

示范村如何炼成？看这个村的华丽转身 一群人一起拼 山村旧貌换新颜

修缮一新的白鹤河，宽阔平整的沥青彩虹路，绿草如茵的桔趣园，生机勃勃的农家菜园……新年伊始，走进宿松县陈汉乡白鹤村，犹如步入一幅美丽的田园画卷，处处洋溢着平和、恬静之美。喷绘在墙壁上的“一群人、一件事、一起拼、一定赢”宣传标语格外醒目，它是白鹤村“两委”团结带领当地党员群众建设和美丽乡村的真实写照。

“以前，我们这里交通闭塞、人居环境脏乱差，现在通组公路都修通了，环境也变美了，这真得感谢村‘两委’啊！”75岁的老党员朱爱国高兴地诉说着白鹤村的变化。

“地处村部段的白鹤河滩涂，是整治难度最大的地方，涉及11个村民小组的107户居民，只有发动全体村民参与到整治工作中来，才能将这里

打造成为美丽宜居的样板点。”白鹤村党支部书记齐三国介绍说，三年前，白鹤河的岸边滩涂上，全是当地居民乱搭乱建的猪圈、鸡舍、旱厕及其他附属建筑物，不仅有碍观瞻、影响村容，还容易污染白鹤河水质。为了改变这种现状，2021年，白鹤村依托创新建立的“书记下午茶”座谈会制度，通过充分征求民意，制定了美丽乡村“省级中心村”建设规划，在全村党员群众中逐步树立起“自己家园自己建”的理念，致力打造富有本地特色的美丽乡村。

在白鹤村“两委”及乡村振兴驻村工作队的宣传发动下，沿河住户积极发扬“六尺巷”礼让精神，主动无偿拆除私自搭建在滩涂上的猪圈、鸡舍、旱厕及附属建筑物。

白鹤村上马组朱仁良老人主动让

出自家废弃的池塘，使村里得以在此顺利建造了一座供村民日常休闲纳凉、议事评事的凉亭，变废为景。白鹤村梅冲组老党员朱才友带头让出自家山场，全组18户居民在他的影响带动下，都纷纷让出自留地、自留山，使原本只有3米宽的进组公路拓宽到了6米，用他们的大义诠释了白鹤版的“六尺巷”。白鹤村上屋组50余户居民主动拆除搭建在白鹤河河畔的旱厕、鸡舍、槽屋等建筑物，有的农户还让出自家的宅基地，使村里得以在此建造了一处供当地居民日常休闲、健身、娱乐的文化广场。

经过连续三年建设，白鹤村已完成对白鹤河26公里河道的治理工作，并在河道两岸安装了仿藤护栏、路灯，修建了由青砖铺砌而成的休闲步道及绿化带；利用整治的沿河滩

涂，修建了占地2100平方米的乡村文化广场，在广场中间建造了乡村大舞台；修建了占地2000平方米的桔趣园，里面种植了柑橘、草坪等植物，安装了宣传农耕文化的造型模具以及健身器材；修建了60余个统一标准的农家菜园，里面种满了各种时令蔬菜……昔日脏乱差的景象一去不复返，映入眼帘的是“绿树村边合，青山郭外斜”“无边光景一时新”的和美乡村新图景。

2024年11月，白鹤村通过省级美丽乡村示范村验收。该村“两委”通过带动一群人、坚持干一件事、组织干群一起拼，实现了从“落后村”到“示范村”的华丽转身，一个具有山区特色、地域特性、乡土特征、山水相融的宜居宜业和美乡村呈现在人们面前。

通讯员 孙春旺 全媒体记者 许娟

新闻传真

岳西：村民喜领“分红猪肉”迎新年

本报讯 “快点快点，领分红猪肉啦！”1月2日一大早，岳西县五河镇响山村村民纷纷前往村部前小广场，一场特殊的村集体分红仪式在此进行。

分红仪式现场人头攒动，一头头年猪已被提前宰杀、切割、分装，按照响山村村级集体经济组织成员数量进行分配。当天上午10时许，分红正式开始，响山村党支部书记、村委会主任刘王龙介绍了2024年村级集体经济收入等相关情况：“据初步统计，2024年村级集体经济经营性纯收入突破110万元，较2023年增长57%，有望迈进集体经济强村行列！”

