

岳西县包家乡鹤落坪村从当初的4家民宿发展到如今的180家,拥有客房3400余间,年经营性收入超过5000万元,超过一半的村民一年四季都在围着民宿(农家乐)转……

“民宿村”的四季歌

本报讯 近年来,岳西县包家乡鹤落坪村大力引导村民因地制宜发展民宿(农家乐),走出了一条村美民富产业兴的发展之路。

冬日里的鹤落坪村,依旧生机勃勃,沿着村内主干道而行,记者看到,曾经一栋栋普通的民房变成了如今大气、美观的民宿,整个村庄现代感十足。这个季节,依旧不乏从外地前来度假的游客。

来自湖北武汉的游客蔡建国,自退休后就和丈夫过着四处度假的生活。2022年7月,在那个炎热的夏天,经过朋友介绍,夫妻二人来到了鹤落坪村,找了一家民宿住下。

来到这里之后,他们感受到了这里的凉爽,决定常住下去。在之后的日子里,这里的蓝天、白云、青山、绿

水,清新的空气,以及淳朴的民风,让他们再也舍不得离开了。1月10日记者采访时,他们已经准备在这里过第二个春节了。

“我们头一次来住了两个半月,回去连一些随身物品都没带走。2023年7月,我们又来了,在这里住了9个月,过了第一个春节。这次是2024年7月来的,一直没走,准备过第二个春节了,这里的年味儿很足!”蔡建国说。

在这里,蔡建国夫妻入乡随俗,和本地村民打成一片,上午遛遛弯,下午晒晒太阳、聊聊天,晚上打打牌,哪家办大事,他们也随份子钱。捡茄子、赶鸭子、削笋子、劈柴禾、猪猪食、择野菜……在这里,他们和民宿老板同吃同住,不仅学会了一些方言,还体验了丰富的农家四季生活。

记者了解到,鹤落坪村现有民宿(农家乐)180家,拥有客房3400余间,2024年经营性收入超过5000万元。

鹤落坪村鹤落情农家乐协会会长严安平介绍,该村民宿(农家乐)产业大概兴起于十几年前,最初是因为一些木材商、土特产品经纪人有吃住需求,那个时候,他返乡跟父母一起经营农家乐,当时全村只有4家。后来,慢慢有户外团队前来游玩,夏天还有人专门前来避暑,旅游经济慢慢火了起来,全村的民宿(农家乐)越来越多,在家务农的、返乡创业的还有一些外地人,都在这里开办,2018年开始爆发式增长,到现在也还在增长。

为了更好地服务游客,近年来,该村进行了道路升级改造、雨污分流,建设了健身广场、门球场、休闲步道、帐篷

营地、房车营地等,2024年还建设了24个新能源汽车公共充电桩。

2024年,鹤落坪村利用衔接资金370余万元,将村内原卫生室打造成为“清凉小院”民宿,拥有客房19间,采取“医养结合”的方式,为游客提供康养理疗服务,预计将在今年“五一”假期前运营。

现在,鹤落坪村本村及周边一年四季游客不断,年均游客数量超过30万人次,年中旅游旺季时住宿一房难求。

春季打野菜、挖竹笋,夏秋旺季接待客人,冬季备干货、忙修补,相对的,这里超过一半的村民一年四季都在围着民宿(农家乐)转。作为一个实实在在的“民宿村”,这里的村民和来客享受着大山里独有的四季生活。

(全媒体记者 罗少坤 通讯员 吴成舟 闻庚辰)



挂面飘香迎新年

1月13日,望江县长岭镇龙山村刘学林的挂面作坊,门前一排排、一杆杆架子上挂满的面条,洁白光滑、纤细如丝、好不壮观,为乡村增添浓浓年味。

新春将至,长岭镇许多乡村的传统手工挂面制作也迎来繁忙期,该镇制作挂面的共有30多家,年产值近百万。

邻里共享“年猪宴” 睦邻友善滋味长

在桐城,“年猪宴”不仅是迎接春节、家人团圆的重要活动,也是当地居民庆祝丰收、表达邻里和睦的传统方式。眼下,桐城市孔城镇村民纷纷举办“年猪宴”,邀请邻里和亲朋好友欢聚一堂,共同品尝一年一度的美食,喜迎大年的到来。

