

“安庆好人”杨积源热心公益矢志不渝 初心不改 向善而行

2月27日晚，在宜秀区罗岭镇林春村党群服务中心的会议室里，村“两委”成员和受邀村民一起观看2024年“好人安徽”特别节目。今年81岁的杨积源也受邀前来观看，当看到电视上这些可亲可敬的“安徽好人”先进事迹，他时而感动落泪，时而连声称赞。而杨积源数十年来无私奉献的善行，也同样感动着身边的人。

1960年，16岁的杨积源初中毕业。在当时，初中毕业已算是不错的学历，16岁走上工作岗位也并不稀奇。那时的他，一度是幸运的，第一个工作岗位就是自己最向往的职业——教师。不过，这份幸运很快便失去了，他仅仅当了一天代课教师，就因家庭成分被人举报。随着幸运一起远去的，还有杨积源成为一名人民教师的梦想。

有很多人在孩童时期有着为崇高事业奋斗的梦想。众所周知，实现梦想的过程不可能一帆风顺，遇上不可能战胜的困难，那些梦想的种子，或是被舍弃，或是被休眠。杨积源的教师梦则是后者。先是平淡的务农时光，他吃苦耐劳，后有敢为人先的经

商生涯，他经营有方，20年过去了，杨积源成为当时罗岭乡的第一批“万元户”。

“那是1988年，当时林春小学需要维修教室，急需维修经费。”杨积源已经记不清自己究竟捐过多少次款了，用他自己的话说“没统计过”。但是，那次为林春小学捐款的过程，他始终没有忘，当时他捐了1400元。那时的1400元是什么概念呢？国家统计局《关于1988年国民经济和社会发展的统计公报》中记录，1988年城镇居民平均每人可用于生活费的收入为1119元。

之后林春村的丰山小学修缮校舍、林春小学打水井、修建操场等，只要杨积源知道，他都毫不犹豫地慷慨捐款……20世纪90年代林春小学重建，他又捐款500元。

“您如此关心学校和学生，是不是因为教育对您来说，有着特殊的意义？”在采访中，还没有获知杨积源与教师职业的情感羁绊时，记者曾如是问道。

杨积源这才说起那段过往，开头的一句便是：“大概是因为我当过一天老师吧。”

除了为教育事业捐款，5·12汶川地震、桐城修建烈士陵园，2020年疫情防控以及防汛时期，杨积源都交过特殊资费。对于身边的五保户、困难留守儿童、环卫工人，他也经常给予资助。20世纪90年代，原罗岭乡石桥村一队曾遭遇洪涝，全队颗粒无收，杨积源得知后，给乡党委送去400元特殊资费，委托党组织交给该队，为全队20户农户购买稻种；2012年林春村王大组一困难村民在农田耕作时意外死亡，他委托党组织送上200元给其家属；同年本村新庄组一困难家庭女孩读书无生活费，他又拿出200元资助其继续读书……

在2015年之前，杨积源都将“保密”工作做得非常好，他的一切善举，都不为人所知。2015年1月16日，杨积源的遗体捐献申请获批，民政部门发放了遗体捐献证书。此事引发了媒体关注，也让他之前的善举被细心的媒体人“挖”了出来。

不过，杨积源并不愿意人们将他视为“善人”，而是将人生目标定为：做一名合格的共产党员。在1993

年入党时，他是这么想的，也一直是这样做的。危急时刻，他总是冲锋在前。

2013年清明时节，杨积源因病在安徽省立医院做了手术，回家休养不到一周时间，面对突如其来的一场森林火灾，他马上召集人员上山灭火，并先后转场四次奋力灭火，终因劳累过度导致伤口出血，再次住院。面对家人埋怨的眼神，他说道：“就算死在山上我也无怨无悔，因为我是一名共产党员。”

数十年来，杨积源热心公益、默默奉献，初心不改，他先后荣获安庆市优秀共产党员、安庆市道德模范、“安庆好人”、安庆市关工委先进个人、安徽省关心下一代先进个人等称号。

“我所做的一切，是一名共产党员应该做的。我们每个人都奉献一点爱心，这个社会就会更加美好、和谐，我们的祖国就会更加繁荣、强大，人民就会更加幸福！”谈到自己热衷公益的动力时，杨积源依然如16岁时一样坦荡，一样初心不改。

