

2021年06月15日 星期二
责编:李曙光
美编:刘昭彤
校对:曹韵红

两名退休老党员的创业故事

□株洲晚报融媒体记者 杨如 通讯员 李媛

创新创业,一直以来被默认是年轻人的领地,鲜有老年朋友“越界”。在株洲高新区动力谷自主创新园,有两位可爱的退休老党员,他们在年逾花甲之年,毅然选择在工业科技、生物领域创新创业,与年轻人并肩作战,为社会、为家乡发挥余热,贡献着自己的力量。

谢军 创建柯力德,研发节能工业风扇



▲谢军在介绍柯力德新型工业风扇。记者 杨如 摄

“青春不仅仅属于年轻人,也属于我们老年人。”前不久,在位于株洲高新区动力谷内的湖南柯力德电气有限公司(以下简称“柯力德”),董事长谢军热情洋溢地向前来调研的省政协一行,介绍创业历程及公司的核心产品——柯力德新型工业风扇。

1956年出生的谢军,今年65岁。中共党员、博士学位,高级经济师、省高级职称专家评委,湖南省政协第十届、第十一届委员会委员……他有很多闪亮的头衔。

年轻时,谢军当过工人、技术员、工程师。后来担任湘潭某电机厂的副厂长,集团公司的副总经理、副董事长。分管过营销、财务、生产经营、军工、招标、企业发展等工作,直至退休。

退休后的谢军,脑海里有个朴素的愿望:想为社会、为家乡做一点事情,让老年生活充实而有意义。退休3年后,他付诸行动。一个初步的创业定位在他脑海里呈现,那就是走节能环保、绿色发展之路。

“随着时代的发展,今后的产品,谁更节能更环保,谁就有市场。”谢军坚定地说。2018年年底,作为创始人之一的他,创建柯力德,担任董事长。

现在的柯力德,是一家专业从事设计、生产、销售智能电气成套设备及大型工业吊扇的科技型企业,致力于第三代新型工业风扇的研发生产与销售。节能、环保、安全、舒适,是柯力德新型工业风扇的优势和特色。

谢军举了一个例,一个四五百平方米的厂房,若用传统的落地扇,功率0.4千瓦,需10台,一天工作10小时,就需要40度电。而用柯力德新型工业风扇,一台

就足够了,功率有1.1千瓦和1.5千瓦两种,若按1.5千瓦计算,一天工作10小时,只需15度电。相比传统风扇,至少节能50%以上。这也是高成本、高耗能的中央空调所不能比拟的。

“不仅仅是为企业节约了成本,更是为国家节约了能源。”谢军抬头指着公司厂房内安装的这款新型工业风扇说,这个叶片的长度是7.2米,开一个小时才一度电,一天开12个小时,电费也就是12元;更重要的是,大扇叶缓慢地旋转,形成超大面积的自然微风系统,炎炎夏日,人徜徉在微风中,倍感舒适;同时,还兼具安全性和可靠性,特有的5层保护,能消除人身安全和火灾隐患。

创业,从来都不是一件容易的事。谢军说,在创业过程中,也遇到过一些困难。比如,资金紧缺,厂房问题等。“非常感谢市、区政府,还有双创中心提供的服务和帮助,难题很快得到解决。”

2020年,突如其来的疫情,正在发展中的柯力德不知所措,资金紧缺是当时最大的困境,双创中心得知后,牵线搭桥,联络金融机构,在株洲市政府、天元区政府帮助下,短短的时间内,柯力德获得了50万元的贷款,缓解了企业发展的燃眉之急。

“疫情期间,我们没有裁员,员工也没有流失,很快就有序复工复产了。”采访中,谢军不下三次提到株洲高新区提供的优质营商环境,当时决定把公司建在动力谷自主创新园,就是被这里提供的政策和服务所吸引,疫情期间提供这么及时、给力的帮扶,更是让谢军觉得扎根株洲高新区这片创业的沃土,定能开出创新之花。

颜进取 推进重大生物科技项目落户高新区



▲颜进取,投身百姓健康一辈子。记者 杨如 摄

近日,上海小海龟科技控股子公司——湖南圣洲生物科技有限公司(以下简称“圣洲生物”),一次性通过3个肿瘤靶向药相关基因检测的“国家卫健委临床中心室内质评”,这标志着圣洲生物开始逐步启动肿瘤基因检测等分子遗传项目检测。

在圣洲生物,总能看到一个忙碌不已却始终面带笑容的人,他就是这里的副董事长颜进取。1952年出生的他,今年69岁。白衬衣,西装裤,干练的形象让他看上去比实际年龄要年轻。

颜进取是茶陵人,中共党员,1978年毕业于湖南中医学院,曾任株洲市卫生局党组成员、副局长,退休后担任上海小海龟科技有限公司行政首席顾问,现在任湖南圣洲生物科技有限公司副董事长。

