

“撂荒地”复耕喜获“丰收田”

向找回的耕地要效益

“今年是我们第一次种小麦,收获还不错的,一亩能收到900斤左右。”6月27日上午,谈及“上个月在找回的耕地上收麦”这件事时,桐城市吕亭镇合河村党总支书记史武松十分熟悉地算起账来。“这一项能给村集体经济合作社带来纯收入三万余元。”

然而,在并不算远的过去,这片已经迎来收获的50多亩土地,还被杂草、杂树所占据。

“整治之后跟整治之前完全两个样。想想看,一块地十几二十年都没人管,还能种?早就长成一个竹子林了!”合河村党总支书记史武松说,不仅全程见证了这片土地的变化,还从这番变化中得到了实在的收益。“这片地现在在村里合作社在种,我给合作社打工,这一块一年能有大概八千元的收入。”

自找回耕地工作开展以来,合河村逐地块摸排,逐地块挖机翻耕整治

到耕种状态。

“我们刚刚收好小麦,就把玉米种了下去,除了必要的翻地,基本上没有间隔。”史武松说。

一样是找回的耕地,一样是刚刚迎来收获,一样也在播种新的希望,只是吕亭镇横店村种下的是高粱。

“我们2024年度的‘书记项目’是‘高粱映红致富路’,实际上就是种高粱。”22日下午,横店村党总支书记吴问江告诉记者,该村所找回的新增耕地大多位于高岗缺水地段,比较适合种植红缨子矮秆高粱。

横店村今年的“书记项目”有着清晰的路线:第一步,利用50亩新增耕地打造红缨子矮秆高粱种植示范基地。基地通过村级合作社由村集体经营。第二步,组织“两委”干部深入村民组,并邀请老村干、老党员、村民组长等协助,分片摸排登记村域内适宜种植高

粱的耕地共计350亩。第三步,积极与农户宣传对接,由村级免费提供种子和化肥,年终进行保底收购、统一结算,鼓励农民自行种植。

“目前来看,这个计划进行得非常顺利,达到预期目标没有问题。”吴问江说。

当然,进度上的顺利离不开村两委的保驾护航:为保质保量完成订单任务,进一步提高农业生产效益,该村积极与镇农机推广中心开展技术合作,聘请农机专家深入田间地头,为农民提供现场技术指导。为解决农村项目发展缺资金难题,该村积极向上级部门争取涉农政策和资金支持,申报到村到户奖补资金;为解决红高粱的销路问题,该村与相关企业合作,采取订单种植模式,保底价收购,确保农户的收益稳定。

“红缨子矮秆高粱种植项目预计

可为横店村村集体增收6万余元。”吴问江说,同时,该项目将积极发挥“产业带就业”作用,吸纳当地剩余劳动力务工,增加群众在“家门口”的收入,提供就业岗位25个。

在吕亭镇,忙着向找回的耕地要效益的,还不只是合河村和横店村,连山村的“书记项目”同样与土地有关。

“我们复垦,盘活闲置土地55亩,转租给合作社植树种粮,解决了当地群众10余人的就近就业问题,务工村民人均每月增收约1000元,预计可增加村集体收入10多万元。”连山村党总支书记肖明介绍,为提高复垦耕地的耕种效率,该村还开展了“我在连山有亩地”认领活动。活动中,共有22名党员、3名乡贤参与到土地复垦和耕种中来。“在上月,这55亩复垦土地上种植的小麦、油菜,已经全部收割完毕。”

全媒体记者 何飞 通讯员 朱瑞

新闻传真

望江:闻“汛”而动 向雨而行

本报讯 排查风险隐患、加固防汛堤坝、准备应急物资……连日来,望江县凉泉乡做细做实各项工作,全力打好防汛主动仗,保障人民群众生命财产安全。

6月27日,在凉泉乡团山村驮婆圩,凉泉乡组织乡村两级应急抢险队员、水利技术人员、乡村“土专家”约群众10余人的就近就业问题,务工村民人均每月增收约1000元,预计可增加村集体收入10多万元。”连山村党总支书记肖明介绍,为提高复垦耕地的耕种效率,该村还开展了“我在连山有亩地”认领活动。活动中,共有22名党员、3名乡贤参与到土地复垦和耕种中来。“在上月,这55亩复垦土地上种植的小麦、油菜,已经全部收割完毕。”

