

书香润宜城

全媒体记者 许娟



4月23日，市民在位于滨江ECD油罐生态文化中心的市图书馆新馆看书。

的深刻见解与感悟。从文学经典到前沿科技，从艺术鉴赏到生活哲学，“一人一书”读书会自去年8月成立以来，已成功举办29期，参加总人数近300人次，分享作品涵盖各个领域。“每期都有新面孔加入，也有忠实书友场场不落。有的人全程安静聆听，享受两个小时的思想碰撞，也是一种难得的收获。”陈孝哲说道。

创意融合 阅读成为生活新时尚

在安庆，阅读正以灵动而鲜活的姿态，悄然浸润着居民生活的每一处角落。从城市街巷到乡村校园，一场场与书有关的故事持续上演，勾勒出安庆大地独特的文化风景线。

5月10日，一对新婚夫妇将在迎江区人民路步行街的前言后记安庆劝业场店举办一场别具一格的书香婚礼。婚礼现场没有传统的烟酒喜糖，取而代之的将是一本本精心挑选的书籍作为伴手礼。“每一本书都将承载着新人对宾客的美好祝愿，传递着浓浓的文化气息。”婚礼策划师方岚介绍。新郎

李炎谈及婚礼创意时难掩兴奋：“阅读是我和爱人的共同爱好，也是爱情故事中重要的篇章。我们希望以书籍为起点，开启共同生活，也让宾客在感受幸福的同时，领略阅读的魅力。”

近日，在望江县太湖镇新时代文明实践所，一场意义深远的“护苗绿书签”进课堂主题宣传活动正在如火如荼地展开。活动现场，志愿者们手持色彩鲜艳的“绿书签”亲切地询问同学们：“大家知道‘绿书签’代表着什么吗？”在孩子们充满好奇的目光中，“绿书签”被一一分发到他们手中。随后，工作人员通过精心制作的生动PPT，结合贴近生活的案例，深入浅出地向同学们讲解如何区分正版与盗版书籍，以及不良信息对青少年身心健康的严重危害。“以前我总是分不清正版和盗版，现在终于学会了！”太湖中学的学生汪岳欣琪满脸自豪地分享着自己的收获。志愿者张子豪则语重心长地表示：“在这个信息爆炸的时代，青少年很容易受到不良信息的干扰，‘护苗绿书签’活动就像一把守护的钥匙，帮助孩子们树立正确的阅读观念。我们将持续推进‘护苗’系列行动，为青少年的健康成长保驾护航。”

从图书馆的智能化升级，到民间读书会的蓬勃兴起，再到阅读元素深度融入生活点滴，安庆市民的阅读方式正发生着深刻变革。“这不仅体现在阅读载体日益丰富、阅读场景不断拓展，更在于阅读理念的更新。阅读不再是孤独的个人行为，而是连接人与人、人与知识的纽带，成为提升生活品质、滋养精神世界的重要方式。”徐景生说道。

如今的安庆，书香四溢，阅读已然成为这座历史文化名城最动人的风景，为城市建设注入源源不断的活力，让书香永远流淌在宜城的大街小巷。

春风轻拂长江岸，书香氤氲满宜城。在安庆，充满现代气息的文化地标与民间自发的阅读社群交相辉映，形式新颖的文化活动层出不穷，共同绘就了一幅鲜活的市民阅读生活新画卷。在世界读书日余韵未散之际，让我们一同探寻与书有关的动人故事，感受阅读蓬勃生长的力量。

科技赋能 解锁阅读新体验

4月23日下午，市民许女士带着5岁的双胞胎儿子来到位于滨江ECD油罐生态文化中心的市图书馆新馆，他们此行是为了租借馆内少儿阅览区的伴读机器人。“以前只是简单陪孩子读绘本，今天发现馆里不仅有少儿数字绘本阅读机，还能和伴读机器人互动。”许女士按照提示，用手机扫码绑定后进入免押金租借程序……孩子们初次接触智能伴读机器人，就被深深吸引，好奇的目光始终未曾离开。

“去年10月，我们新引进44台专为0至6岁少儿设计的绘本机器人，市民可免押金扫码租借。它能智能识别绘本封面，用专业人声绘声绘色地讲绘本，资源丰富且每月更新。”市图书馆网络部工作人员方云霞介绍。

