

特色农业绘丰景

全媒体记者 汪秀兵 通讯员 鲁娱 袁楠



4月20日，村民在宜秀区罗岭镇姥山社区莴笋种植基地采收莴笋。
通讯员 袁楠 摄

近年来，花元村党委充分发挥基层党组织战斗堡垒作用，将党建与产业发展深度融合。通过召开党员大会、村民代表大会，广泛征集群众意见，结合村内土壤条件及市场需求，确定艳椒种植为特色产业方向。村“两委”班子带头成立产业推进小组，组织党员、致富能手向专业辣椒种植专家学习种植技术，并邀请农业专家进村开展技术培训，形成“党委+农户”的联农带农模式。在党员干部的示范带动下，当地村民种植积极性高涨，首批100亩高标准种植基地完成落地。

为确保艳椒丰产丰收，花元村积极推广现代化种植技术，采用旋耕机深耕松土提升土壤活性，按科学间距开沟起垄增强排水透气性，覆盖可降解地膜实现保墒抑草。驻村农技员全程指导水肥管理，推广病虫害绿色防控技术。目前基地艳椒长势喜人，预计亩产可达3000斤，较传统种植模式增产约20%。“以前种地靠经验，现在有党员带着学技术，产量和品质都上去了。”正在田间务工的村民查凤南开心地说。

为解决销路问题，花元村党委提前谋划市场布局，与池州、合肥等地

大棚经济“棚”勃发展

近年来，罗岭镇凤溪社区坚持党建引领，充分发挥党组织在集体经济发展中的核心作用，积极探索

发展壮大村级集体经济新路径，整合、盘活社区资源，推动“党建+社区集体经济”发展模式，大力发展大棚蔬菜产业，让辖区群众切实享受到集体经济发展带来的红利。

“为充分发挥基层党组织的引领作用，推动社区集体经济发展，带动更多群众就业。目前，凤溪社区现有20亩大棚蔬菜，种植了黄瓜8亩、四季豆12亩。二期大棚项目也在如火如荼推进中，项目预计今年年底可以完工并开展种植。”凤溪社区党总支书记金康林说，目前由于农村年轻劳动力大部分都外出打工，土地撂荒，严重制约了农村发展。为破解这一难题，凤溪社区党委因地制宜，结合实际，积极发展高效经济作物，建设蔬菜种植基地，大棚生态园的建成解决了群众就近就业的问题。同时，社区优化大棚产业种植结构、科学施用肥料，严格控制农药残留，不断提高蔬菜种植质量和产量，为蔬菜增产和农民增收打下坚实基础，推进农业产业提质增效，助推乡村产业振兴。

凤溪社区大棚蔬菜生态园产业基地通过水肥一体化滴灌系统和覆膜等措施，根据蔬菜的生长情况和天气状况调节营养输送，结出的黄瓜不仅产量高、采摘期长、品质佳，而且清脆可口、绿色健康，深受果蔬采购商青睐。目前黄瓜已进入采摘季节，近期市场收购价可达15元一斤。正在摘黄瓜的基地负责人开心地说道：“目前，我们基地种了8亩黄瓜，产量比较好，预计亩产12000斤左右，按照目前市场价均价，这一茬预计收入14万余元。”

农业产业发展，既是带动农民增收和确保农村稳定的主要抓手，又是实现乡村振兴的关键所在。凤溪社区大棚蔬菜生态园产业的发展，不仅助力社区集体增收还提供了大量就业机会，让当地群众真正实现了家门口务工，做到家庭与务工“两不误”，真正实现产业兴、集体强、农民富。

凉泉乡：

护苗绿书签 书香伴成长

本报讯 4月14日，望江县凉泉乡组织志愿者走进凉泉初级中学开展“护苗绿书签”主题宣传活动，引导少年儿童树立良好的读书习惯，抵制有害出版物和信息，增强学生的法治观念和自我保护能力。

