是今年，到了吃香椿芽的季节，北京门头沟区苇水子村的游客也比平时多了。有了今年的好收成，高华的信心也更足了，“下一步，我要扩大种植面积，提高香椿品质，让更多人一年四季都能吃到来自苇水子村的香椿”。

【记者手记】

在希望的田野上，做田野上的希望

在田间地头这个大课堂里，孟雨晴结合自身所学，把新知识、新技术、新理念、新思维带给了农民。帮乡亲们提高农业生产效率，带动他们脱贫致富。

渐渐地，孟雨晴也深刻感受到，“农业科技成果要走出校门，真正服务农业、走向农村、造福农民，才是农业人的情怀”。

在孟雨晴的影响下，农业技术在苇水子村越来越受重视。据孟雨晴介绍，原来听到老人说得最多的是“好好读书，不然以后只能回来种地”。现在村里老人们的观点也在慢慢改变：只有学好文化知识，以后才能好好种地，才能带着乡亲们一同回到农村。

曾经，离开面朝黄土背朝天的农村生活，是很多农村学子的梦想。如今，看准农业生产向规模化、机械化、科技化、现代化转变的机会，一些年轻人毕业后，选择走进田间地头。他们不仅文化水平高、学习能力强，而且能很快地接受新技术、使用新技术，他们把青春播撒在希望的田野上，让“谁来种地、怎么种地”的时代课题有了新答案。

在心理学上，将“自己和别人作比较”的现象称为“社会比较”。总是习惯性地将自己与他人的朋友圈点赞数进行比较时，就是一种“向上比较”。但往往由于自己的攀比心和虚荣心，才让这种“向上比较”在朋友圈点赞这件事上变得有害：别人的朋友圈有高点赞量，别人能发的高品质朋友圈，自己也要有，而且自己要做得比别人更好。在这个过程中，我们一直不停地在与他人比较，不停地追赶他人的脚步，企图通过超越他人来满足自己的内心。在这个过程中我们容易迷失自我，也开始忘记自己是因为什么而出发的。

人的价值绝不是由点赞的数量决定的。在过于在意朋友圈点赞这种现象的背后，让我们自卑、焦虑的从来不是自认为被遗弃和孤立的状态，而是被我们忽视的攀比心和虚荣心。我们需要正视这种情绪，将心态摆正，才能真正认识人生的价值。

其实，朋友圈只是一个展示自己日常生活的平台，过分在意他的点赞，就相当于让自己活在别人的眼光之中。

自在随心，我们并不需要用这种方式来增加自我认同感，而是应该尽情享受自己的精彩人生。它可以是你随手一拍的照片、此时此刻的心情、自己爱吃的美食亦或是几句对生活的吐槽……朋友圈本就是我们自己记录生活、表达情感舒适的舒适区，而不是用来进行攀比的工具。过于关注点赞数会使我们精神更为紧张，不停点开微信看右下角有没有出现新的“小红点”，这种焦虑反而让我们慢慢远离了发朋友圈的初心。

试着放下对点赞数量的焦虑，摆脱冰冷数据的自我束缚，尝试回归本心，找寻美好真谛。正确运用自己的朋友圈，分享生活的每一刻欢喜，为人生旅程留下美好的回忆，这是发朋友圈的意义，或许更是互联网社交的友谊所在。

（中青校媒征集）

一微心愿



团福清市委坚持聚焦共青团主责主业，创新开展新团组织建设工作，充分发挥青年企业家协会、青年创业促进会的示范引领作用，让青春在福清经济建设发展事业中闪光；积极打造团学社——“学习二十大、永远跟党走、奋进新征程”主题教育宣讲、“扬帆好年华，圆梦最福清”系列研学活动、青春五融交友联盟等一批“小而实”的品牌项目。我们将进一步贯彻落实“三争三领”行动部署，团结青年为建设最优最佳、卓越超越的“最福清”贡献青春力量。



团道外区委始终坚持“勤勉务实、团结奋进、创新发展、服务青年”的工作原则，充分发挥青年志愿者在经济社会发展建设中的重要作用，助力疫情防控、禁毒宣传、创城攻坚、经济发展各个领域。区志愿者项目办被团黑龙江省委评为省级年度优秀项目办。为了大力推动服务青年体系日益完善，成立“创业导师团”和见习基地，开展就业培训两场，提供见习岗位600余个，受益人数近2000人。作为“返家乡”大学生社会实践项目试点区，组织117名在校大学生参加我区实践，促成城市与青年学子的“双向奔赴”。筹措帮扶贫困青少年帮扶资金12万余元，帮扶青少年230余人次。其中，“百年道外、青春同行”线上徒步走活动被团黑龙江省委评为青年之家优秀案例。

大四女生毕业设计为啥关注“银发族”再就业

通讯员 梅传霖
中青报·中青网记者 王海涵 王磊

“求职”“招聘”等话题最近热了起来。求职大军中，还有一群银发族也在寻找再就业机会。83岁的退休工人、67岁的退休教师……不同年龄阶段老人的“再就业”问题和故事，牵动了安徽一位大四女生的心。