过去的一年，响山村立足资源禀赋，探索多元增收途径，通过发展香榧产业、资金入股、设施租赁、发展高山茶、种植甜糯玉米等多种增收渠道，取得了可观的经济效益，村集体的腰包鼓

起来了。为让全体村民共享发展成果喜迎新年，响山村村集体决定进行分红，让“看得见”的集体资产变成群众手中实实在在的“摸得着”的红利。

“这种分红方式很实在，年猪肉拿回家就能吃，一家人可以好好地吃顿大餐庆祝一下！”前来领取分红的村民刘圣永笑得合不拢嘴。据了解，本次分红按批次进行，覆盖响山村416户农户，共计分红猪肉4200斤，价值11万元左右。

“发展壮大村级集体经济一直是我镇的‘头号工程’，2024年全镇12个村级集体经济经营性纯收入村均有望突破50万元，其中4个村突破100万元。在增加集体收入的同时让入股群众得到分红，让大家高高兴兴过个丰收年！”五河镇党委书记聂蓓说。

(全媒体记者 汪秀兵 通讯员 王锋)

望江：结对帮扶“帮”出乡村新景象

本报讯 在望江县太慈镇九龙村刘塘组，有一片无人居住的荒山。前些年，在这样的冬天，这片荒山只有枯黄，毫无生气。不过，今年有所不同，数千只“走地鸡”的叫唤声响彻整个山坡。

“我们这个土鸡品种，虽然看起来比较瘦，但身体健壮，非常有劲，两三米高的大棚，随便就飞上去了。”1月4日上午，在这处养鸡基地工作的徐书海告诉记者，经过前期销售，目前基地还有近3000只土鸡。“销路是不愁的，已经有订单订购了。”

“2023年，望江县供电公司投资10万元新建一座大棚，原本准备用于蔬菜种植，后经过多次在帮扶单位研讨和市场调研，并考虑到村集体种有数十亩面积的玉米，可以作为饲养土鸡的饲料，最终敲定将蔬菜大棚改为养鸡大棚，利用蔬菜大棚周边的荒场散养土鸡。”九龙村党总支副书记汪乾虹告诉记者，2023年，养殖土鸡就为村集体带来1271万元收益。“2024年，望江县供电公司又投资16万元新建两座养鸡大棚，我们又扩大了养殖规

模，这批土鸡出栏后，预计能为村集体增收30万元。”

除了因地制宜建设养鸡大棚，2024年，作为九龙村的结对帮扶单位，望江县供电公司还帮助该村建起“爱心超市”，同样起到了很好的效果。

“我在‘爱心超市’凭积分兑换了价值200元的生活用品。”在九龙村“爱心超市”里，团结组村民饶和节拿到新兑换的奖品时非常开心。“我会继续努力多得积分，再拿奖品。”

“饶和节积极参与村里的人居环境整治行动，获得积分兑换了奖品。”九龙村党总支书记徐雷雷告诉记者，目前该村已有238人在“爱心超市”兑换了奖品。“奖品虽然不是很贵重，但都是老百姓日常生活中离不开的粮油和日用品。更为关键的是，获得积分并能兑换奖品是一项光荣的事情。我们要持续推动积分奖励制度，深化奖励激励措施，引导群众从‘要我干’转变为‘我要干’，努力用‘小积分’撬动乡村‘大治理’。”

(全媒体记者 何飞 通讯员 田荣)

桐城：敲门行动守牢群众“安全门”

本报讯 “叔叔，您家煤气灶用后能不能记得关阀门哦。”“奶奶，冬天冷，注意保暖，烤炭火时要把门窗打开些。”“你们电动车一般在哪里充电？千万不要在房间里充电哦！”……1月5日，桐城市孔城镇平安应急办的朱旭等工作人员走村串户开展消防安全宣传。