“大家知道什么是‘绿书签’行动吗？遇到盗版书籍我们应该向哪里进行举报呢？”活动中，志愿者为学生们送上精美的“绿书签”，介绍了“绿书签”专项行动的意义和目的，解读了“绿书签”的寓意，传授了正确识别非法出版物及有害信息的常识，引导家长和孩子自觉远离非法有害图书报刊、音像制品、游戏软件、“口袋书”等文化垃圾。活动结束后，所有参加活动的学生还进行了“文明绿书签 护苗伴成长”的签名仪式，签下了“远离和抵制有害信息”的承诺。下一步，凉泉乡将以此次活动为契机，持续开展“护苗”行动，努力为青少年健康成长营造更加清明美好的文化环境。（通讯员 李国栋）

茶岭镇：

关爱老年人身体健康

本报讯 近日，安庆经开区茶岭镇范塘村开展老年人体检活动，旨在关注老年人身体健康，提升他们的生活质量。

范塘村村委会联合镇卫生院，提前谋划此次体检活动，工作人员深入村民家中，挨家挨户通知体检时间、地点及注意事项，确保每一位老人都能知晓并参与。体检活动中，对于行动不便的老人，工作人员全程陪伴，提供贴心服务。现场还设置了健康咨询台，医护人员为老人们解答各种健康疑问，普及常见疾病的预防和治疗知识，增强老人们的健康意识。体检结束后，村卫生所的医护人员对体检数据进行详细分析，为每一位老人建立健康档案，并将体检结果及时反馈给老人及其家属。对于体检中发现身体存在异常的老人，医护人员主动联系上级医院，为他们提供进一步的诊断和治疗建议。下一步，范塘村将继续加大对老年人健康事业的投入，不断完善健康服务体系，为老年人创造更加美好的生活。（通讯员 赵建芬）

迎江区检察院：

思辨明理 以赛促学

本报讯 为全面提升公诉人及律师的职业能力和业务水平，推进法律职业共同体建设，4月15日，迎江区人民检察院、安庆市律师协会刑事法律专业委员会、迎江区法学会等联合举办第二届“笃思·明辩”检律论辩赛。

本次论辩赛采取单人对抗形式，共12名选手以抽签方式确定控辩方角色，围绕3道刑事辩题分6组进行诉辩对抗。比赛中，控辩双方围绕罪与非罪等核心议题展开激烈辩论，选手们沉着冷静、思维缜密，以鞭辟入里的分析、犀利的质询和巧妙的回应，在事实认定、法律适用等层面进行深度交锋，呈现了法理与情理交融的思辨火花，生动展现了新时代检察官、律师的风采，赢得现场阵阵喝彩。下一步，迎江区人民检察院将积极转化“练兵成果”，持续搭建检察院队伍实战实训平台，扎实开展好检察队伍素能提升，进一步构建和谐融洽的检律关系，努力为建设更高水平的法治迎江贡献检察力量。（通讯员 张芳）

桐城市检察院：

共筑国家安全防线

本报讯 近日，桐城市人民检察院组织检察干警前往桐城市市民广场开展国家安全主题普法宣传活动，通过设置宣传展板、发放宣传手册、现场答疑解惑等形式，向群众普及国家安全知识，增强全民国家安全意识。

当天，该院检察干警在广场上摆放了精心制作的典型案例宣传展板，图文并茂地展示危害国家安全的行为及其后果。活动现场，干警们向过往的群众发放安全宣传手册，并提醒大家发现线索可拨打举报电话12339向属地国家安全机关报告。与此同时，检察干警积极宣传“益路同行”公益诉讼品牌和《反有组织犯罪法》，鼓励群众积极为检察机关提供公益诉讼案件线索，自觉揭发有组织违法犯罪及涉黑涉恶违法犯罪线索。群众纷纷表示，通过检察干警的讲解，深刻认识到维护国家安全是每个公民的责任。下一步，桐城市人民检察院将持续贯彻总体国家安全观，立足法律监督职能，严惩危害国家安全犯罪，同时以普法宣传凝聚社会共识，为维护国家安全、建设平安桐城贡献更多检察力量。（通讯员 徐羽非）