全媒体记者 何飞 通讯员 朱瑞

查,对排查发现的问题及时整改,并提前制定应急预案,切实提高防范应对能力。同时,要求全乡所有干部职工保持24小时通讯畅通,确保发生突发情况能够立即反应,及时行动。

同时,凉泉乡组织5个专班对全乡5个有圩口防汛任务的村开展防汛准备工作检查,重点是圩口清障、隐患排查、物资准备等,对检查出的问题限期整改。

目前,受持续降雨影响,江湖水位持续上涨,长江同马大堤望江县凉泉乡责任段所有防汛人员已全部到位,全力以赴开展长江防汛工作。

(通讯员 李国栋 全媒体记者 许娟)

怀宁:村民编织致富“新丝路”

本报讯 6月30日,走进怀宁县洪铺镇五桥村毛桐树生态农业有限公司蚕丝被生产车间,四名工人正在熟练地进行一道道工序,一派欣欣向荣的繁忙加工景象。“蚕丝被一床有四斤到六斤不等重量,关键看客户需求,需要多重,我们就加工多重。”公司负责人吴金节一边忙碌一边介绍。

2019年,吴金节回乡投资100多万元,试着种植了40亩桑树,建起3个大棚养蚕,一年生产蚕丝25吨左右。随着养蚕基地初具规模,吴金节渐渐有了更大胆的想法,就是自己深加工。从2023年下半年开始尝试加工手工蚕丝

被,到目前加工销售了150床,很受市场欢迎。

“市场上上一床3公斤重的蚕丝被卖2000多元,大大提升了蚕茧的价值。”吴金节说,从一开始是种植桑叶,然后是孵化小蚕,再把小蚕喂成大蚕,大蚕吐丝之后用来做蚕丝被,基本形成以蚕丝产业为基础的桑树种植、蚕养殖、抽丝、加工、成品包装、展示销售产业链条。

“今年准备扩大桑树种植规模,通过线上线下扩大蚕丝被销售渠道,进一步做大蚕桑产业,带动更多村民一起增收致富。”谈到今后的发展,吴金节充满信心。

(通讯员 檀志扬 赵林玉)

宿松:全面筑牢防汛“安全堤”

本报讯 宿松县柳坪乡坚持“人民至上、生命至上”的理念,闻“汛”而动,周密部署,积极打好防汛主动仗,确保安全度汛。

汛情就是命令,随着降雨天气增多,柳坪乡迅速投入隐患排查和防汛救灾工作第一线,展开隐患排查和隐患排查和隐患排查工作,并及时巡查摸排和隐患排查工作,切实保障人民群众生命财产安全。

“目前,我们在主要道路、河道、桥梁、村庄低洼处等重点区域已进行‘拉网式’排查,同时安排专人值守,对发现有重点隐患的区域设置安全警示线、警示牌,建好排查、整改、防治台账,切实把安

全隐患消灭在萌芽状态。”6月26日,柳坪乡党委书记韦寒冰介绍。

柳坪乡紧紧围绕安全生产工作实际,一方面提前储备防汛物资,积极和上级部门对接,保障汛期应急救灾物资所需供应正常。一方面严格按照职责分工和预案要求,组建防汛应急抢险队伍,并加强应急抢险知识和技能培训,确保在关键时刻拉得出、顶得上、打得赢。此外还通过广播、微信群和入户走访等方式,及时让群众了解汛情,多渠道发布安全预警提示和相关应急避险知识,切实提高群众防汛安全意识和自救互救能力。

(全媒体记者 付玉 通讯员 杨贤芳)

桐城:安全记心头 防“溺”于日常

本报讯 “小孩子不能在塘边玩耍!现在满塘的水,掉下去很危险!”6月28日中午,几个小学生在代庄村村民组内的一口池塘边玩耍,巡塘的村民施跃胜见到,赶忙把几个小学生劝离塘边。

