

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，生机盎然的农家菜园……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。”

(全媒体记者 何飞 通讯员 田荣)

“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，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)

