

小龙虾“抢鲜”上市带热“夜经济”

全媒体记者 付玉



4月19日晚，安庆七街的餐饮大排档生意红火，小龙虾、烧烤等美食深受顾客青睐。

全媒体记者 付玉 摄

随着气温走高,备受食客期待的“春季第一鲜”——小龙虾在安庆已经“抢鲜”上市。有些“饕客”甚至在一个多月前便品尝到了2025年的第一口小龙虾。记者近日通过走访了解到,前期占据安庆市场的多为外地小龙虾,安庆本地虾将于4月中旬后开始大量上市。

引流:餐饮店上新小龙虾

4月11日晚,在宜秀区七街一家羊肉馆内,醒目位置摆放着数盘卤好的小龙虾。在店家的宣传单页上,不同口味、不同大小的小龙虾菜品占据了整整一页,除了卤虾外,还有十三香、蒜蓉等口味的龙虾。由于气温较高,食客们纷纷坐到了店外,晚上7时刚过,店外的十余张餐桌已经坐满了客人。

这家羊肉馆的老板杨女士介绍,店里的卤虾99元4斤,并不赚钱,只是为了引流。“安庆人喝羊肉汤主要还是集中在冬季,我们店除了羊肉汤其实还有烧烤,最近也推出了烤鸡等新品,为了引流,我们还从外地购进了小龙虾。”

杨女士告诉记者,店里的小龙虾全部是从湖北省潜江市进货的。“我们卤虾用的是5元左右的小龙虾,昨天的进货价是22元一斤,我们卖99元4斤确实不赚钱。上个礼拜的进货价是28元一斤。”记者注

意到,该羊肉馆除了用来引流的卤虾价格相对较低外,其余小龙虾菜品价格都在99元2斤。“99元2斤的小龙虾一只大概有8钱左右,我们进价超过30元一斤。”杨女士说。

尽管目前上市的小龙虾性价比相对较低,但并不影响市民们来尝第一口鲜。4月12日晚,安庆城区迎来大风暴雨天气,市民廖女士仍然与朋友相约来到大观区德宽路一家名叫“川流不息”的龙虾烧烤店吃小龙虾。“我们是7点多到的,店里已经没座位了,店外屋檐下还坐了四桌吃小龙虾的客人,我们在店里等翻台才等到了一个桌子。”廖女士告诉记者,自己早在3月初便来这里吃到了2025年的第一口小龙虾。“那时候小龙虾的壳比较嫩,但虾的个头并不小,这次吃的小龙虾品质更好了。”

记者浏览该店铺的菜单时发现,店里推出了超过8种口味的小龙虾,除了常见的十三香龙虾和蒜蓉龙虾外,还有特色的咸蛋黄龙虾、糖醋龙虾等,起售价在98元到108

元不等,一份中份的十三香龙虾售价为138元。“我们从湖北进货,有常年合作的养殖企业,进价高,售价也会更高。”该店老板何先生还告诉记者,其店铺因做龙虾出名,所选的小龙虾对品质要求也更高。

接棒:本地虾即将大量上市

4月13日上午10时许,记者在皖江大道一超市水产区看到,尽管超市开辟了三个水池来盛放小龙虾,但超市营业仅一个多小时后,水

池里的小龙虾就已经所剩无几。“今天正好周末,有时间下厨做饭,就来超市逛一逛,看到有卖小龙虾,就买一点回去尝尝。”市民刘玲说道。

在大观区皖河农场从事水产养殖的陈华告诉记者,在4月中旬以前,安庆市场上的小龙虾绝大多数都是外地虾,其中又以湖北省的小龙虾居多。“安庆本地小龙虾集中上市在4月中旬以后,5月份是量最大的时候。”为什么安庆没有旱虾?陈华解释说,因为安庆小龙虾育苗基地非常少。“湖北是小龙虾的育苗

区,有些地方甚至家家户户都育苗。所以他们那边3月初就有虾了,因为只要一出苗,就会有少量的成品虾。而安庆的养殖基地基本上是3月初从那边进购小龙虾苗,经过一个多月的养殖,到4月中旬以后才开始出虾。”

而至于为什么安庆小龙虾育苗基地比较少,陈华分析有几个方面原因:“首先,湖北那边已经形成了集群效应,又离我们这里比较近,安庆当地绝大多数小龙虾养殖场都固定去那边进购虾苗,非常省事;其次,小龙虾育苗要经历几个月时间,湖北都在上一年的10月份左右就开始育苗,育苗就要种旱稻,只有当年的5月底把稻子种下去才能保证10月份之前能够收割,后续才能保证稻田上水、小龙虾育苗等,而安庆主要是油菜和水稻轮作,水稻是以中晚稻为主,做不到10月份之前收割水稻。”

