

六姓一家人 邻里共和睦

议事“小场景”撬动“大幸福”

本报讯 一个亭子、几排凳子,三五个人围坐一圈,聊聊村子发展、惠民政策、村庄规划等话题。近年来,望江县凉泉乡韩店村吴坦组充分组织发动群众,以“六合亭”为载体,凝心聚力,着力打通宣传群众、联系群众、服务群众的“最后一公里”,构建自治、法治和德治“三治融合”的基层治理体系,实现了“小事不出组、大事不出村、矛盾不上交”的良好局面。

韩店村吴坦组构成复杂,有六个姓氏,群众宗族观念极强,屋场集体公益事情很难推进,退休干部沈火节回乡后,以创建美丽乡村省级中心村为契机,组建理事会,由沈火节担任理事长,每个姓氏推选出一名代表进入理事会,并以简单朴实的语言制定村规

民约。在美丽乡村建设过程中,难免会有为污水沟渠、危房拆除规划等发生矛盾,为顺利推进中心村建设,理事会通过召开村民大会或村民代表会充分征求群众意见,确定筹资资金在屋场进口处建成一个亭子,并以屋场六个姓氏取名为“六合亭”,寓意屋场不分姓氏,六姓一家人,邻里间和睦相处,进一步提高了村民的自治意识。近年来,理事会主动担起义务调解员的任务,第一时间上门调解,宣传美丽乡村建设后给群众带来的好处,累计调解纠纷23起。

理事会充分发挥“六合亭”平台作用,通过召开群众会和“大喇叭”宣传等方式,定期向群众宣传推送国家政策 and 法律法规,进一步提高村民

的法律意识。理事会经常主动邀请乡村两级到屋场开展普法讲座、“法律援助进村组”等活动,通过案例重现、警示教育等多种方式,重点就宪法民法典、防范非法集资、预防电信诈骗等与人民群众生产生活密切相关的法律法规内容进行宣传,以通俗易懂的形式引导群众知晓法律法规、守好法律红线。近年来,吴坦组累计开展宣传活动12场,通过常态化的普法宣传,积极引导群众形成办事依法、遇事找法、解决问题用法、化解矛盾靠法的思想自觉和行动自觉,达到群众知法、懂法、守法、遵守居民公约的效果。

韩店村积极将“六合亭”打造成老百姓“家门口”的道德宣传阵地,充分

发挥道德引领、规范和约束功能,让德治成为基层治理的重要支撑。注重发挥老干部、老党员的正向作用,引导群众自觉遵守公序良俗,理事会通过家风家教讲座等形式,结合板凳会、大讲堂等开展文明新风、移风易俗宣讲活动。同时评选“最美庭院”16户、“道德模范”12人、“好婆婆”6人、“好媳妇”16人,通过先进典型评选,在村民身边涌现出许多看得见、摸得着的榜样,用“让身边人讲身边事,身边事引导身边人”的方式,号召村民向榜样看齐,不断提高群众文明素养和道德水平,营造了崇德向善的乡村氛围,不断加快文明乡风建设。

(通讯员 徐伟 姚文涛 全媒体记者 许娟)

乡村美景入画来

宿松县华亭镇对桥村汪冲组有一口当家塘,周围修建有雕花的白色护栏,种植了一棵棵长满黄色叶子的柳树和一丛丛红叶石楠,相得益彰,格外引人注目。这口当家塘,是该村创业成功人士张咏生老人捐资16万元修建的。

近年来,华亭镇积极发动乡贤和创业成功人士回报社会、回报家乡,支援家乡人居环境整治、乡村公路建设等,取得了突出成效。

通讯员 吴金旺 摄



孔城镇:全力招才用智 推动“乡亲乡建”

本报讯 今年以来,桐城市孔城镇深入实施人才强镇战略,人才工作机制更加健全,人才创业环境更加友好,人才“蓄水池”日益丰盈,为全镇经济社会高质量发展提供了人才支撑。

孔城镇坚持“党管人才”,成立人才工作领导小组。今年,该镇成功举办“大学生就业分享座谈会”“青蓝计划”等特色活动15次;充分利用春节、中秋节等节假日开展慰问活动,走访慰问返乡人才及家属200余人次;推进“乡亲乡建”行动,双河村在外人才存真堂(北