年味渐浓,1月4日,在桐城市孔城镇桐梓村,一大早,村民姚中祥就宰杀了一头大年猪。屠宰师傅熟练地刮去猪毛,将猪肉分割成块。厨房里,炉火熊熊,热气腾腾,切好的五花肉和猪脚被依次下到锅里,随着时间的推移,香气逐渐弥漫开来,令人垂涎欲滴。锅灶的另一边,还炖着桐城的传统美食

——山芋粉圆子烧肉,那独特的味道与猪肉的香气交织在一起,构成了一幅诱人的美食画卷。

中午阳光正好,左邻右舍和亲朋好友都来了,大家围聚在一起共品美食,开怀畅饮,提前感受那份浓浓的年味儿。

每年腊月里,姚中祥都会用一桌丰盛的“年猪宴”来款待邻里和亲戚朋友,感谢他们一年来的关心,祈愿来年健康幸福。

“家里养的猪,吃的都是五谷杂粮,猪头、猪脚、猪血旺,烹制好了,一起上,吃出我们小时候的味道。”姚中祥介绍。

乡邻邹庆一边品尝“年猪宴”,一边喜洋洋地说道:“吃‘年猪宴’是我们农家的习俗和传统,大家聚在一起,享受美食,感受家庭的幸福和温暖。”

1月5日一大早,孔城镇村民姚六一一家就忙活起来,请师傅、烧开水,忙得不亦乐乎,在家休闲的青壮年也纷纷赶来搭把手。

两头300多斤的土猪,是姚六一养了整整一年的“劳动成果”,在场的村民纷纷投来赞许的目光,对这两头肥壮如山的土猪赞不绝口,感叹姚六一一年来的辛勤付出。很快,在杀猪师傅熟练的刀法下,便完成了宰杀的全部程序,接着年猪又被分割成了均匀

的肉块,早早等候在边上的左邻右舍也开始纷纷选取自己需要的猪肉。

“上猪崽子(猪血旺)嘞,我们大家新的一年旺、旺、旺!”姚六一吆喝。中午时分,姚六一家的院子里摆开了三大桌宴席,亲朋好友欢聚一堂,热闹非凡。大家品尝着美味的“年猪宴”,谈笑风生,分享着一年的收获与喜悦,同时也满怀期待地憧憬着新的一年。

“年猪宴”象征着村民们对美好生活的向往,是亲戚朋友间交流感情的“盛宴”。在热闹喜庆的氛围中,礼让和谐、睦邻友好的传统文化得到传承和发扬。

通讯员 余大国 全媒体记者 许娟

抑郁不是弱点:理解心理障碍

韩友松

在现代社会中,心理健康问题逐渐受到人们的关注。抑郁症,作为一种常见的心理障碍,常常被误解和污名化。然而,抑郁并不是个人的弱点,而是一种可以被理解和治疗的疾病。本文旨在科普抑郁症的相关知识,帮助公众正确认识这一心理障碍,消除偏见,为患者提供支持和理解。

抑郁症的基本概念

抑郁症是一种心境障碍,它影响个体的情绪、思维和行为。患者可能会感到持续的悲伤、绝望或空虚,这种情绪状态通常持续两周以上。抑郁症不仅仅是简单的情绪低落,它是一种严重的健康问题,可以显著影响个人的日常生活。

抑郁症的症状复杂多样,除了情绪低落,患者还可能经历焦虑、紧张或易怒。睡眠问题,如失眠或过度睡眠,也是常见的症状。食欲的改变,无论是食欲减退还是暴饮暴食,都可能发生。注意力难以集中,记忆力下降,以及感到持续的疲劳和缺乏活力也是抑郁症患者常见的体验。此外,自我价值感的下降,感到无望和内疚也是抑

郁症的典型症状。

抑郁症的生物学成因可能包括遗传倾向,这意味着如果家族中有人患有抑郁症,其他家庭成员也可能有更高的风险。此外,大脑中神经递质如血清素、多巴胺和去甲肾上腺素的失衡也与抑郁症的发生有关。这些化学物质在调节情绪和心情方面起着关键作用。