“从全国范围来看,小龙虾上市遵循着一个从西到东的顺序,湖北小龙虾上市后,安徽本地的小龙虾接棒,等到5月份以后,江苏的小龙虾逐渐成熟,将走向长三角地区的市民餐桌。”陈华介绍道。

融融春日里,小龙虾在安庆“抢鲜”上市,不仅能让市民尽情享受美食,也为本地餐饮行业注入新活力,带动“夜经济”蓬勃发展。街头巷尾弥漫着小龙虾的诱人香气,亲朋好友围坐一桌,吃虾畅聊,成为城市夜晚一道充满烟火气的风景线。

孔城镇：绘就生态宜居新图景

当前,桐城市孔城镇复东村正在加快推进和美乡村建设,道路硬化、当家塘清淤、修建排水沟等工程基本完工,徽风皖韵和美乡村已经初具雏形,一幅“水清、路畅、景美”的乡村振兴画卷正在徐徐展开。

4月11日,在孔城镇复东村张新中心村,施工人员趁着晴好天气正在抢抓进度,按照分工在沟渠边砌筑花墙,总投资近300万元的省级

和美乡村建设项目正在加快实施。花墙位于村庄入口处,这里将打造一处荷塘月色景观。施工人员袁维春介绍说:“目前,清淤和生态护坡施工已经结束,现在正在做花园式小墙,周边再栽上四季长青小草,到今年6月份,池塘里荷花全面开放,这里将会非常漂亮。”

加快建设彰显徽风皖韵的宜居宜业和美乡村,是推进安徽农业农

村现代化的“一号工程”,是建设现代化美好安徽的“基础工程”。作为2024年度省级和美乡村建设中心村,孔城镇复东村张新屋村民组围绕“生态宜居”目标,重点推进实施水系综合治理,完成当家塘清淤扩容1200立方米,新建生态护坡800米,配套建设混凝土排水沟2公里,实现雨污分流;建成2000平方米的文化广场并配备健身器材,新建太

阳能路灯50盏,完成道路硬化32公里;提升人居环境品质,拆除危旧房屋12处,改造农户庭院35户,新增绿化面积1500平方米,打造“微景观”6处……截至今年4月上旬,项目主体工程已经完成80%。

孔城镇复东村和美乡村建设项目负责人盛叶高介绍,这项工程包括环境综合治理、绿化、亮化等,目前工程仍在加速推进,老百

姓居住环境将得到大幅度提升,真正打造出绿色家园、生态家园、宜居家园,老百姓就像居住在大花园里一样。下一步,孔城镇将以复东村为示范,计划在三年内完成12个省级中心村建设,着力打造徽风皖韵与现代文明交相辉映的和美乡村样板。

(全媒体记者 罗少坤 通讯员 余大国)

罗岭镇：激活基层治理“神经末梢”

近年来,宜秀区罗岭镇凤溪社区坚持党建引领,立足村情实际,聚焦网格管事、多元解事、群众说事,有效激活基层治理“神经末梢”,打通服务群众的“最后一米”。

严密组织体系,激活“网格管事”。凤溪社区细化“一网共治”网格划分,按照“大小适中、方便管理、界限明晰、动态调整”原则,根据村民组、人口密度、党员人数等情况,将党建、综治、民政、信访、

应急管理、防返贫动态监测、乡村振兴等各类网格整合成“一张网”。该社区共设置20个网格,配备20名网格员,并充分发挥网格员联系服务群众的桥梁纽带作用,通过日常入网巡查,及时掌握网格内“人、地、事、物、情、组织”等动态情况,确保“需求在网格发现、资源在网格整合、矛盾在网格化解、服务在网格开展”。

搭建调解平台,鼓励“多元解事”。凤溪社区立足“了解社情民

意、宣传法规政策、帮办政务事项、做好信访调解”功能定位,整合社区党群服务中心、新时代文明实践站等阵地,广泛收集群众诉求,畅通群众反映意见建议渠道,积极建言献策,主动参与社区事务的决策治理,共商共议。该社区合理应用党务居务公开栏、“小微权力”监督平台等公示平台接受群众监督,对涉及群众利益面较广、内容较为复杂的事项,由社区党组织召开群众会议

或居民代表大会,集中汇报工作开展情况并公开征集群众意见。

拓宽反映渠道,组织“群众说事”。凤溪社区坚持党建引领,有效运用“听、辨、劝、借、让、和”六步法引导矛盾双方互相礼让,让群众坐在一起,和谐解决家长里短的“琐事”;持续擦亮“百姓评理说事点”特色基层治理党建品牌,招募社区工作人员、“法律明白人”、社区法律顾问、社区民警、普法志愿者作为社区作为“百姓评