京)酒店管理有限责任公司总经理今年回乡投资创办了太史第民宿;古井村回乡乡贤杨绳和于今年10月牵头成立红坎生态农业专业合作社及理事会,为古井村筹集16.5万元资金,用于当地人居环境整治与产业发展。

孔城镇围绕文化旅游、智能机械制造等优势产业,推进“双招双引”,吸引各类人才回乡创业。该镇党政主要负责同志赴上海、北京、深圳等地,先后对接上海云兰装潢工程有限公司、深圳微视光电科技有限公司等在外乡友经营

的企业,邀请其回乡投资创业。目前,安徽六尺巷酒业有限公司正在孔城投资建设年产5000吨高档白酒项目;淮南安徽一岩塑业有限公司计划投资建设年产9000吨PE给水管生产线项目,正在购置厂房;徐州聚友机械有限公司计划与孔城镇润能机械公司合作建设新能源配电柜项目,投资1亿元,目前正在商定用地事宜;多家在外乡友经营的公司为孔城经济发展贡献力量,安徽京桥建筑工程有限公司、安徽燕荣建设有限公司、云禾建筑有限公司等建筑企业

在孔城纳税600余万元。

孔城镇推行镇村一体“党建+人才”工作模式,全镇22个村均安排了人才信息联络员,动态完善人才信息库。据统计,今年该镇完成人才管家系统在外人才数据更新7500多条,其中专业技术人才889条、企业经营管理人才971条、党政人才163条、青年人才1600余条、博士人才25条、人力资源人才4000余条。

(通讯员 华珍珍 全媒体记者 许娟)

如何早期识别抑郁症信号

王敏

抑郁症是一种常见的心理疾病,其对人们的情绪、行为以及生理健康造成多方面的影响,正确识别抑郁症的早期信号对于患者的康复和生活质量的提升至关重要。本文将从情绪、行为、认知及身体信号四个方面,通俗解读如何早期识别抑郁症的症状,帮助大家更好地关爱自己和身边人。

早期有哪些信号值得关注

情绪信号:感到“心情低落”不只是小事。抑郁症的核心特征之一是持续的无明确原因心情低落,这种低落情绪常持续两周以上。还有部分抑郁症患者常常会感到莫名无助、空虚,甚至对未来充满悲观,对曾经喜欢的活动失去了兴趣,这种情绪上的“麻木”是抑郁症的重要表现之一,常被称为“快感缺失”。抑郁症并非总是表现为安静的悲伤,有些患者可能会变得特别敏感和易怒,甚至对生活失去动力。

行为信号:从日常习惯中发现异常。抑郁症早期会让患者感到疲惫不堪,他们常伴有不愿意起床、不想外出,甚至对日常的工作和学习失去了动力。往往会有意避免社交活动,具有明显的孤立行为,有的会导致患者的生活习惯发生变化,比如作息紊乱、饮食减

少或暴饮暴食。这些行为改变看似不起眼,却可能是抑郁症的早期征兆。

认知信号:思想深处的警示。抑郁症患者常常感到难以集中注意力,他们容易忘记重要的事情,出现思维迟缓现象。还有的抑郁症患者会对自己产生极度负面的评价,觉得自己“没有价值”“做什么都是错”甚至“是别人的负担”,常常表达“生活没有意义”“未来毫无希望”的消极想法。这种对生活的失望是抑郁症中最危险的信号之一,尤其当患者开始谈论死亡或出现自残行为时,更需要引起高度重视并及时寻求专业帮助。

身体信号:心理疾病的生理表现。抑郁症的典型特征之一是睡眠紊乱,患者可能会经历长期的失眠,有些患者则可能过度嗜睡,这些睡眠问题是与抑郁症相关的深层次心理和生理机制失调的体现。抑郁症还常伴随头痛、胃痛、胸闷、肌肉酸痛或消化不良等身体不适,且这些症状在医学检查中通常无法找到明确的生理病因,这种情形被称为“躯体化表现”,是心理问题在身体上的一种投射。

