

望江长岭镇土永村:268人年过八旬,百岁老人2人 “长寿村”里幸福多



在望江县长岭镇北面,武昌湖畔的宁静角落,有一个普普通通的村庄——土永村,近年来,这个村庄却因一个特殊的现象而声名鹊起:越来越多的村民健康长寿,80岁以上老人数量远超全县及全国平均水平,且村民们整体健康状况良好,如今,这个村俨然已成为当地闻名的“长寿村”。

据最新统计,土永村现有人口5539人,其中80岁以上的老人有268人,百岁老人2人。占比分别为48.4%和36.6%,远超全县29.4%、0.49%及全国28%、0.83%的水平,且这些长寿老人身体健康,精神矍铄,生活自理能力强,不少老人仍积极参与村庄的各项建设活动。

走进土永村林家后屋一户普通人家,一幕温馨而有趣的场景吸引了众多目光,数位长寿老人围坐在一起,正兴致勃勃地打着扑克,他们脸上洋溢的笑容和专注投入的神情,展现出别样的生活活力。

程银鸾老人今年已经87岁高龄,她边打扑克边笑着说:“每天和老伙计们打打牌,动动脑筋,氛围轻松愉悦,日子过得别提有多好了。”87岁的刘伯姣老人与程银鸾老人一样,同样身体硬朗,思维敏捷,每天还会在家人的陪伴下,给院子里的蔬菜浇水、施肥。刘奶奶表示,种种菜、种种花,既能美化家园,又能锻炼身体、陶冶情操,是一件一举两得的开心事。

如今,走进土永村,你会被这里浓厚的敬老氛围所感染。村庄道路整洁,环境优美,绿树成荫;村里醒目位置的文化墙上,“老吾老以及人之老”等敬老标语与彩绘相映成趣,温暖又充满感染力;村中心的文化广场上,老人们或是悠闲地晒太阳唠嗑,或随着欢快的音乐,纷纷加入到广场舞的行列中,尽情享受无忧无虑的晚年生活。90多岁的刘旭姣老人笑着说:“我以前总是喜欢在家看电视,现在有了这个娱乐活动场所,我可以和朋友们一起休闲娱乐,生活变得更加有趣了。”

同时,土永村的子女们也非常孝顺,平日里,他们会经常回家看望父母,陪他们聊天、散步,关心他们的身体状况和生活需求,在父母生病时,更是悉心照料,不离不弃。这种无微不至的关怀,让老人们心情愉悦,身心得到良好的照顾,为他们的

长寿奠定了基础。

土永村的长寿现象并非偶然。近年来,在长岭镇党委、政府和上级有关部门的支持下,村庄实施了一系列民心工程,政府大力投入,完善了村内基础设施建设,新建和改造了村内道路,如今平坦宽敞的道路纵横交错,便利了村民的出行,也为医疗急救、物资运输提供了有力保障;养老服务体系不断完善,建设养老活动中心,为老年人提供休闲娱乐、文化交流场所,让他们老有所乐;大力开展乡村环境整治,绿化美化乡村,打造生态景观,为村民们提供了良好的生活空间,有利于身心健康;结合当地实际,发展生态农业、观光农业等,提高农业生产效益,增加村民收入,产业兴旺为村民们提供了稳定的经济来源,从而更有利于健康长寿。

通讯员 檀春红 全媒体记者 许娟

新闻传真

怀宁: 铺就农业现代化“金色大道”

本报讯 眼下正是高标准农田建设的关键时期,怀宁县雷埠乡抢抓有利天气,加速推进高标准农田建设,为春耕打好基础,确保全年农业生产开好头、起好步,助力粮食丰产增收。

3月14日,走进雷埠乡雷埠村高标准农田项目建设现场,广袤的田野上施工氛围一片火热,挖掘机、推土机等大型机械来回穿梭于田间,修筑田埂、新建机耕路等。工人们配合着机械,忙着埋设涵管、整治渠坝、碎石铺路等,呈现一派热火朝天的景象。

“为了早日完成今年的高标准农田建设任务,自正月开工以来,除冻雨天气外,我们每天都在加班加点干,全力冲刺赶进度。目前已经完成项目总工程量85%,全部工程

完成交付使用的时间肯定比规定的时间要提前得多。”雷埠村高标准农田建设项目现场负责人吴伍旺说。

为确保当地春耕顺利开展,雷埠乡李店社区的高标准农田建设也是火力全开,加速推进施工进度。场地上几十名工人争分夺秒,干劲十足,各项工序有条不紊地进行,预计再过一个多月时间,以往的“巴掌田”“低效田”将彻底转变为“连片田”“高产田”。

雷埠乡党委副书记刘铮介绍,2024年雷埠乡高标准农田建设规划面积7000亩,总投资2100万元,涉及雷埠、白桥、郝山3个行政村和李店社区,项目完工后,土地利用率和农业综合生产力将显著提升。

(全媒体记者 罗少坤 通讯员 陈凤宽)

望江: 精准施策破难题 保驾护航促发展

本报讯 近来,望江县凉泉乡招商引资重点项目——安徽碧然农业科技有限公司建设现场一派繁忙。然而不久前,企业负责人还在为项目推进中的“堵点”发愁:“场地清表进度慢,规划调整待审批,环保要求需细化……若不能及时解决,投产计划至少要推迟半年!”