理说事点”信息员,广泛收集辖区居民困难和诉求。同时,通过建立社区网格微信群、走访联系群众等线上线下相结合的方式,将涉及民生的就业、计生、医保、环境、救助等与居民密切相关的信息进行收集和反馈,保证居民畅所欲言。今年以来,该社区开展普法宣传2场,收集社情民意18条,化解各类矛盾纠纷14例。

(全媒体记者 汪秀兵 通讯员 谈双龙)

白血病患者的日常护理与自我管理

陈全

白血病是一种对患者身心健康影响深远的血液疾病。尽管医学发展让许多患者能够通过治疗延长生命、提高生活质量,但日常护理和自我管理仍然是维持健康状态的关键。本文将从基础知识出发,结合实际需求,介绍白血病患者日常护理的要点,以及自我管理中可能遇到的常见问题,帮助患者更从容地面对疾病,同时与家人一起改善整体生活质量。

白血病基础知识

白血病是一种起源于骨髓的恶性血液疾病,其特点是异常白细胞大量增殖,破坏正常造血功能,导致免疫力下降、贫血、出血和感染风险增加。早期症状可能不明显,患者常感到乏力、面色苍白,甚至出现反复感染或关节疼痛。治疗主要包括化疗、靶向治疗、免疫治疗和骨髓移植,其中化疗通过药

物抑制异常细胞增殖,靶向治疗精确攻击特定分子,免疫治疗增强患者免疫力,而骨髓移植则可以重建正常造血功能。尽管治疗方式多样,具体方案需根据患者的病情和身体状况综合考虑。

白血病患者日常护理的关键要点

饮食调理:饮食调理不仅是满足口腹之需,更是通过科学合理的营养摄入提高免疫力、促进康复的重要方式。患者应选择新鲜、卫生、易消化的食物,保证蛋白质、碳水化合物、脂肪以及各类维生素和矿物质的充足摄入,支持机体功能和组织修复。适量增加鱼、瘦肉、豆制品等优质蛋白,同时补充维生素C、E和胡萝卜素等抗氧化物质,有助于减轻化疗或放疗的副作用。饮食应根据病情和治疗阶段适时调整,在免疫功能较低时选择彻

底加热的食品以降低感染风险。

卫生习惯:患者在日常生活中应养成良好的卫生习惯,包括勤洗手、勤换衣、定期清洁个人用品和居住环境。在外出回家、餐前便后或接触公共设施后,建议使用肥皂或温和洗手液认真洗手,保持口腔、眼睛和鼻腔等易感染部位的清洁。皮肤护理时,选择温和的洁面产品,保持皮肤干燥清洁,并及时处理小伤口或划痕,以防感染扩散。

环境管理:患者及家属应定期清洁和消毒居住环境,特别是厨房、卫生间和公共区域,使用卫生标准的清洁剂处理地面、家具和常用物品。保持室内通风,适时开窗,能有效排出细菌和有害物质,营造健康的生活空间。同时,及时清理烟尘、霉菌和有害化学物质,减少空气污染。对于长期卧床的患者,还可使用空气净化器或加湿器调节温湿度,进一步优化环境。

白血病患者自我管理的实用方法

定期体检:患者需要在医生指导下,制定详细体检计划,包括常规血常规、骨髓检查、影像学检查以及其他相关指标的检测。检查可以帮助医生全面了解疾病的进展情况、治疗的效果以及可能出现的并发症,如感染或器官功能异常。患者应当建立一个详细的健康记录本,记录每次体检的结果和医生的建议,便于随时回顾和比较,从而更好地掌握病情变化。

调整心态:长期治疗容易让患者产生负面情绪,如焦虑、抑郁或恐惧。这些情绪不仅影响生活质量,也可能削弱免疫功能。为缓解心理压力,患者可以寻求心理咨询,加入互助小组,与同病者交流经验,获得支持;培养兴趣爱好如阅读、绘画、听音乐,能转移注意力、释放压力;练习冥想、深呼吸和瑜伽等放松方法有助于

改善情绪,提高自我调适能力。

合理运动:患者应根据个人的体能状况和治疗阶段,在专业医师的建议下选择适合自己的运动项目,如散步、瑜伽、太极拳等温和运动。运动前充分热身,过程中保持适度强度,避免疲劳;运动后适当放松身体。规律的运动有助于改善睡眠质量,增强对治疗副作用的耐受力,同时提升心理愉悦感,为患者面对病情提供更多信心和能量。