智能科技的融入，让阅读不再局限于纸页之间，而是延伸至视听触多感官的沉浸享受。静音仓、朗读亭、公共文化云一体机……市图书馆新馆里科技感满满。在朗读亭，戴上互动耳机，读者仿佛拥有“任意门”，能瞬间“走进”虚拟阅读场景，沉浸式体验经典名著中的精彩世界；智能照明系统会根据昼夜更迭、天气变化自动调节光线，营造舒适的阅读氛围；智能AI馆员展

示屏可实时互动，解答疑问。

市图书馆新馆正式开馆不到一个月时间，日均人流量就突破3000人次，年轻读者占比显著提升，这里已然成为科技与文化交融的前沿阵地。“今年，我们还将增添AI数字交互系统、互动数字文化展示平台，包含大数据智慧墙、智能借阅柜等15项智慧终端，进一步通过数字化技术手段，为读者带来更加丰富、多样化的展览体验，满足读者的多样化需求。”市图书馆副馆长徐景生表示。

社群聚力 搭建心灵交流新平台

在图书馆之外，安庆民间阅读力量也悄然崛起。书友会、读书沙龙如雨后春笋般涌现，线上线下联动，分享阅读心得，碰撞思想火花。

“创办读书会，就是想为安庆书友打造一个线下交流的温馨港湾。如今大家周末休闲，除了看电影、聚餐、逛街，也需要一个更有意义的精神栖息地。”“一人一书”读书会发起人陈孝哲向记者介绍道。

“一人一书”读书会打破传统共读模式，采用两种独特形式：“主题图书会”鼓励书友围绕特定主题，分享书籍、电影、音乐、游戏等多元作品；“专题读书会”邀请各行各业专业人士，分享他们在专长领域

“稻虾连作”助农增效增收

本报讯 眼下，宿松县洲头乡的“稻虾连作”小龙虾迎来捕捞上市期，一笼笼色泽鲜亮、活蹦乱跳的小龙虾被虾农们捕获上岸，抢鲜销售，“稻虾连作”基地呈现出一派繁忙景象。

在洲头乡罗渡村红忠养殖专业合作社的稻虾养殖基地，数百亩稻田条块相连、波光粼粼。4月17日一大早，虾农们就开始捞取龙虾。只见他们穿着水裤、撑着小船，取笼、收笼、抖笼……一只只个头饱满的小龙虾在他们一番娴熟的操作下纷纷滚落到船舱里，鲜活的小龙

虾活蹦乱跳、沙沙作响。

该合作社负责人伍继红介绍说：“这个时间段的小龙虾非常壮俏。我们是早放苗、早开捕，主打一个季节差，像这种标准的大虾每公斤能卖到40多元。合作社有稻田田300多亩，现在每天能捕虾500多公斤，随着气温慢慢升高，以后的产量还会提升。目前都是经销商把车开到基地上门收购，订单俏得很。”

据悉，“稻虾连作”模式是将小龙虾养殖与水稻种植有机结合的一种生态循环绿色高效生产模式，

在每年6月中下旬小龙虾收获后继续种植水稻。因养殖小龙虾后土壤肥力增加，能减少水稻种植中化肥、农药使用量，节约了生产成本，稻米的品质也提高了。

为促进“稻虾连作”产业提档升级，洲头乡大力推广稻田小龙虾“繁养分离”和水稻种植“机械化育插秧”技术。在小龙虾养殖环节，小龙虾种苗繁育与商品虾养殖分开进行，改变“养繁一体”的粗放式混养模式。在水稻种植环节，水稻秧苗提前在育秧工厂培育完成，在小龙虾收获结束后，秧苗通

过插秧机栽插在稻虾田里，有效解决了传统育秧耗时耗地、茬口衔接不畅等问题，降低了稻虾综合种养风险，提升了稻米和小龙虾的品质，实现了稻虾种养增产增效。

洲头乡下夹村欣兴家庭农场负责人吴畏说：“我们农场的400多亩小龙虾全部采取‘繁养分离’养殖模式，水稻全部采取‘机械化育插秧’技术，虾苗种质得到了提升，成品虾的商品性更好。由于养殖水源来自大湖和天然降水，整个养殖过程无污染，这种绿色生态种养模式，让小龙虾又大又干净，供