如何正确应对早期抑郁症状

倾听和关注自己。在忙碌的生

活工作中,我们往往很难察觉情绪上的微妙变化。然而,如果发现自己长时间感到情绪低落、对生活失去兴趣,应该仔细倾听内心的声音,要有意识地观察自己的情绪状态和行为变化。可以通过写日记记录的方式,了解这些情绪是否有规律性或长期持续。这种自我关注不仅有助于发现潜在问题,也能帮助在必要时更清晰地向专业人士表达自己的状态。

关心身边人。许多抑郁症患者因为担心被误解或羞于启齿而隐藏真实情绪,导致外界难以及时察觉他们的困境。作为朋友或家人,如果发现亲友情绪低落、行为异常,应该主动给予关心和支持。倾听他们的感受比简单的劝说更重要,避免用“想开点”“你太敏感了”之类的话让他们感到被否定。

寻求专业帮助。抑郁症是一种可以治疗的心理疾病,拖延只会使问题变得更加复杂。如果怀疑自己或他人可能出现早期抑郁信号,应尽早咨询心理医生或精神科医生。专业人士通过评估,可以准确诊断病情,并提供药物、心理治疗或综合干预等方案。

健康的生活方式。科学研究表

明,健康的生活方式对改善抑郁症状有积极作用。规律作息可以帮助身体建立稳定的生物钟,减少失眠或过度疲倦带来的心理压力。每天保持适量运动能够刺激体内释放“幸福荷尔蒙”——内啡肽,显著提升情绪。与此同时,均衡饮食不仅能提供身体所需营养,还能通过促进大脑健康间接改善情绪状态。健康的生活方式是预防和缓解抑郁症的基础。

抑郁症并不是“矫情”或“脆弱”,而是一种需要专业干预的心理疾病。通过早期识别抑郁症的情绪、行为、认知和身体表现,能够帮助患者及早寻求帮助并开始治疗。每个人都应在生活工作中提高对抑郁症的关注,关爱自己和他人的共同营造一个充满理解和支持的社会环境。

未来,随着医学和心理学的不断进步,我们有理由相信,抑郁症的识别和治疗将变得更加高效,让每一个患者都能够迎来更加光明的生活。

(作者单位:安庆市第六人民医院普四病区)



新闻传真

潜山: 中小学生综合实践教育基地揭牌

本报讯 12月5日,潜山市中小学生综合实践教育基地揭牌。彰法山小学六年级160余名学生成为基地开营的首批学员。

近年来,潜山市投资近2亿元,按照国家级营地标准,打造面向青少年的综合实践教育基地,同时发挥天柱山平台优势,全面整合区域资源,构建“1+N”基地矩阵。目前实行潜山市中小学生综合实践教育基地、安徽天柱山研学旅行营地、潜山市青少年校外活动中心“一地三牌”统一管理。

基地占地面积32亩,建筑面积23万平方米,可同时为1200人提供餐饮和住宿服务。教学区拥有20个主题教室,6个主题场馆。一层设置有王河舒席、京黄艺术等以传统文

化、地方文化为主体的研习所;二层以自然艺术为主题,学生们可以进行各种自然艺术创作,感受大自然的独特魅力。此外,基地还以心理健康、科学技术为主题设置了相应教室,充分满足中小学生综合实践能力拓展的需求。基地秉承“自然即课堂,营地即社会,让教育回归生活的本真”的理念,让有限的空间承载着无限的学习内容,一段又一段充满智慧与乐趣的学习之旅在等待着广大学子一同探索。

潜山市中小学生综合实践教育基地的开营,揭开了潜山教育和文旅发展的新篇章,将为潜山教育和文旅事业带来高质量发展。

(全媒体记者 罗少坤 通讯员 许一川)