寒冷干燥的冬季来临，为提高居民消防安全意识和应急自救能力，坚决预防和遏制“小火亡人”火灾事故的发生，元旦以来，孔城镇全面开展“敲门入户”精准宣传教育活动，切实把消防安全知识传播到千家万户，营造浓厚的消防安全氛围。

孔城镇组织镇、村工作人员和志愿者上门入户发放消防安全一封信、张贴宣传画，并利用网格微信群等方式，广泛宣传冬季用火用电用气安全、火灾防范和逃生自救等消防安全知识。目前，该镇已发放宣传资料1200余份，张贴宣传画500余张，大大提高了广大村民的

安全防范意识。

为打造平安和谐的小区居住环境，提升高层住宅小区物业管理单位的消防安全防范意识，孔城镇平安应急办深入辖区各高层住宅小区开展物业消防安全培训。培训中，消防宣讲员对防火、灭火、逃生自救三个方面的知识进行普及，并重点讲解电动自行车的消防安全知识及预防措施。该镇消防站消防员现场演示并讲解了干粉灭火器、消火栓的使用方法，进一步提升了住宅小区物业管理水平。

连日来，孔城镇平安应急办还对辖区内各大商超、沿街店铺、学校、加工厂等场所进行安全检查，确保安全设施齐全、安全通道畅通。目前，该镇已排查社会单位127家，发现安全隐患63处均已整改到位，切实保障了人民群众的生命财产安全。

(全媒体记者 查灿华 通讯员 吴维龙)

“把脉”冬季田

1月3日，在宿松县洲头乡泗州村麦田里，乡农技站人员为冬小麦“把脉问诊”。从2024年11月下旬开始，宿松县农业技术专家累计出动100余人次，切实帮助农民解决麦田管理的技术难题，科学有效做好小麦的冬季田间管理工作，确保丰产丰收。

通讯员 张晓珍 摄



化工园区危化品车辆有了专用停车场

本报讯 近日，安庆高新区危化品运输车辆停车场正式投入使用，这也是安庆首个投入运营的化工园区危化品运输车辆停车场。该停车场位于勇进路与茅清路交口，按标准危化品停车场建设，共设置156个危化品停车位，其中重载停车位8个，其余为空载停车位。

安庆高新区危化品运输车辆停车场占地88.5亩，总投资3000余万元，停车场还引进了智能停车管理系统，可实现危化品运输车辆预约、检查、入场、停放全流程信息化管理。

该停车场还配套设置了候检区、管理用房、监控室和“司机之家”等。正式投入使用的当天上午，陆续有危化品运输车辆驶入停车场，车辆在候检区检查后，由工作人员引导停入不同类别的停车位。

“我们企业每天进出的危化品车辆很多，多的时候有二十辆，一般都停在厂区内，容易造成厂区拥堵，同时也存在一定的安全风险，我们还要安排人员进行专门巡检。现在有了专用停车场，对我们化工企业来说，既降低了安全管理风险，又降低了管理成

本，可以说是一举两得的好事。”在安庆亿成化工科技有限公司安全环保总监吴江帆看来，设置危化品运输车辆专用停车场很有必要。

该停车场“司机之家”为驾驶员们提供无线网络、空调、热水、微波炉、报刊等生活用品。“现在有了这个专用停车场，不仅解决了危化品车辆的停车需求，我们在这里还可以给手机充电、饮用热水，真是非常方便。”危化品车辆驾驶员陈琪说道。

该停车场的运营管理方安庆铭宸

资产运营有限公司副总经理张畅介绍：“危化品停车场的投入运营，不仅进一步规范了化工园区的停车秩序和整体安全管理，更是园区提升服务品质、优化营商环境的重要体现。”他还表示，整个停车场提供智慧停车服务，可以检测车辆装载状态，并安装了全方位监控设备，配备了各类气体监测、消防等设施，夜间还有专业的安保人员定时巡逻，确保整个停车场安全运转。

(全媒体记者 付玉 通讯员 苏振生 陈高)

如何做好情绪管理

王敏

情绪是指伴随着认知和意识过程产生的对外界事物态度的体验，是人脑对客观外界事物与主体需求之间关系的反应，它通常表现为人的喜怒哀乐、血压脉搏变化、表情动作等。情绪就像水流，宜疏不宜堵，积极的情绪有利于身心健康，学着接纳自己的情绪，是管理情绪的第一步。