施跃胜是桐城市孔城镇岗岗村村民,他因为在2017年勇救落水儿童获得“安庆好人”与“桐城好人”称号,今年长岗村加强防溺水工作,施跃胜自告奋勇参与防溺水巡查。

为筑牢防溺水安全屏障,长岗村制定防溺水工作方案,完善防溺

水安全应急预案,明确分工,责任到人,在村内醒目位置张贴防溺水标语120多条,确保重点塘口做到“三个一”,即有一个防溺水责任标牌、一个救生圈和一根竹竿。

此外,长岗村还先后与周边的吕亭初中、吕亭中心小学互动,采用图片、儿歌、视频形式,结合各种有趣的感官体验游戏,让青少年更直观地感受到了溺水的危险性,掌握防溺水的相关安全常识,进一步筑牢水安全防线。

(通讯员 雷江水)

望江:营造全民禁毒浓厚氛围

本报讯 6月26日,在第37个“国际禁毒日”当日,望江县杨湾派出所联合镇禁毒办、综治办在辖区范围内组织开展了形式多样的禁毒宣传活动。

活动期间,工作人员结合吸毒、贩毒的典型案例,阐述了吸毒的严重危害,警示群众要增强警惕性,培育健康的生活习惯和娱乐方

式,坚决远离并抵制毒品。一旦发现涉毒违法犯罪线索,要积极向公安机关举报,携手维护社会的和谐稳定,营造“健康人生、绿色无毒”的浓厚氛围。此外,派出所民警还向群众开展了道路交通安全知识、反有组织犯罪法、常态化扫黑除恶和防电信网络诈骗的宣传。

(通讯员 朱洋帆 董梦可)



助力高考 圆梦未来

6月28日,安庆经开区菱北办事处会议室内,考生和家长们与志愿者们面对面咨询高考志愿填报的相关问题和技巧。

当日,经开区菱北办事处党委、菱北办事处关工委、市九中联合举办共“建”搭台“志”引未来 高考志愿填报活动。志愿者们与考生和家长们面对面交流招生政策、专业选择、志愿填报等问题,吸引了众多考生和家长前来咨询。

全媒体记者 江胜 摄

古坊乡:众志成城 同心战汛

本报讯 6月27日以来,岳西县古坊乡连日持续强降雨。面对严峻的防汛形势,古坊乡上下团结一心、众志成城、统筹协调、科学应对,筑牢防汛“安全堤”。

6月28日20时,古坊乡政府大楼灯火通明。“当前雨量较大,你们村的地质灾害隐患点和切坡建房户有没有都转移……”其时,古坊乡党委书记王松林正在逐一调度各村防汛工作。面对强降雨,挂了电话,王松林依旧不能放心,立即深入村组,赶往

水库、河道等重点区域进行巡查,力争确保群众生命财产安全。

面对汛情,古坊乡党员干部切实把保障人民生命财产安全放在第一位,努力将损失降到最低。一方面加强巡查,及时排除隐患,另一方面组织群众转移避险,安置受灾人员,保障群众生活。

“同应大哥,现在的雨太大了,后面还有持续的强降雨,你收拾收拾东西,赶紧转移到村里的安置点去。”连日来,古坊乡古坊村党支部

书记殷延海一直在忙于防汛工作,在地质灾害隐患点刘同应户转移群众时,声音已经嘶哑。

据悉,6月28日17时岳西县防汛应急响应提升至Ⅲ级,古坊乡60名乡村网格员立即下沉村组,对地质灾害隐患点及切坡建房户进行转移安置。截至30日,该乡及时处置大小塌方百余处,设置3处临时安置点,转移安置群众27户90人。

6月29日9时,暴雨如注。古坊乡王程村地处偏远,受灾情况尤为严

重,连接王程村与乡政府的乡道因山体滑坡,被落石阻塞。王程村村民得知情况后,自发组成道路清障队伍,清除道路上的落石和冲积堆土。

走进古坊防汛救灾一线,不仅有党员,乡、村干部职工,群众也积极参与其中:主动加入应急抢险队伍,帮助转移受灾群众和物资;积极参与道路清障工作,清除落石堆土,保障救援道路畅通;积极开展自救,不等不靠,恢复生产生活。

全媒体记者 何飞 通讯员 王曼

焦虑障碍的自我护理要点

朱蔚

日常生活中,你有没有出现过强烈、过度或持续的担忧、焦虑等负面情绪?这可能是焦虑障碍在作祟。今天,我们就一起来了解一下焦虑障碍,以及如何打败焦虑吧!