正确认识肩痛，让你“肩”不可摧

陈林玲

几个月前，50岁的李女士发现自己的右肩疼痛，关节活动也不如往常灵活，朋友告诉她这是肩周炎要加强运动，于是李女士进行了健身、拉伸、吊环一系列的运功，症状却愈演愈烈，甚至夜间疼到无法睡眠。李女士到医院就诊，医生建议她做磁共振，结果显示“肩袖损伤”，如果还像之前那样锻炼下去，可能要动手术了。在医院因肩痛就诊的病人不在少数，肩周炎群体只占肩痛的15%，肩袖损伤才是肩痛元凶。那么我们来认识一下肩袖损伤。

什么是肩袖损伤？

肩袖是由冈上肌、冈下肌、小圆肌和肩胛下肌的肌腱组成，它们像袖套一样包裹着肩关节，对肩关节的稳定性和运动起着至关重要的作用。肩袖损伤通常是指这些肌腱因急性创伤或慢性劳损而发生撕裂、磨损等病变。

肩袖损伤的原因

突然式损伤：一般发生在意外时刻，比如在冬天的雪地里摔倒致肩部受伤；又或者在打羽毛球时一个急速地扣球，都有可能致导致肩部的肌腱像橡皮筋突然被过度拉伸以致断裂。

慢性损伤：您可能每天在重复一些让肩部承受压力的动作，比如长时间伏案工作，或是每天干家务、擦窗户……这些看似平常的小动作，时间长了，肩袖组织就会像过度使用的机器零件一样，逐渐磨损、疲劳，出现微小的撕裂，慢慢地积累起来，最终导致严重的肩袖损伤。

容易忽视的肩袖损伤症状

疼痛：用手按压肩前外侧时，疼痛明显，而且这种肩痛在夜间更加明显。

活动受限：显著特点是主动活动受限，被动活动正常，手臂进行一些上举、梳头发的动作，胳膊不能像以前那样轻松地活动，常需要借助另一只手的帮助完成这些动作。

力量减弱：无论是拎重物、拿水杯，还是进行一些需要肩部用力的日常活动，都会感觉到肩部的力

量大不如前。

肩袖损伤有哪些自测方法？

当我们出现肩痛的时候，我们可以自己检查一下肩关节。

方法一：先试着主动活动肩膀，如果您的肩膀自己主动抬不起来，而用手托着就可以抬起来，有可能是肩袖损伤。

方法二：肩痛侧的手掌搭上对侧肩，肘关节向上抬，如果不能平抬，也可能发生了肩袖损伤。

肩袖损伤的治疗方法

保守治疗

休息与制动：避免过肩动作（如投掷、提重物），必要时使用肩关节支具。

药物：非甾体类消炎药（如布洛芬）可以缓解疼痛。

冰敷：急性期每日2-3次，每次15分钟。

康复训练：在康复师的指导下进行钟摆运动、弹力带训练等。

手术治疗

关节镜微创手术：通过3-4个

5mm小孔缝合撕裂肌腱，恢复快。

开放手术：用于巨大撕裂或需肌腱转位的情况。

肩关节日常保养

正确的坐姿和站姿

保持正确的坐姿和站姿是保养肩部关节的重要方法。当我们坐着时，肩部要放松，背部挺直。站立时，肩部和背部直立放松，双手自然垂在身体两侧。站立时间较长时，可以选择合适的时间进行休息或者适当的运动，从而防止肩部关节劳损。

适量锻炼

肩部关节运动可以通过进行伸展和旋转等动作来实现。例如，飞鸟式运动可以有效地锻炼肩背部和手臂肌肉。

补充足够的维生素和矿物质

维生素B6、维生素C和维生素D等可以帮助肩部关节周围的肌肉和韧带的生长和修复。此外，钙、镁、钠等矿物质也对肩部关节的健康起到了重要的作用。这些营养素可以在日常饮食

中获得，也可以通过口服补充剂等方式来获取。

保持良好的睡眠

我们需要保证足够的睡眠时间，并且在睡觉时选择合适的姿势以减轻肩部关节的压力。此外，也可以使用一些舒适的枕头来提供适当的支撑和保护。

合理应对肩部关节问题

如果您已经出现了肩部关节问题，那么适当地应对也是非常必要的。首先，您应该及时到医院就诊，并且听从医生的建议。此外，在康复期间，您也应该给肩部关节适当的支持，例如可以通过物理治疗、运动等方法来促进肩关节的康复。