全媒体记者 何飞 通讯员 方华



老年学校点亮幸福“夕阳红”

3月10日，望江县太慈镇老年学校乐器合奏班的学员们正在演奏新学的曲目。该校开设乐器、时装走秀、黄梅戏、太极拳等课程，吸引了240余名老年人参与。近年来，该校通过多元化教学模式，打造“文化养老”新平台，成为当地老年人更新知识、陶冶情操的“精神家园”，让“银发生活”有滋更有味。

全媒体记者 徐火炬
通讯员 龙立立 摄

抑郁症患者如何进行自我护理？

张 伟

随着社会压力的增大，抑郁症这一曾经“小众”的疾病，已经“随处可见”。其患者会出现情绪持续低落、行动迟缓、懒散无力、思维迟钝、记忆力下降、入睡困难等症状。但是，越是抑郁越不能让自己沉沦，除了药物治疗外，患者还可以通过日常护理缓解自己的症状。下面就为大家介绍一下。

发泄——给心灵一个出口

长期积压的情绪就像一座即将喷发的火山，若不及时释放，终将带来更大的伤害。患者需要学会发泄情绪，不用在意时间、地点和原因，只要心中有郁结，就勇敢地表达出来，不要憋着。无论是哭泣、呐喊，还是与信任的人倾诉，都是有效的发泄方式。但这需要身边人的理解和配合，如果有不理解的家人或朋友对患者的情绪表达感到困惑甚至不耐烦，患者要学会保护自己，主动远离他们，寻找一个能够理解你、支持你的倾听者，哪怕只是一个陌生人，也能让你感到轻松许多。

运动——让身体与心灵共舞

运动是一切消极情绪的“天敌”，抑郁症患者被这些不良情绪包围，做运动的效果会更好。当你感到情绪低落时，不妨穿上运动鞋，走出家门，去感受阳光和微风。在这个过程中，

大脑会释放脑内啡，它又叫“快乐激素”，能帮你“赶走”失落和痛苦、带来快乐；还能促使身体分泌神经递质，提高你的睡眠质量。

每个人的身体状况和兴趣不同，患者可以在医生的指导下选择一些适合自己的运动，跑步、游泳、骑自行车都可以。长期坚持，不仅病情会转好、变稳定，身体也会更健康，哪怕每天只散步半小时，也有很好的效果。它就像一把钥匙，能够打开你心灵的枷锁，让你重新感受到生活的活力。

饮食管理——吃出好心情

饮食与情绪之间有着密切的联系，抑郁症患者需要特别注意自己的饮食，尽量少吃甚至是不吃那些可能加重抑郁症状的食物。比如加工肉类、巧克力、油炸食品、甜品、加工谷物、高脂乳制品等食物，它们都是公认的会加重抑郁症状的食品，虽然吃了会感到愉悦，但那都是短时间的，长期摄入反而会加重抑郁情绪。

建议多吃一些能够缓解抑郁的食物，如深海鱼、南瓜、葡萄柚、香蕉、全麦面包等，和上面那些“坏东西”不同，它们富含维生素、矿物质和Omega—3脂肪酸，能够帮助大脑保持健康状态，振奋精神、减轻焦虑和抑郁情绪。但是抑郁症患者要注意，千万不要暴饮暴食，偶尔有这种想法，一定要控制住，保持营养均衡，按时进食，才能让身体和心灵都处于最佳状态。

改变不良生活习惯——重建生活秩序

在情绪的推动下，抑郁症患者会有意无意地养成一些不良习惯，如熬夜、不规律饮食、缺乏运动等。这不仅会影响患者的心情，还会影响他们的身体，身心都陷入“泥沼”，最后想跑也跑不了。