影响情绪变化的因素

主观感觉。不同的主观思维方式决定了不同的情绪反馈。当我们用积极的心态去看待或评价事物时，往往能收获喜悦的情绪反应；若以消极的看法去认知同一件事物时，则会陷入沮丧或焦虑等不良情绪中。

生理变化。生理变化与情绪状态关系密切且复杂，良好的情绪管理可以使人保持健康的生理状态。合理的社交、适当的运动、科学的膳食习惯可有效减少情绪的波动变化，从而让我们身体各类激素保持平衡，达到心情愉悦的结果。

表情动作。表情举止是反映一个人内心真实想法的重要表现，也是判断一个人情绪变化的重要依据。管理好自身的语言举止、表情动作，可以产

生积极的情绪价值。当遇到情绪低落时不妨舒展眉头、微笑示人。

行为冲动。行为冲动是情绪变化的表现之一。我们常说“冲动是魔鬼”，就是说人在情绪激动的时候容易冒失，并常常造成很严重的后果。因此在冲动爆发之前我们需要给自己一个暂停，情绪就会自然缓解。

情绪控制的重要性

情绪决定生活质量。幸福的感觉通常是受情绪影响的，当我们度过轻松惬意的时光时，精神状态会神清气爽、活力满满，对一切都充满热情；当我们在情绪低落的时候，会被巨大的忧虑所包围，平时做易如反掌的事此时却感到举步维艰。

积极情绪有利于身心健康。积极的情绪能提高大脑皮层的张力，能激发大脑的多巴胺等奖赏中枢，同时增强身体的免疫力；不良情绪则会让我们产生不稳定的心理活动，使我们的体液分泌紊乱，免疫功能也随之下降。

如何做好情绪管理

接受并体察你的情绪。每个人的

情绪都处于不断变动的状态，有兴奋期就不可避免会有低潮期，掌管和控制情绪之前应该先去接受和体察它。情绪变化也是有规律的，只有从内心真实地接受和体察自己，才能真正地顺应内心、帮助内心回归平和。

正确感知你所处的情绪。知觉与评估情绪的能力是衡量一个人情商高低的标志性要素。一般来讲，高情商者对自身的情绪能够做理智的分析，其实对自身情绪的评估能力越强，越有利于问题的解决；而低情商者对自己及他人的情绪感知能力弱，容易导致情绪失控。

换个环境激发情绪。人的情绪总是具有情境性的，特定的情境与特定的情绪反应之间有对应关系，当特定的情境出现时，就会引发特定的情绪反应。通过避开特定环境和相关人物，可以有意识地减少引发不良情绪的次数。同时，增加能够激起健康、积极情绪的因素，就能够很快缓解不良情绪刺激，从而理智地处理各类问题。

培养加法思维。加法思维是人们形成正向思维的有力指导，帮助我们用积极乐观的角度看待问题，当人们面临诸多不幸、压力、烦恼等不良情绪困扰时，能够让我们感受到生活中的

阳光。科学研究发现，当人们在运用加法思维的过程中，脑中会分泌出脑内啡啡，它可以使人心情舒畅，保持最佳的精神状态。

建立积极的人际关系。积极的人际关系有助于我们更好地管理情绪。适当的倾诉不但可以释放我们的负面情绪，还可以得到他人的建议，帮助我们获得解决问题的新方法。通过与积极、乐观的人际交往，我们可以受到正面情绪的影响，从而提升自己的情绪状态。相反，与消极、悲观的人交往则可能导致情绪低落。

我们的一生是喜怒哀乐的一生，没有谁可以抛去情绪过一生，面对情绪变化我们不要去对抗，要学习接纳自己。但是接纳情绪并不意味着我们不需要合理调节，任由情绪控制我们。每个人心中都有一把快乐的钥匙，改变从“心”开始，学会情绪平衡的方法，摒弃不良情绪，才能拥有快乐人生。

(作者单位：安庆市第六人民医院普四病区)