今年年初，安庆师范大学传媒学院网络与新媒体专业学生林馨毕业设计定下调研“银发族再就业”的主题。

林馨记得，3月3日，在安庆市迎江区一个社区里，她偶然看到墙上贴着一张“安庆市灵活就业市场”宣传页，便按上面的地址前往安庆市人力资源服务产业园。在那里，林馨碰到了许多询问招工信息的退休老人，67岁的吴华（化名）是其中最执着的一位。

“退休后闲在家里很不习惯，就想找点事情做”是吴华的求职心态。“虽然都是退休后再找点事情做，但目的各有不同。”林馨在寻访了不同的银发群体后说。

一位83岁的老奶奶自1991年从纺织厂退休后，在安庆市人民路步行街摆摊做小生意至今。“我没什么文化，退休后工作又不好找，自己摆摊好上手而且比较自由。”她先后卖过邮票、电话卡，现在在卖手工编织品，她称工作是一份精神寄托。

一位退休前任教于某高校的老人，退休后看到市委组织部招聘党建工作指导员的文件，他申报并通过审核遴选，被派往到一家非公企业做党建指导工作。

也有一部分老人是为了缓解经济压力。73岁的金祥从银行退休后，因家中负债，便出门打起了零工。

通过寻访和查阅资料，林馨发现，银发族渴望重返职场的“热切”和招聘市场的“冷落”形成鲜明对比。“大部分老人依据过往的职业经历与工作技能寻找工作，他们



林馨在进行毕业设计走访调研。

也更希望从事有技术含量的岗位。然而由于招聘退休人员的企业少、对口的岗位更少等原因，使一部分老年群体面临求职的困境，他们只能在环卫、保安、保洁等服务业和劳动密集型行业中选择。

“我是想找个保安的工作，为什么也没有消息？”吴华曾咨询过人力资源服务产业园的工作人员。吴华曾在铜陵市一所小学做数学老师，退休后随子女搬到安庆，并在一所医院做电话接听。两年后吴华辞职，希望找一份待遇稍微好一点的工作。

“对于部分用人单位而言，考虑到帮65岁以上老人购买人身意外险和商业险的成本较高，基本上不愿为其购买。失去这一层保障后，聘用65岁以上老人的风险就高了很多。”上述工作人员坦言，目前面向退休群体的岗位很少，大部分用人单位都将年龄上限设置在35岁到45岁之间，只有小部分基础岗位或许会放宽年龄。

林馨发现，一方面，伴随年龄的增长，求职者面临身体机能老化、知识更新缓慢、工作状态下滑等不可控因素的增加；另一方面出于工作效益、用人风险等各方面综合考虑，用人单位更倾向于聘用年轻人。

此外，林馨在浏览招聘信息时看到，一些愿意招收退休人员的岗位明确规定应聘者要提供退休证，这对于临近退休的求职者来说又增加了难度。

也有用人单位认为，年龄不应该成为限制，有时反而是优势。林馨回忆，一家房地产公司的人事经理曾表示，他们公司招聘销售不限年龄，只要沟通能力好、身体健康且愿意从事销售就行。事实上，一些行业属于“越老越吃香”，对于用人单位来说，具有长期行业积累的银发族打工者，能够在一定程度上分担部分银发群体的再就业需求。

但信息不对称问题依然存在。林馨经过一番比划后发现，一些专门针对老年人求职的网站，更适用于受过高等教育且有一技之长或有过学校、国企、机关单位等工作经历的银发群体，招聘岗位也多分布于一线城市。

“其实我更希望由社区对接老人和市的



受访者供图



受访者供图

场的双向需求，弥补缺口。相较于虚拟网络空间，社区更方便更熟悉，也更适用于文化水平和技能有限的银发求职者。”即将在今年6月退休的余强提出自己的设想。他提议，可以由政府牵头在社区内开展技能培训，有意向的银发群体可以报名参加，如果有相关岗位招聘的话，培训后符合条件者可以报名，以此扩大老年人再就业范围、丰富老年生活。

相较于银发群体在求职中遇到的问题，法律困境是银发求职者常遇到但容易忽视的痛点。林馨了解到很多老人并不清楚自己与用人单位签订的协议性质，也不具备维权意识。

“此前我很少关注民生话题，几个月来，感觉自己在‘打怪升级’，不断克服困难完成调研。”林馨表示，这段特殊经历让她体验了社会百态，也感受到来自陌生人的善意，更被一些老人积极的生活态度所感染。

特别是和余强的交流让林馨感触颇深。访谈最后，余强问林馨：“做调查能否帮老年人求职解决实际问题？”那一刻她感受到，自己做的不仅是一份毕业设计作品，还承载着许多退休老人对再就业的美好愿景。

“其实我更希望由社区对接老人和市的

场的双向需求，弥补缺口。相较于虚拟网络空间，社区更方便更熟悉，也更适用于文化水平和技能有限的银发求职者。”即将在今年6月退休的余强提出自己的设想。他提议，可以由政府牵头在社区内开展技能培训，有意向的银发群体可以报名参加，如果有相关岗位招聘的话，培训后符合条件者可以报名，以此扩大老年人再就业范围、丰富老年生活。