专班驻点,把问题“捞上来”。为破解企业难题,凉泉乡党委、政府以“新春走基层”为契机,成立由领导班子成员牵头,规划、国土、环保等部门骨干组成的“驻企服务专班”,主动对接碧然公司负责人,开展“问题大起底”行动。通过现场踏勘、座谈研讨、清单管理“三步走”,梳理出4类12项具体问题,并建立“销号”机制。

靶向施策,让服务“沉下去”。针对企业诉求,凉泉乡打出精准服务“组合拳”。做好场地清障,协调周边4个村组完成45亩土地清表,同步启动临时道路硬化工程,保障施工车辆通行。加快规划审批,联合县自然资源局开辟“绿色通道”,提前完成地块用途调整公示,并邀请第三方机构指导污水处理方案设计。

政企同心,促发展“跑起来”。随着难题逐一破解,碧然公司项目进度明显提速。目前,厂房基础设施建设已完成80%,设备安装率达80%,预计较原计划提前两个月试生产。碧然公司负责人表示,从“追着部门跑”到“服务送上门”,凉泉乡的诚意让我们坚定了投资的信心。

(通讯员 徐敏 全媒体记者 付玉)

白菜丰收 满田“金”

3月14日,望江县凉泉乡河南村的田间地头,绿油油的“上海青”长势喜人,60多位村民一边收割白菜,一边打包菜运,构成了春日里一道生机勃勃的风景。

近年来,河南村发展“上海青”种植产业,规模近300亩,亩产近5000斤,每亩产值约2500元。不仅为村民带来了可观的经济收益,还带动了周边群众共同致富增收。

全媒体记者 徐火炬
通讯员 沈凯芳 摄



洲头乡:按下“快进键” 乘势而上开好局

本报讯 近年来,宿松县洲头乡紧紧围绕“产业立乡、工业强乡”的发展思路,向新而进、向高而攀、向绿而行,基本形成现代农业高效发展、纺织电子集聚发展、文化旅游融合发展的局。

3月13日,走进坐落于洲头乡工业产业园安徽凯瑞电器有限公司,只见生产车间一片繁忙景象,工人们熟练地操作着各种设备。该公司是洲头乡在外人才返乡创业重点示范企业。自2024年10月投产以来,带动村级集体经济增

收超50万元,提供就业岗位130个。

宗营村村民刘春生说道:“在班上非常方便,一年也能挣几万块钱,还能照顾家里。”

“公司2024年产值2400万元,预计2025年产值超1亿元,税收超200万元,带动更多的人就业。”安徽凯瑞电器有限公司总经理高干江介绍道。

作为省级经济发达镇,洲头乡不仅重视工业产业,更将发展视角放在农业产业上,通过打造数字育秧中心和发展产业,为激活乡村振兴添动力。

“洲头乡大力培育数字农业,发展现代设施农业,以‘数字化农业+标准化生产’模式,通过打造洲头乡数字育秧中心、党建联盟示范基地等提高劳动生产率,增加了种植效益,促进农业增效、农民增收。”洲头乡农业农村服务中心主任胡明文说道。

此外,洲头乡还在乡村建设上始终坚持规划引领,早在2011年就完成全县首家城乡统筹总体规划编制,经过10余年的发展,乡村面貌焕然一新。集镇建设坚持“双核并进”发展格

局,目前集镇建成区面积167万平方米,未来集镇规划面积将提升至183万平方米,发展潜力进一步增强。

“我们将继续奋勇争先、尽力而为,脚踏实地、量力而行,围绕‘两园一带’持之以恒、久久为功抓经济高质量发展,全力以赴为奋力冲刺‘345’,加快建设‘一区一中心一城市’的区域强县贡献洲头力量。”洲头乡党委委员、副乡长王亮表示。

(通讯员 张晓珍 全媒体记者 罗少坤)

脑卒中患者的良肢位摆放

陈小梅

脑卒中患者的生活质量与其瘫痪肢体功能的恢复程度密切相关,在康复过程中良肢位的摆放扮演着至关重要的角色,它不仅有助于减轻功能障碍还能降低后续长期的康复成本,对于患者的恢复具有极大的促进作用,下面我给大家介绍一下良肢位的相关知识及良肢位如何正确的摆放。

什么是良肢位摆放?