圣洲生物是一家从事肿瘤液态活检等领域的分子遗传检测设备和试剂的研发、生产、经营及临床服务应用四位一体的生物高新技术企业,是小海龟科技特色分子检验中心示范基地,株洲新冠疫情防控政府定点第三方核酸检测机构,其基因精准医疗核心技术研发产业化一期项目,被列入株洲市2021年市区推荐重点项目。这个企业能落户新区,背后离不开颜进取5年的努力。

时间回溯到2013年,上海复旦大学电子学院博士生导师、海外归国专家吴东平博士,从瑞士带回能填补国内空白的一项重大成果“高通量半导体基因测序技术”,正在寻找投资开发商和前期科学论证。

颜进取接到这个任务后,通过多番努力,他邀请了湘雅医学

院、国防科大、湖南师大生命科学院等院校专家,在株洲召开认证会,认证会增加了吴博士对该技术的研究开发信心。

由于一时间没找到投资方,2015年,该技术在上海市宝山区落地孵化,由上海小海龟生物科技公司孵化成功,产品于2016年面市。颜进取被上海小海龟生物科技公司董事长吴东平聘为公司行政首席顾问。2015年该项目已被科技部列为国家十三五重点攻关项目。

颜进取花费五年多时间协调,与市政府、区政府多次沟通,在双创中心的协助下,2019年终于将上海小海龟科技有限公司研发的“基因精准医疗核心技术研发产业化平台项目”,成功落户动力谷自主创新园,开业并运营。

在新区,很多人都认识颜进取,退休以后,他开设的中医传承工作室免费为病人接诊,社区坐诊免费看病累计二万余人次。因为他受到来自广东、上海、北京等地患者的好评,在他接诊的患者中,还有来自泰国、澳大利亚、加拿大、美国等华人华侨和留学生。

此外,他不计得失,情系家乡帮助村里办企业;他不图报酬,心系百姓担任株洲市卫生行业药械管理协会会长十六年;他不忘初心,促进经济发展甘当人梯做公益;他积极献策,呵护民生提出合理建议。

退休10年来,颜进取不忘党的宗旨,充分发挥党员先锋模范作用,热心公益,扶贫帮困,免费坐诊,发挥余热创业,他的故事励志、动人。

颜进取接到这个任务后,通过多番努力,他邀请了湘雅医学

杨梅熟了 可鲜吃也能煮粥 享受“梅”好时光

眼下正是杨梅上市的时节,因其清爽酸甜的味道俘获大批粉丝。实际上,从中医角度,杨梅不仅是鲜食佳果,更是果中保健上品。

杨梅益处知多少

古人认为,杨梅能养胃健脾、排毒养颜、和中消食、生津止渴。《本草纲目》记载:“杨梅可止渴,和五脏,能涤肠胃,除烦愆恶气。”

现代药理研究也表明,杨梅富含纤维素、蛋白质、铁、镁、维生素C、柠檬酸等多种有益成分及8种氨基酸,其钙、磷、铁含量要高出其他水果10多倍。

杨梅药用价值极高,其果实、仁、叶、皮均可入药。杨梅果核碾碎入药可治汗脚,牙龈发炎、红肿,以及各种损伤的止血生肌;杨梅叶所含挥发油及鞣质,可治感冒、咳嗽痰血,其提取物还可抑制体内黑色素合成,用作“皮肤增白剂”;杨梅树皮具有收敛止血、止痛的作用,煎水含漱可止牙痛;杨梅树根含鞣质,有止血、理气、化痰作用,能缓解胃痛、疝气、外伤出血、恶疮等。

如何选和吃杨梅

想要选到优质杨梅有4大技巧。看颜色,过红或过黑的杨梅不宜选购,表面干燥、色泽鲜红、颜色不一的杨梅为佳;用手摸,杨梅过硬为生,过软表示已经熟透,不利于清洗与存放,应选软硬度适中的杨梅,清洗过后口感更佳;看果肉,通常情况下,果肉表面为圆刺的杨梅较甜,表面为尖刺较酸;闻香味,新鲜采摘下来的杨梅清香扑鼻,长时间存放后会散发出酒味。

食用鲜杨梅时需注意,水洗后可放在淡盐水中浸5分钟,既可杀菌,又可减缓杨梅酸味。食用前也可在容器中倒入少量小苏打和清水,将杨梅放入浸泡20分钟,小苏打呈碱性,用它清洗过的杨梅甜度更佳。

不过,杨梅含糖量偏高,糖尿病、龋齿、牙龈出血、鼻出血、痔疮出血、咯血、胆囊炎、胆结石患者不宜多食。此外,杨梅性温,内热火旺者不宜多食,多食易令人生热、发疮、生痰,有的还会导致鼻出血。食用杨梅后应及时漱口或刷牙,以免损坏牙齿。

养生食谱

杨梅绿豆粥:准备糯米150克,绿豆50克,杨梅30克。糯米、绿豆淘洗干净,用冷水浸泡3小时,捞出,沥干水分;杨梅漂洗干净;锅中加入约2000毫升冷水,将糯米和绿豆一同放入,先用旺火烧沸,再用小火煮至米软、豆烂;加杨梅搅拌均匀,盛入碗中即可。可清热解毒,健脾开胃。

杨梅山药羹:准备杨梅、山药、糖、生粉适量。杨梅去核,剁成细末;山药切成粒;锅中加水烧开,放入杨梅和山药,加入糖,小火烧片刻,让杨梅的味道融合到汤中;汤汁酸甜甜时勾芡出锅。可祛火消渴。(本报综合)

4大黄金比例延年益寿

生活中许多对立的概念常成为老人生活中的困扰。那么如何做到最好的平衡呢?