早发现、早干预是避免肩袖损伤恶化的关键。若肩痛持续超过2周，建议尽早就骨科或运动医学科。通过科学治疗，绝大多数患者能重返正常生活。

（作者单位：安庆一一六医院）



点击DIANJI

高士镇： 技能培训促就业

本报讯 “新生儿会表现出一些特别的生理特点，了解这些特点才能更好地照顾宝宝……”4月25日，在望江县高士镇举办的“放心家政”技能培训班上，婴幼儿护理讲师为学员们详细讲解育儿儿知识。此次培训由望江县妇联主办，吸引了高士镇80多名妇女群众参与，旨在提升家政服务技能，拓宽就业渠道。

本次培训采用“理论+实操”相结合的方式，内容涵盖家政职业道德、家庭保洁、养老护理、婴幼儿护理等实用技能。专业讲师通过现场演示、互动问答等形式，帮助学员快速掌握家政服务要点。参训妇女学习热情高涨，纷纷表示收获颇丰。此次培训不仅提升了妇女的就业能力，也为家政行业输送了更多专业人才。近年来，高士镇聚焦群众就业需求，联合专业家政公司开展多样化职业技能培训，着力解决就业困难、技能人才短缺等问题。该镇通过“技能培训+就业推荐”模式，帮助妇女群众提升就业竞争力，实现自主创业或灵活就业。

（通讯员 何应松 聂海霞）

双港镇： 干群同心共建“宜居桐城”

本报讯 近日，桐城市双港镇福桥村“两委”成员上门宣传“宜居桐城”行动，该村汪藻组七旬老人汪廷霞积极响应，主动要求拆除自家危旧老宅，以实际行动支持村庄环境整治。不仅如此，汪廷霞还捐款2000元用于村庄环境整治，并动员子女们参与村庄环境提升工作，她的行为带动了周边群众投身乡村共建共治，共同打造美丽家园。

在“宜居桐城”行动中，福桥村涌现出许多像汪廷霞一样的先进典型，镇人大代表王文清、张璐分别捐款3000元、1000元，当地村民或拆墙让地支持村庄改貌，或为家乡和美乡村建设捐款，或为群众共富兴办强村项目，或为增进民生福祉修路建桥梁路灯，他们的无私奉献精神、报效桑梓的赤诚情怀，正激励着福桥村广大干群同心同行，为共建“宜居桐城”作出积极贡献。（通讯员 汪炼红）

杨湾镇： 开展“法律进校园”活动

本报讯 近日，望江县杨湾司法所联合杨湾镇文明办、团委、妇联、关工委、平安办等部门到杨湾中心学校开展国家安全教育普法宣传活动，通过专题讲座、互动普法等形式，增强师生国家安全意识和法治观念。

活动中，杨湾司法所工作人员结合相关法律法规，通过真实案例解析，深入浅出地讲解维护国家安全的重要性，为师生们上了一堂生动的国家安全教育法治课。在趣味问答环节，学生们踊跃参与，在互动中加深对国家安全法律的理解。工作人员还向师生发放了《国家安全教育知识手册》《中华人民共和国未成年人保护法》《中华人民共和国法律援助法》等宣传资料。活动结束后，学生们纷纷表示：“原来国家安全离我们这么近，我们要提高警惕，不在网上随意传播敏感信息、遇到可疑情况及时报告。”下一步，杨湾司法所将继续深化“法律进校园”活动，为平安校园、法治社会建设贡献力量。

（通讯员 孙良军）

怀宁经开区： 开展保密警示教育

本报讯 “真没想到，随手拍张照片发群里都可能泄密。”4月23日，在怀宁经开区保密教育警示片观看现场，几十名基层干部职工共同聆听了一堂生动的保密安全课。

警示片通过党政机关、企事业单位典型泄密案例为切入点，还原了涉密文件违规传递、社交软件随意传密等场景，揭露了信息化背景下泄密的多样化和危害性。观影结束后，大家一致表示，保密工作事关国家安全和园区发展大局，作为经开区工作人员，必须时刻绷紧保密这根弦，严格执行保密制度，规范处理涉密信息，尤其在招商引资、企业服务、文件流转等环节中，要严守“涉密不上网、上网不涉密”红线，坚决杜绝侥幸心理和惯性思维。下一步，怀宁经开区将以此次警示教育为契机，多维度夯实保密管理基础；强化责任落实，逐级签订保密责任书，将保密要求纳入绩效考核；深化宣传教育，通过专题培训、知识竞赛等形式，推动保密意识入脑入心，提高基层涉密人员的保密意识和责任感。（通讯员 陈家乐）