正确的卧床姿势在康复医学中称为良肢位。良肢位的摆放是基本康复手段的一种,顾名思义它是为了保持肢体的良好功能而将其摆放在一种位置或保持一种姿势。

良肢位摆放的目的是什么?

- 促进运动功能恢复
- 减少残障的发生,提高病人的生活生命质量
- 良肢位摆放可为后期康复治疗打下良好的基础,不同程度的降低患者致残率
- 良肢位的摆放,能有效的预防及继发废用综合征的发生
- 可有效预防肌萎缩、关节挛缩、足内翻、肩关节的半脱位等
- 哪些人需要良肢位摆放?
偏瘫患者、肌力≤2级的患者
长期卧床的患者均需摆放良肢位

什么时候开始?(尽早实施,越早越好)

患者的生命体征稳定,神经系统症状和体征48小时内无加重,即可介入良肢位摆放,脑卒中患者的恢复发病后早期有效的康复干预能促进肢体功能的恢复。

良肢位如何正确摆放?

仰卧位:
头部垫软枕,高度适宜,防止颈部悬空、头过伸或过屈

患侧肩胛骨至内缘下垫薄枕,使肩部上抬前挺,两肩平行,上臂外旋稍展,肘、腕关节伸直,掌心向下,手指伸直并分开,整个上肢放置于软枕上

患侧腕部、大腿和小腿外侧垫一软枕,髋关节稍内旋,下肢呈中立位
膝关节下放一小软垫呈5°-10°屈曲,跟稍背屈或呈中立位

患侧卧位:(患侧在下,健侧在上)
患者头部下垫薄枕,背后则放置一软枕,确保患者躯干舒适地侧卧于软枕之上

患侧上肢应外展并前伸,同时轻微旋后,使肩部轻轻向前拉出,避免受压和向后缩

患侧上肢的肘关节和腕关节需保持伸直状态,掌心朝上,确保舒适无压
健侧下肢采取屈髋屈膝的姿势,

自然向前放置并垫上软枕;患侧下肢则轻度屈曲,自然放在床上,踝关节保持中立位,避免下垂

健侧上肢可自然放松,舒适地放于胸前或躯干上,确保患者整体姿势的舒适与稳定

健侧卧位:(健侧在下,患侧在上)
患者头部下方垫一薄枕,确保头部舒适;同时,胸前放置一软枕,使患侧上肢自然伸展并舒适地放置在枕上。

患侧肩胛骨应向前外伸,并轻轻旋前,手掌自然伸展,手心朝下,确保上肢的舒适度和稳定性。

患侧下肢轻度屈曲,置于一软枕上,踝关节保持中立位,避免外翻,以预防足部外翻和下垂。

床上坐位
床头摇至患者舒适高度,大约30到60度,患者可以直视前方

在患者的背后放置支撑物,使患者的背部得到充分支撑
髋关节应保持于屈曲位,约90度,以减少腰部的负担

膝、踝关节略微弯曲,膝下放一个小枕头,保持关节的微屈
足底放置支撑物,防止足下垂,保持足部于中立位

椅坐位
患者的上肢应该放松,放在支撑物上,保持自然伸展状态

患者的髋、膝关节应保持大约90度的角度,双脚平放在地

患者的足部应平放在地面上,或使用脚踏板,避免足下垂

患者坐在有靠背的椅子上,背部应紧靠椅背,躯干正直

即使是坐位,也应定时变换姿势,以减少压疮的风险

注意事项

无论采取哪种卧位,都应以防止或对抗痉挛为前提,功能位摆放到位

注意保护踝关节,可用软枕保持踝关节中立位,不应在足底放置任何东西

患者卧床时身体应与床边平行,手中不要放任何东西来对抗痉挛

枕头的大小硬度适宜,规格统一,避免过紧

为了防止关节挛缩影响患者的运动功能,必须定时更换体位,一般2小时更换一次体位

良肢位体的摆放是康复护理中的重要环节,通过科学体位管理,结合康复训练患者可以更好的恢复肢体功能,提高生活质量。

(作者单位 安庆市中医医院)



最是一年春光好,植树造林正当时。3月11日,怀宁县黄龙镇新时代文明实践所联合镇团委、妇联、退役军人服务站等部门组织开展义务植树活动,为打造生态黄龙、提速乡村振兴挥锹添绿。

植树现场随处可见忙碌的身影,大家默契合作,手握铁锹,栽植树苗,一个个劲头十足,两人一组,挖坑、扶正、培土、踩实……干劲十足,动作娴熟,呈现一派热火朝天的劳动景象。在大家的辛勤劳动下,500余株黄桃、油茶等树苗被栽进沃土、迎风挺立,焕发出绿色希望。

通讯员 刘泉 摄