中药材产业奏响“富民曲”

本报讯 仲春的暖阳唤醒沉睡的土地，在望江县高士镇毛安村，村民们正忙着采收石斛、种植白芨、黄芩等中药材，田间地头人影交错，药香扑鼻，一派繁忙景象。近年来，毛安村立足本地资源优势，将中药材种植作为推动乡村振兴、促进农民增收的重要产业，小小的药材正成为当地经济发展的“新引擎”。

4月18日，记者走进毛安村中药材种植基地，只见生长了多年的铁皮石斛根茎粗壮，绿叶葱茏，工人们穿梭在大棚间，忙着采摘、搬运，整

理鲜条，现场一派忙碌的春收景象。“目前我们采收的是20厘米至30厘米长的鲜条，预计这一季能采收1000斤鲜条。”基地负责人檀臻介绍，采收的石斛鲜条在摘除叶子后，需要及时晾晒、炒制杀青，放到冻库保存，后期将加工成枫斗出售。

在毛安村中药材种植基地，不仅能看到采收石斛的丰收景象，还能看到种植白芨的忙碌景象。“这些三叉白芨苗已在大棚里生长了三年，移栽到地里后还要再生长三年才能采收。”檀臻采用组培育苗法培

育的白芨苗，抗病性强、产量高，此时节正长得郁郁葱葱，有些还开出了紫色的花朵，工人们正在大棚里忙着分拣白芨苗。“今年计划种植100亩白芨，亩产量可达6000斤以上，亩产值超5万元。”檀臻说。

7年前，檀臻带着中药材种植技术来到毛安村，在130亩荒地上种上了石斛、覆盆子、白芨、八角莲等中药材，不仅带动了村集体和村民增收，还带动了当地中药材产业的发展。

2021年底，毛安村乡贤陈金苟回

家探亲，看到荒地也能种出中药材，便决定在家乡发展中药材种植。他首批试种丹参、黄芩、黄精，何首乌各20亩，丹参、黄芩当年亩产分别达到3500斤、1400斤，亩产值均在8000元以上，亩均利润3000余元。如今，他的中药材基地已发展至数百亩。

“毛安村的地形以丘陵岗地为主，气候和土质条件非常适合中药材种植。”毛安村党总支书记吴亮奎说，今年又有亳州的药材商来到毛安村投资中药材种植，拟发展丹参、芍药等中药材100多亩。目前，毛安

村中药材种植面积已近千亩，品种达10余种，带动了周边100余户群众增收致富。

“我们要让中药材从土疙瘩变身金招牌。”吴亮奎表示，接下来，毛安村将积极探索中药材加工路径，开发花茶、煲汤中药材包等产品，持续将中药材产业打造成群众增收致富的特色产业。在毛安村的山岗沃野间，一曲新时代的“本草富民曲”已然奏响，且愈发嘹亮。

（全媒体记者 查灿华 通讯员 黄佩佩）

半月板损伤的预防与康复

汪维平

你是否曾在运动时突然感到膝盖剧痛，甚至听到“咔嚓”一声响？或者上下楼梯时膝盖隐隐作痛，久坐后难以伸直？这些症状可能提示你的半月板出了问题。半月板损伤是运动医学中的常见问题，不仅影响运动员，普通人也可能中招。

什么是半月板损伤？

半月板是位于膝关节内股骨和胫骨之间的两块纤维软骨组织，分别为内侧半月板和外侧半月板，它们形状类似月牙，起着缓冲减震、稳定膝关节的重要作用。当半月板受到外力的作用，使其结构发生破坏时，就称为半月板损伤。

半月板损伤的常见病因

运动损伤：在进行一些剧烈运动，如篮球、足球、羽毛球等球类运动时，需要频繁地进行扭转、急停、起跳等动作，这些动作会使膝关节承受较大的压力和扭转力，容易导致半月板受到挤压、研磨而发生损伤。