长期的压力和创伤经历,如失去亲人、经历暴力或虐待,都可能导致抑郁症。这些事件可能会影响个体的心理状态,导致他们难以应对日常生活中的挑战。此外,某些人格特质,如低自尊或悲观主义,也可能增加患抑郁症的风险。社会环境对个体的心理健康有着重要影响。缺乏社会支持,如朋友、家人或社区的援助,可能会使个体感到孤立无援,增加患抑郁症的风险。经济压力,如失业或财务困难,也可能导致情绪问题。此外,社会对心理健康的污名化和对抑郁症的认识,可能会阻碍患者寻求帮助。

抑郁症的治疗与预防

抗抑郁药物如选择性血清素再摄

取抑制剂(SSRIs)和三环抗抑郁药,通过调节大脑中的神经递质水平来改善情绪。这些药物可以帮助患者缓解抑郁症状,但通常需要数周才能见效,并且可能伴随副作用。因此,患者应在医生的指导下使用。

认知行为疗法(CBT)是一种有效的心理治疗方法,它通过帮助患者识别和改变消极的思维模式来减轻抑郁症状。这种疗法通常由专业的心理治疗师进行,包括一对一的会话和家庭作业练习,以帮助患者在日常生活中应用学到的技巧。

规律的锻炼可以释放内啡肽,这是一种自然的“快乐激素”,有助于提升情绪。健康的饮食,如富含Omega-3脂肪酸和维生素B的食物,可以支持大脑健康。足够的睡眠对于情绪稳定至关重要,因为睡眠不足会加剧抑郁症状。

通过媒体、教育活动和公共健康运动,提高公众对抑郁症的认识。这包括传播有关抑郁症状、成因和治疗方法的信息,以及强调寻求帮助的重要性。

社区和工作场所可以通过提供心理健康研讨会,建立支持小组和提供

咨询服务来建立支持系统。这些措施有助于创造一个支持性的环境,使人们感到更加安全和舒适地讨论他们的心理健康问题。

对于有抑郁风险的个体,如那些有家族史或经历过创伤事件的人,提供早期的心理干预和支持可以预防抑郁症的发展。这可能包括定期的心理健康筛查、提供资源信息和快速接入心理健康服务。

抑郁症是一种可以治疗的心理障碍,它并不是个人的弱点或缺陷。通过科学的治疗方法和社会各界的支持,患者可以逐步恢复健康。重要的是,我们需要消除对抑郁症的误解和污名,为患者提供一个更加理解和包容的环境。因此,我们不妨豁达、开朗和乐观一些,这不仅可以有效地缓解和消除精神紧张压力,同时也对健康大有裨益。让我们共同努力,提高心理健康意识,帮助每一个受抑郁症困扰的人找到希望和康复的道路。

(作者单位 安庆市精神病医院)



新闻传真

岳西: 新年第一网 捞出“幸福味”

本报讯 “三二一,起!”伴随着铿锵有力的鼓掌声和围观群众的欢呼声,一条条大鱼从水中纷纷跃起,溅起阵阵水花。1月7日,位于岳西县五河镇河南村祠堂组的生态鱼塘捕捞新年第一网,鱼肥人欢年味足。

“我们生态鱼塘今年预计产量4000余斤,助力村级集体经济增收8万元以上!”河南村党支部书记、村委会主任蒋昌平说。

不仅在河南村,位于潜水河边的沙岭村太子湖也开启了新年第一捕,铲车开进鱼塘,将捕捞的大鱼“分装”到提前挖好的“售卖池”中,前来购鱼的围观群众看着眼前的鱼儿纷纷啧啧称奇。

“我们从潜水河引水,鱼塘水质优良,通过合理搭配天然鱼草,鱼儿

们个个‘膘肥体壮’,烹饪出来肉质鲜美,汤汁浓郁!”沙岭村太子湖家庭农场负责人王业满介绍。

该鱼塘在日常还开放娱乐垂钓服务,通过收取钓位服务费,成为增收的重要渠道,每年能够获利20余万元。

与此同时,沙岭村冬园组崔保卫的私人鱼塘也收获满满。

“家里两个鱼塘都是引山泉水,日常除了喂点鱼草外,没操过什么心,是真正的‘人放天养’,名副其实的生态鱼、健康鱼,今年预计有望捞到1500斤,人家抢着要!”崔保卫脸上露出丰收的幸福笑容。他的鱼塘今年共投放鲢鱼、草鱼等鱼苗2000余条,预计年收入可达10万余元。