改变这些习惯的第一步，就是形成规律的作息，晚上按时睡觉，早晨按时起床，远离熬夜。第二步是定时定量吃饭，暴饮暴食或过度节食都不可取。第三步是多运动，一开始可以先做些家务活动，等病情有所好转，可以在天气不错时，到户外做些运动。生活就像一首交响乐，只有每个音符都按部就班，才能奏出美妙的旋律。

规范用药——按时服药，稳扎稳打

抑郁症患者自身并不能明显感受到疾病好转，加上长时间服用药物会导致患者出现厌倦感，很多患者会简单地以为自身疾病与药物治疗没有很大的关联，为了节约疾病治疗费用或者避免药物治疗的麻烦等原因，部分抑郁症患者在治疗的过程中选择减少药物服用量或者停止服用药物。这种不良行为不仅仅会影响药物对抑郁症疾病干预的有效性，甚至还会导致患者抑郁症状的恢复，部分擅自停药的患者还可能会诱发停药综合征。

知道这一不良行为的后果后，想

必患者一定认识到了规范用药的重要性，平时，可以用手机备忘录或笔记本记录用药名称、时间、剂量，确保不会漏服或错服。如果患者想要停止使用药物治疗，则需要去正规的医院进行规范检查，听从医生的叮嘱，缓慢且逐渐减少药物的使用量，最后实现药物的停止使用。药物治疗就像一场马拉松，只有稳扎稳打，才能最终到达终点。

鼓励自己——小目标，大进步

抑郁情绪容易让患者丧失做事的动力，因此抑郁患者需要学会自我鼓励。可以制定一个容易达成的小目标，只要完成了，无论是多么小的一件事，都是一次进步。每周检查自己目标的完成情况，适当添加一些新的目标，鼓励自己继续努力。自我鼓励就像给心灵注入一剂强心针，能够帮助患者在低谷中找到前进的动力。记住，罗马不是一天建成的，康复之路也需要一步步走。抑郁症的康复之路虽然漫长，但通过科学的自我护理，患者完全可以走出阴霾重见阳光。每一个小步骤的积累，都是向康复迈出的的一大步。希望每一位抑郁症患者都能找到属于自己的康复之路，重新拥抱生活的美好。（作者单位：安庆市第六人民医院）



新闻传真

降低农田污染 助力绿色发展

本报讯 3月7日，桐城市青草镇梅村村民张让正的草莓大棚里春意融融，部分成熟的草莓点缀在绿叶之间，鲜红饱满，让人分外期待。

当日，桐城市生态环境监测站的工作人员和青草镇科技特派员走进草莓大棚，了解加厚地膜推广情况。“往年用的薄地膜，捡拾不方便，搞得到处都是，对环境污染比较严重。今年我的6个大棚全部改用加厚地膜，不但保温效果好，还方便回收，可以多次使用。”张让正说。使用加厚地膜能够进一步提高地膜的增温、保墒、除草作用，提高农作物产量，也便于再回收利用，从源头控制和减少废膜残留造成的农业面源污染。废旧农膜经回

收站点统一收购后，可以作为塑料再生颗粒生产企业的原料使用，企业既能够获得效益，也能够有效治理废旧地膜田间残留和乱堆乱放、随处飘挂的现象。“通过推广使用加厚地膜，能够更好地进行‘一膜多用’种植技术的推广，增加农膜使用率，也能够降低作物收获后农膜的捡拾难度。”青草镇科技特派员说道。

近年来，为推动农业绿色发展，保护农业农村生态环境，桐城市青草镇贯彻新发展理念，坚持质量兴农、绿色兴农，最大限度降低农田的污染，提升耕地质量和生态环境质量。

（全媒体记者 汪秀兵 通讯员 黄健生）

助老服务升级 守护满格幸福

本报讯 近年来，望江县华阳镇充分发挥为老服务阵地作用，完善为老服务体制机制，探索为老服务发展新途径，持续开展为老服务项目，不断提升辖区老人的获得感、幸福感。

华阳镇充分整合辖区现有资源，不断丰富形式、创新载体、拓宽教学内容，整合镇老年大学、各村（社区）老年教学点、文化活动中心等资源。目前，华阳镇有镇级老年大学1所、村（社区）老年教学点分校10所，开设了柔力球、黄梅戏等课程。同时，该镇整合协调全镇党群服务中心、中心学校、新时代文明实践站、图书阅览室等资源场所，有效解决教学场所、设施设备等方面的问题，为老年群体提供温馨舒适的学习活动场所。华阳镇