总的来说,白血病的治疗过程漫长,但通过科学的护理和良好的自我管理,患者的生活质量可以得到显著提升。均衡饮食、良好卫生习惯、清洁居住环境,以及定期复查、调整心态和适量运动,都能增强体质,助力治疗顺利进行。

(作者单位:安庆一一六医院)



黄龙镇：“小积分”激发乡村治理新活力

本报讯 “积分制真好,从来没有想过参加村里环境整治、调解邻里矛盾纠纷还能积累积分并兑换实用的生活物品。”近日,在怀宁县黄龙镇菱湖村积分超市兑换现场,村民陈玉安高兴地从志愿者手中接过用积分兑换的洗洁精和蚊香片。

近年来,黄龙镇以党建引领信用村建设为抓手,以点带面推进积分制管理,设立信用积分超市,通过广泛征求意见制定积分兑换细则,分荣誉、活动两大类为村民行为评价赋分,评议组每季度对农户积分进行核算认定,村民可凭积分券兑换商品。通过物质激励与精神荣誉“双轮”驱动,让村民从“旁观者”变为“主人翁”。这一模式不仅为乡村振兴注入新活力,更为构建共建共治共享的乡村治理格局提供了生动范本。下一步,黄龙镇将持续完善信用体系建设,深化“信用积分制+”模式,进一步优化拓展积分应用场景,丰富积分兑换形式,推动基层治理与信用积分制融合发展。(通讯员 吴雪)

黄墩镇：国家安全教育进校园

本报讯 4月15日是第十个全民国家安全教育日,怀宁县黄墩镇组织志愿者走进辖区小学,开展国家安全教育活动,为孩子们带来了一堂生动的国家安全教育课。

活动现场,志愿者们化身“安全使者”,手持图文并茂的安全教育传单,走进一间间教室,向孩子们详细介绍国家安全涵盖的各个领域,帮助他们深刻理解国家安全的丰富内涵与重要意义。在互动环节,志愿者们结合传单内容提出问题:“在生活中,发现有人偷偷拍摄军事基地,我们该怎么做?”孩子们纷纷举手抢答,稚嫩的声音充满坚定:“要告诉警察叔叔!”在轻松愉快的氛围中,国家安全的种子已悄然播撒在孩子们心间。此次国家安全教育进校园活动,不仅丰富了孩子们的知识储备,更在他们幼小的的心灵中铸牢了维护国家安全的意识。下一步,黄墩镇将持续创新形式,深入开展各类安全教育活动,推动国家安全意识更加深入人心。(通讯员 储玲玲)

九姑乡：筑牢防溺水安全屏障

本报讯 4月以来,宿松县九姑乡不断完善“三级责任链、五老志愿队、特殊群体包保”三维联动机制,全力打好防溺水工作“主动仗”。

每天上学放学时段,九姑乡各村值班的“两委”成员在重点路段开展巡查,全乡所有塘堰、沟渠、沿湖滩头均设立责任公示牌,明确乡、村、组三级责任人。由老党员、老干部、老教师、老军人、老模范组成的“五老志愿队”,成为九姑乡防溺水的重要力量,他们每天走村串户宣传防溺水知识,协助设置警示标识,义务参与水域巡查,发现问题及时制止、反馈。针对空巢、独居老人等重点人群,网格员每周至少上门走访1次,既关注安全,帮助他们排解孤独情绪,增强安全意识,也帮助解决实际生活困难。下一步,九姑乡将进一步深化“党建+网格+志愿”模式,推动防溺水工作从“一时防”向“常态防”转变,织密生命防护网,为乡村振兴筑牢安全基石。(通讯员 刘升华)

桐城市检察院：“宜居桐城”检察在行动

本报讯 4月11日下午,桐城市人民检察院组织全体党员干部前往对口帮扶联系点范岗镇新西村开展“宜居桐城”主题党日活动。

该院党员干部们分成五组,分别到各自联系的网格开展农村人居环境整治、进组入户结对走访、扫黑除恶与反诈普法宣传等活动。在农户家中,干警们与群众亲切交谈,动员大家以主人翁的角色积极参与“宜居桐城”行动,并认真倾听大家对环境整治的“金点子”、对提升生产生活水平的新思路,同时发放了“共建美丽乡村、共享幸福生活”宣传单页。部分党员干部沿着村组道路,清理生活垃圾、整理沿途杂物。在新西村一家加工厂内,党员干部提醒负责人要在注重安全生产的同时,确保厂区周边环境卫生达标。此次主题党日活动,党员干部们热情高涨、干劲十足,以实际行动为推进和美乡村建设助力添彩。下一步,桐城市检察院将持续加强与新西村的紧密协作,探索开展全方位、深层次合作共建活动,共绘和美乡村新画卷。(通讯员 董昂)