(全媒体记者 汪秀兵 通讯员 王锋)

怀宁: “春风行动”开启服务

本报讯 为做好春节前后劳动者换岗流动高峰期和企业复工复产关键期就业工作,怀宁县积极开展以“春风送岗促就业 精准服务暖民心”为主题的“春风行动”系列活动,活动时间为1至4月份。

怀宁县抢抓春节返乡高峰期,提前征集园区企业2025年春季用工需求信息,印制成3万余份手册,通过乡镇招工小分队送到返乡务工人员手中。为“春风行动”的开展营造浓厚氛围。同时,科学制定活动计划,推出招聘月历,发布用工需求信息,充分利用线上载体,开展“直播带岗”“云招聘”等线上服务,在公园、广场等人员密集场所和人口较多的乡镇设立招聘活动站点,提供“近”“精”“实”的线

下服务。

活动期间,怀宁县还制作了2025年“春风行动”宣传视频并开展了线上启动仪式。该县以高校毕业生、农村转移劳动力、返乡务工人员、外来劳动力及有用工需求的用人单位等为服务对象,推出深入摸排调研、广泛宣传服务、密集举办招聘、对接劳务协作、支持返乡创业、“春暖农民工”六大举措,诚邀用人单位和求职者积极参与“春风行动”系列活动。该县让广大有用工需求的用人单位和求职者,充分享受政策红利和就业服务,全力稳就业、保用工、兜底线、促发展,确保就业工作取得“开门红”。

(全媒体记者 罗少坤 通讯员 张珊珊)

望江: 扎实开展烟花爆竹禁放工作

本报讯 年关将至,为保障公共安全和人民群众生命财产安全,减少大气污染,改善居住环境,连日来,望江县扎实开展烟花爆竹禁售禁放工作,大力倡导树文明新风。

新春将至,华阳镇强化责任,安排部署,对烟花爆竹禁售禁放及安全隐患排查整治工作进行全面部署,相关村社区结合两委会、网格员会议进行责任压实,加强烟花爆竹禁放管理。镇村社区两级干部联合开展地毯式排查,通过多方位、多层次走访宣传,形成了齐抓共管

的强大合力。

同时,华阳镇加强联合执法巡查力度。对辖区内超市、小卖部等经营主体加大执法力度,对非法销售烟花爆竹的个体户进行

严肃查处,切实做好源头管控工作。同时,鼓励群众积极参与监督,对发现的违规燃放烟花爆竹行为及时举报。

该镇通过流动宣传车、张贴禁燃禁放倡议书、发放宣传单等多种形式,广泛宣传禁止燃放烟花爆竹及违规燃放的严重后果。同时,镇村社区充分利用微信群、朋友圈、微信公众号等方式,广泛推送相关的典型案例,使禁售禁放观念更加深入人心。

此外,华阳镇还充分利用“网格化”治理,加强全面摸排力度,确保不漏一处,不断提升群众安全意识,营造自觉禁售禁放的良好氛围。

(全媒体记者 付玉 通讯员 李平)

桐城: “狂躁”野猪出没 特警紧急出击

本报讯 1月7日,桐城市大关镇王集村委会接到村民电话,称黄岗村民组附近出现了一头野猪,体重大约300斤,已造成一名村民受伤。接到电话后,王集村“两委”工作人员迅速赶往现场,同时确认村民已报警并拨打了120急救电话。

派出所民警很快到达现场,采取措施将野猪驱离居民区,回归山林。受伤村民也被及时安排上120急救车,送往医院进行进一步治疗。

出乎意料的是,一个小时后,野猪沿村间小道再次出现在陈元村民组且行为凶猛肆虐,再次造成两名村民受伤。接到消息后,村委会立

即启动应急预案,全员出动,紧急疏散现场群众。由于形势严峻,村委会与派出所民警决定请求特警支援。当天下午5时许,特警到达现场,确保所有人员处于安全状态后,对野猪采取强制措施,成功将其击毙,彻底消除了安全隐患。

尽管此次事件对村民造成了较大惊扰,但在各方力量的协作下,最终局面得到有效控制。接下来,王集村将继续提升应急处置能力,确保在类似事件发生时,能够迅速有效应对,最大限度保障村民生命安全。

(通讯员 缪亚男 全媒体记者 许娟)