饥与饱3:7。几乎所有专家都建议,饭要吃到七八分饱。老人代谢能力下降,热量消耗减少,更要适当少吃。通常认为,老人早饭和午饭应吃大约八分饱;晚饭略少些,七分饱即可。老年人晚上睡得较早,晚饭时间通常在下午六七点钟,这就使前一天晚饭到第二天早饭之间的时间间隔加长,为防止老人晚上饿,可将三

餐分配调整为3:4:3。荤与素1:5。蔬菜与肉的摄入比例大约为5:1。在肉类选择上,禽肉和鱼肉,肌纤维相对较短,易消化,脂肪含量也低,能保护心脏,比较适合老人。吃肉时,最好保持“意犹未尽”的感觉,等觉得有些腻了可能就过量了。

粗与细1:3。老人由于消化吸收能力减弱,细粮摄入比重应比年轻人有所增加,建议将粗细粮比例调整为1:2或1:3。粗粮、细粮各有好处,前者含有大量不溶性膳



▲天元区松柏杨梅园,市民在采摘杨梅。记者 何春林 摄

食纤维,热量较低;后者中膳食纤维是可溶的,热量较高,但蛋白质、氨基酸等含量也相对高些。

动与静2:1。动则养形,静则养神,老人锻炼应动静结合,每天分配的时间约为2:1。动指每周5天,每天做30至60分钟运动,推荐走路锻炼。老人运动最重要的是把握度,微微出汗即可。静指静养,可每天早晚进行,每天10至30分钟。看书看报、聊天下棋有健脑作用,也属静养的一种。(本报综合)

2021年06月15日 星期二
责编:何春林
美编:郭金芳
校对:曹永亮

“宁康养老·小贴士”
电话:28285888

文艺汇演庆建党百年

6月9日上午,株洲宁康养护院前坪红歌嘹亮,欢声笑语不断。这里正在举行“宁康畅想红歌行·坚守初心护党旗”文艺汇演。

此次活动由株洲宁康养护院和株洲畅想红歌行社机构一起举办。活动现场,老人们和志愿者们载歌载舞,行动不便的老年朋友也挥舞着手中党旗,为表演者欢呼与喝彩。

“他们都是最可爱的人,给他们营造开心愉快的生活环境是我们的责任。”该养护院负责人说,养护院有不少老党员,有的党龄70年了,不少老党员当年还参加过抗美援朝。

(记者 何春林 通讯员 卞龙英)

夏季喝水有讲究

夏季高温高湿,微生物更易繁殖,饮用水卫生问题也变得格外突出。切记在任何情况下,饮用未经处理的水源水(即生水)都是有致病风险的。夏季饮水安全还有几个需要特别注意的问题。

每天饮用新烧开的水。烧开后1至3分钟即可,烧开后应加盖放置在阴凉处保存,以防细菌进入和繁殖。

桶装水开启后应在一周以内喝完。饮水机不要放置在阳光直射的地方。夏季高温加上充足阳光,会使蓝藻滋生,对水质造成新污染。

水杯、水壶每日清洗,尤其是不透明材质的水杯内部,容易出现卫生死角,需特别注意。

足量喝水对于血液黏稠度较高的老年人,有心血管、肝胆、泌尿、关节系统疾患以及痛风、肥胖或长期卧床的病人,有十分重要的意义。但有肾病、心衰、呼吸道感染、青光眼和肝功能不全的患者,以及其他医生嘱咐不能多喝水的情况下,则需严格控制饮水总量。(据新华网)

咽喉不适 不妨试试这杯茶

咽喉不适有什么缓解妙方?株洲神农中医馆专家推荐一款代茶饮——乌梅山楂楂梗饮。

材料:乌梅3粒、山楂10克、桔梗10克、冰糖适量。

乌梅能生津止渴,敛肺止咳,健脾开胃,抗衰老。既能缓解咽喉不适感,又能解除居家食欲不振。山楂健脾开胃,消食化滞,同时能够降血脂。对于血脂偏高的中老年朋友来说,是良好的居家饮品。桔梗清喉利咽,祛痰止咳,开宣肺气,无论寒热都可以使用。

需提醒的是,这款茶饮偏酸,胃不好者需适量饮用。

(株洲神农中医馆)