焦虑障碍是一种常见的心理健康问题,可能对身体健康、社会生活和整体生活质量造成广泛的影响,或多或少地影响着我们的生活。及早地发现并干预焦虑障碍才能为我们的身心健康保驾护航。

焦虑障碍有哪些典型症状呢?过度担心的心理体验和感受是焦虑障碍的核心症状。这也是心理障碍的典型表现,此外还经常会持续性或发作性出现莫名其妙的焦虑、恐惧、紧张和不安,整天心烦意乱,仿佛不幸即将降临在自己或亲人头上,内心处于高度警觉状态等。这种心理上的反应会引起躯体症状和行为症状,如:坐立不安、面部表情不自然、四肢轻微震颤、肌肉紧张抽动、运动僵硬、气促、窒息感、哽咽感、心悸和心率增加、胸部不适或疼痛、出汗、发抖、虚弱、疲倦、睡眠困难以及腹部不适或疼痛等。

焦虑障碍并不是坚不可摧,我们

可以通过多种方式来自我管理和减轻。首先,理解什么是焦虑非常重要。它是一种自然的生理反应,是身体对压力或威胁的反应。它可以通过心跳加快、呼吸急促、出汗或颤抖等生理症状表现出来。认识到这些反应是身体试图保护自己的方式,有助于我们从一个更接纳的视角来处理焦虑。其次,识别焦虑的来源,找出症结所在也能帮我们更好地应对焦虑。还有哪些方法可以帮助我们减轻焦虑呢?

深呼吸和放松。练习深呼吸可以帮助缓解紧张和焦虑。将一只手放置在腹部,尽可能深吸一口气,然后慢慢地从鼻腔或口腔呼出,呼出气体过程中,要让整个身体放松,可以重复此过程。渐进式肌肉放松是一种逐渐的、有序的、使肌肉先紧张后放松的训练,也是一种缓解身体紧张的方法。

定期运动。运动尤其是有氧运动是自然的、最有效的抗焦虑治疗方法。它可以帮助身体释放内啡肽,这是一种提升情绪的化学物质。尽量每天进行至少30分钟的中等强度运动,如快步走、游泳或骑自行车等。

良好的睡眠习惯。建立规律的睡

眠模式,每天同一时间上床睡觉和起床,即使在周末也是如此。创造良好的睡眠环境,确保睡眠环境舒适、安静,睡前避免使用电子设备、饮用浓茶和咖啡等。

健康饮食。均衡膳食,增加对含抗氧化剂丰富食物的摄入,如水果和蔬菜,减少糖和精制食品的摄入;咖啡因和酒精同样可以加剧焦虑症状,限制它们的摄入可以帮助减轻焦虑;每天保证足够的水分摄入。

正念和冥想。练习正念冥想,通过冥想练习保持当下意识,可以帮助人们学会接受不试图控制的心理体验。瑜伽或太极等活动结合了体式、呼吸和冥想,有助于增强身体素质和减少焦虑。

时间管理。合理安排日程,把事情按重要程度排序,优先处理必要和重要的事情;学会对别人的要求说“不”,确保你有足够的时间放松和自我照顾;有意地做自己开心的事情,比如阅读、听音乐或其他爱好等。

情绪日记。具有焦虑障碍的人往往具有强烈的控制需求,害怕失去控

制,因此具有焦虑症状的人倾向于抑制他们的情感。正确地识别、表达和交流自己的情感有助于缓解焦虑。记录情绪和触发因素,坚持情绪日记,记录导致焦虑的事件和自己的反应。这可以帮助自身识别触发焦虑的模式,并开发应对这些情况的策略。

建立支持网络。寻求社交支持,和家人、朋友或支持团体分享自己的感受。与他人交流可以提供情感支持,减轻孤独感。如果焦虑症状严重或持续,寻求心理健康专业人员的帮助是很重要的。

通过上述方法,我们可以更好地管理自己的焦虑症状,并提高生活质量。记住,如果发现自己难以控制焦虑,寻求专业帮助是非常重要的。心理健康专业人员可以通过专业的工具评定焦虑障碍的严重程度,进而采取针对性的诊疗方法,帮助我们清扫精神内耗,重拾阳光人生。

(作者单位 安庆市精神病医院)