以老年人需求为导向，做好老年助餐、上门服务等便民举措。该镇老年食堂根据老年人身体状况、饮食习惯等，专门推出低盐、低油、少糖的专属助餐菜单。针对高龄老人，食堂采取“集中供餐+送餐入户”的服务模式。同时，依托大党委共建共联，为当地70岁以上老人和肢体障碍群众提供上门体检、日常送药陪诊、代购等多项服务。华阳镇以“银发力量”为抓手，充分发挥老干部、老党员在基层治理中的积极作用，引导群众参与“清洁行动”、乡村治理等活动；“亮身份”带动群众守法，引导群众参与移风易俗，弘扬文明乡风，让“银龄智慧”转化为基层治理新活力。

（通讯员 伊婷 全媒体记者 付玉）

推进“个转企” 激发市场新活力

本报讯 “我原以为个体转型为企业是一件很麻烦的事，没想到这么快就办理完成了，真是太感谢了！”项先生是桐城市孔城镇一家庭农场的负责人，3月3日，他来到孔城市场所登记窗口办理“个转企”业务，工作人员服务热情，帮助他在网上填报资料，并在注册局工作人员的帮助指导下完成“个转企”业务登记，随后顺利拿到转型后的营业执照。

为激发市场主体活力、推动经济转型升级、创优营商环境，近年来，孔城市场所扎实推动“个转企”工作。该所通过对正常经营1年以上的个体工商户进行摸底排查，筛选出符合条件、有意转型升级的个体工商户，对其加强宣传引导、重点指导，让每一个符合条件、有意愿转型升级的个体工商户都得到关注和支持，打消个体工商

户“不想转”“不敢转”的顾虑，激发市场主体发展活力。孔城市场所为申请人提供“个转企”政策解读与业务指导，优化“个转企”申请材料、简化审批流程，全程帮办代办。该所落实首办负责、限时办结、跟踪服务等制度，树立“服务走在审批前”的工作理念，为群众提供便利化、专业化服务，让个体工商户既体验到服务“速度”，又感受到服务“温度”，全面提升市场营销环境。

“下一步，孔城市场所将围绕‘高效办成一件事’和优化营商环境等工作要求，通过‘一对一’‘手把手’指导等举措，探索服务创新路径，提高办事服务水平，促进经济社会高质量发展。”孔城市场所负责人陈凡说道。

（通讯员 周颜 全媒体记者 许娟）

优化营商环境 建设和美乡村

本报讯 今年以来，宿松县华亭镇围绕优化营商环境、和美乡村建设、居保医保征缴等重点任务，多措并举、精准发力，奋力书写高质量发展新篇章。

今年初，华亭镇邀请当地20余家企业代表、乡贤能人等共话发展，围绕政策支持、要素保障、产业链协同等议题展开深度交流，旨在优化营商环境、助力企业发展，现场收集意见建议，并逐一答复和制定解决方案。春节后，该镇主要负责同志带队开展“暖企走访行动”，深入工业制造、科技能源、现代农业等领域企业，送上惠企关怀和政策“礼包”，同时组织专班

全程服务和协调解决用工短缺、融资需求等问题。今年新春伊始，华亭镇就打出和美乡村建设“组合拳”，以新老105国道两侧为重点，沿线成片建设美丽宜居点，实施人居环境整治项目，谋划建设6个美丽宜居自然村庄，努力改善群众居住生活条件，着力实现庭院净、村庄美、群众乐。为织密民生保障网，今年以来，华亭镇便民服务中心开展医保、居保宣传活动10余场次，并在办事大厅开设医保、居保专窗，针对老年、残障群体开通代缴服务，同时利用微信公众号转发参保指南，推出“扫码参保”快捷通道。

（通讯员 邓顶峰 朱梦涛）