相较于银发群体在求职中遇到的问题，法律困境是银发求职者常遇到但容易忽视的痛点。林馨了解到很多老人并不清楚自己与用人单位签订的协议性质，也不具备维权意识。

“此前我很少关注民生话题，几个月来，感觉自己在‘打怪升级’，不断克服困难完成调研。”林馨表示，这段特殊经历让她体验了社会百态，也感受到来自陌生人的善意，更被一些老人积极的生活态度所感染。

我就是很在意朋友圈点赞呀

吴颖怡（广东第二师范学院）
欧可茵（广州新华学院）

在社交媒体繁荣发展的时代，微信朋友圈俨然成了展示个人魅力和传播信息的重要窗口。但互联网上的信息过载、内容泛滥使许多人开始追求高质量的朋友圈和点赞，朋友圈已经逐渐脱离了原来分享生活、记录日常的初衷。一些人时刻关注着朋友圈点赞数，被朋友圈束缚在小小的一方天地。

不知从何时开始，我也成为在意朋友圈点赞数的人。别人热闹的朋友圈，点赞数和评论量可以突破几十甚至上百。而自己的朋友圈点赞数却寥寥无几，甚至连好朋友也没有为我点赞。在发完朋友圈的几个小时内，我总是忍不住关注“小红点”，习惯性地去查看自己的点赞数，或者是留意有无共友点赞了别人的朋友圈而没有点赞自己的朋友圈……我甚至开始怀疑自己：是不是自己的朋友圈内容枯燥乏味？

长此以往，在每一次发朋友圈的时候，我都会刻意寻找能够吸引大家点赞的内容：精美的自拍角度，有趣生动的生活Vlog，再配上看似漫不经心但是仔细琢磨过的文案……渐渐的，我的朋友圈早已变了味，成为流水线上的“产品”，不再是记录自己的生活日常，而是变为表现自己的工具，我渴望在这其中得到别人的关注。

作家阿兰·德波顿写的《身份的焦虑》中有这样一句话：我们对自己的认识在很大程度上取决于他人对我们的看法。我们的自我感觉和自我认同完全受制于周围的人对我们的评价……在很多时候，我们是通过他人的反馈才建立起了对自己形象的认知，而点赞显然是他人对自己一种良好的反馈。在他人点赞的过程中，不仅向自己传递了关注、传递了认可，也传达了赞美；并且点赞的这个过程非常简单，手指下滑、停顿，只需要轻轻一点，不需要多余的回复，不需要敲击键盘，不需要组织语言，更不需要太多其他的互动。

不需要太多其他的互动。但一部分人容易将自我价值寄托于别人对自己的肯定，并将点赞数视作他人对自己认可的标志。我们总是喜欢用数字去量化做一件事的付出，所以发出一条点赞上百的朋友圈似乎比自己少有的几个赞的分享更加成功。

在心理学上，将“自己和别人作比较”的现象称为“社会比较”。总是习惯性地将自己与他人的朋友圈点赞数进行比较时，就是一种“向上比较”。但往往由于自己的攀比心和虚荣心，才让这种“向上比较”在朋友圈点赞这件事上变得有害：别人的朋友圈有高点赞量，别人能发的高品质朋友圈，自己也要有，而且自己要做得比别人更好。在这个过程中，我们一直不停地在与他人比较，不停地追赶他人的脚步，企图通过超越他人来满足自己的内心。在这个过程中我们容易迷失自我，也开始忘记自己是因为什么而出发的。

人的价值绝不是由点赞的数量决定的。在过于在意朋友圈点赞这种现象的背后，让我们自卑、焦虑的从来不是自认为被遗弃和孤立的状态，而是被我们忽视的攀比心和虚荣心。我们需要正视这种情绪，将心态摆正，才能真正认识人生的价值。

其实，朋友圈只是一个展示自己日常生活的平台，过分在意他的点赞，就相当于让自己活在别人的眼光之中。

自在随心，我们并不需要用这种方式来增加自我认同感，而是应该尽情享受自己的精彩人生。它可以是你随手一拍的照片、此时此刻的心情、自己爱吃的美食亦或是几句对生活的吐槽……朋友圈本就是我们自己记录生活、表达情感舒适的舒适区，而不是用来进行攀比的工具。过于关注点赞数会使我们精神更为紧张，不停点开微信看右下角有没有出现新的“小红点”，这种焦虑反而让我们慢慢远离了发朋友圈的初心。

试着放下对点赞数量的焦虑，摆脱冰冷数据的自我束缚，尝试回归本心，找寻美好真谛。正确运用自己的朋友圈，分享生活的每一刻欢喜，为人生旅程留下美好的回忆，这是发朋友圈的意义，或许更是互联网社交的友谊所在。

（中青校媒征集）

包含二维码、社交媒体链接、以及“别人的朋友圈”等互动元素。