退行性损伤（慢性磨损）：长期

负重劳动或肥胖会增加半月板压力，加速磨损。中老年人由于半月板弹性和韧性下降，轻微外力（如蹲起、上下楼梯）即可导致撕裂。

意外事故：在行走或上下楼梯时不慎摔倒，膝关节受到直接的撞击；或者遭遇车祸等交通事故，膝关节受到强大的外力作用，都有可能导导致半月板损伤。

先天性因素：少数人半月板形态异常（如盘状半月板），更容易受伤。

如何判断自己是否半月板损伤？

半月板损伤的典型症状包括——

疼痛：膝关节内侧或外侧疼痛，尤其在扭转或承重时加重。

肿胀：损伤后几小时内关节积液，导致肿胀。

交锁或卡顿：膝盖突然卡住无法伸直，需轻微晃动才能解锁。

无力感：上下楼梯或蹲起时腿软，可能伴随“打软腿”现象。

注意：如果出现上述症状，建议

尽早就医，通过MRI或关节镜确诊。

半月板损伤的预防措施

科学运动：根据年龄、体质、耐受力决定运动量，做到锻炼有度。运动前一定要充分热身，运动中做好保护措施，避免突然的扭转和冲击动作。在进行高风险运动时，如滑雪、篮球等，佩戴专业的护膝，可以有效减少膝关节受伤的风险。

强化膝关节周围肌肉：靠墙静蹲、直腿抬高训练股四头肌，可增强膝盖稳定性。单脚站立、平衡垫练习训练平衡能力，减少扭伤风险。

控制体重：体重每增加1公斤，膝盖负重增加3-4公斤，会加速半月板的磨损。减轻体重能显著降低半月板压力。

避免不良习惯：减少长时间深蹲、跪姿或盘腿坐。搬重物时保持膝盖微屈，避免突然扭转。上下楼梯时，应尽量放慢速度。

半月板损伤的治疗方法

半月板损伤的治疗分为保守治疗和手术治疗两大类。

保守治疗：对于轻度的半月板损伤，可以采用保守治疗的方法。包括休息、冰敷、加压包扎、抬高患肢等措施，以减轻疼痛和肿胀。同时，患者还可以在医生的指导下进行物理治疗，如热敷、按摩、针灸等，促进局部血液循环，加速损伤的修复。药物治疗也是保守治疗的重要手段之一，常用的药物有非甾体类抗炎药、软骨保护剂等，可以缓解疼痛、减轻炎症、保护软骨。

手术治疗：对于严重的半月板损伤，如半月板撕裂较大、无法自行愈合的情况，通常需要进行手术治疗。目前，临床上常用的手术方法是关节镜下半月板修复术或切除术。关节镜手术是一种微创手术，具有创伤小、恢复快等优点。通过关节镜，医生可以清晰地观察到半月板的损伤情况，并进行精准的修复或切除。手术后，患者需要在医生的指导下进行康复训练，以恢复膝关节的功能。

术后康复与日常保养

术后康复至关重要，直接影响

功能恢复。

阶段性康复计划

0-2周：以减轻肿胀为主，进行踝泵训练、直腿抬高。

2-6周：逐步恢复关节活动度，加强股四头肌力量。

6周后：低强度有氧（游泳、骑车），逐步回归运动。

长期保养建议

避免剧烈运动：术后3-6个月内谨慎参与高风险运动。

补充营养：蛋白质、维生素C和钙有助于软骨修复。

定期复查：监测恢复情况，调整康复计划。

半月板虽小，却是膝关节的“守护神”。无论是运动爱好者还是“久坐族”，都应重视膝盖健康。一旦出现症状，及时就医并科学康复是关键。预防永远比治疗更重要，从现在开始，给你的膝盖多一份关爱吧！

（作者单位：安庆一一六医院）