怀宁: 冬种菌菇夏种瓜 四季轮作富农家

本报讯 12月5日,在怀宁县公岭镇田铺村羊肚菌种植大棚内,村民们播撒菌种,挖道覆土,干劲十足。

“目前,我们整个种植大棚面积有4亩多,在气候适宜的情况下,预计丰产时亩产能达到1000余斤,市场价每斤约70-80元。”田铺村党支部书记刘桃云说。

近几年,田铺村以蓝莓种植为主,村集体经济比较单一,而蓝莓产业季节性较强,抗风险能力差,为不断壮大村级集体经济,经村两委商讨及实地考察,决定尝试走“羊肚菌+西瓜”套种的路子,拓宽村集体收入来源。

方向既定,田铺村两委立即召集村民召开乡村夜话、村民小组会议,商议土地流转事宜。“土地流转后,不仅有租金,还能进棚干活拿工钱!”村

民们了解到事关田铺村集体发展,对此项惠民举措纷纷表示支持。

唯有掌握技术,羊肚菌方能成为致富宝。田铺村两委多次前往县外及周边乡镇学习种植技术,种植期间,更是邀请有多年种植经验的青年技术人才黄工亲身示范、全程指导,提供坚实技术保障。

“羊肚菌长势很快,现在播种,明年2、3月就能收菌。”黄工介绍说,“剩下的几个月也不能让地空着浪费,所以我们打算等羊肚菌收成了就种植西瓜,两不误,还能获得双份收益。”

“菌瓜轮作”模式,一年四季里不见菌,菌不见瓜,不仅可以实现一地多收,提高土地利用效率,还能丰富村集体产业业态,拓宽群众“增收路”。

(通讯员 任蕾 全媒体记者 付玉)

桐城: “六尺巷工作法”调解促和谐

本报讯 “千里家书只为墙,让他三尺又何妨。”谦和礼让知进退的“六尺巷”精神影响了一代代人,一个个运用新时代“六尺巷调解工作法”探索出的社会治理模式也在不断涌现。近日,桐城市双港镇福桥村通过“多元解事”工作法成功调解一起邻里纠纷。

日前,家住福桥村高峰组的特困供养人汪志敏与邻居汪剑峰屡屡发生矛盾。原来,汪剑峰是当地一种粮大户,种植近440亩的田地。每到农忙时节,汪志敏认为汪剑峰的农田打药会影响到他的菜园,因此心生不满,引起邻里矛盾。

起初当事双方各执一词,互不相让。村委会耐心听取双方诉求后,调解人员说道:“俗话说‘远亲不如近邻’,今天我们在一起拉拉家

常,解解心结。在这之前,我想先讲一个‘六尺巷’的故事……”

伴随着故事娓娓道来,调解人员边安抚双方的情绪,边针对双方的矛盾焦点和诉求,引导双方互谅互让。经其弟、在外务工乡贤梁中良耐心细致地劝导,双方对立情绪逐步缓和,慢慢打开了心结,分别认识到了自身问题。最终,双方握手言和、达成共识,两家矛盾纠纷调解成功。

“邻里之间没有解不开的疙瘩,只有不愿意让步的心。只要搭建一个好好沟通的平台,就很容易化解。”回顾该起纠纷的调处过程,福桥村党总支书记汪栋红表示,要把“六尺巷”六事法调解贯穿在基层社会治理中。

(全媒体记者 许娟 通讯员 梁超干)

望江: 申报“明白纸”让群众成为政策明白人

本报讯 “大家看看申报条件,有符合的,可以及时向村委会或驻村工作队提出申请,或者拨打上面的电话,扫描‘明白纸’上的二维码,这几种方式中任何一种都可以进行申报。”12月3日,望江县杨湾镇鹤冠村村干部刘玲一边将防止返贫监测对象申报政策“明白纸”张贴在村务公开栏、人员聚集场所,一边向群众讲解政策。

杨湾镇扎实开展防止返贫致贫动态监测和帮扶工作,组织各帮扶

单位、驻村工作队、村干部和网格员按照“不少一村、不漏一户、不留死角”原则,深入农户家中、田间地头,对所有农户发放《防止返贫监测对象申报政策“明白纸”》,对所有监测对象发放《防止返贫监测对象帮扶政策“明白纸”》。

今年以来,杨湾镇累计发放防止返贫监测对象申报政策“明白纸”共八千余份,纳入监测对象7户26人,风险消除8户27人。

(通讯员 谢小兵)