

# 小村庄中汇聚了化解矛盾的女性力量 一碗“大娘茶”化解烦心事

## 新春记者行

“我请求徐大娘调解工作室的调解员们为我主持公道，我家的山场并未进行任何对外流转，但在执行国家储备林项目的过程中，他们却砍伐了我家山场内的树木！”3月11日，岳西县古坊乡前进村的村民刘同进急切地来到徐大娘调解工作室，情绪激动地陈述了上述情况。

徐大娘调解工作室调解员祝婷婷第一时间向刘同进询问了山场树木被砍伐的详细信息，并迅速将另一方当事人前进村月湾组村民陈意情召集到了现场。尽管调解现场气氛压抑，祝婷婷仍然坚持为双方当事人泡了一壶当地特色的“大娘茶”，刘同进接过祝婷婷端过来的茶，氤氲的热气中，他的语速不自觉地缓和了一些。

敏锐地捕捉到这一变化，祝婷婷在此时开口说道：“叔叔，既然今天

双方当事人都在场，有什么矛盾不妨当着调解员的面直接说出来，我们一起来探讨解决方案。”刘同进随即打开了话匣子。原来，在实施国家储备林项目的过程中，前进村砍伐了不在项目范围内的刘同进家山场里的部分树木和杂草，这让他感到非常困惑：“我的山场并未进行流转，为何要砍伐我家的树木？”

陈意情的丈夫刘胜，是前进村国家储备林项目的总负责人，当天因外出无法亲自参与调解，特别委托陈意情代表他出席。在刘同进发言之后，陈意情以真挚的态度表示歉意：“叔叔，我深感抱歉！我详细询问了我丈夫，他确实因看错了图纸，混淆了山界，导致误砍了您山场中的树木。请您告诉我们，我们能为您提供哪些帮助，我们愿意全力配合。”

听了陈意情的一番话，刘同进一腔怒火已经渐渐平息，“就砍了一些杂树和茅草，不打紧，算了算了！”最终，刘同进与陈意情两家误会得以解除，二人也握手言和。

调解结束后，刘同进表示，自己在接过“大娘茶”时怒气便消减了一半。这是因为“徐大娘舍子救红军”的故事在古坊乡广为流传。他回忆道：“我自幼便听父辈讲述这个故事，徐大娘牺牲了自己儿子的生命，换取了两名红军战士的生存。为了防止敌人返回搜寻，她甚至将他们藏匿于山洞之中。时至今日，徐大娘的居所依旧存在，那个藏匿红军的山洞也还在，我小时候常去那里玩耍。喝着这杯‘大娘茶’，让我想起了徐大娘的英勇事迹，再看看我们当前的争执，我感到这些矛盾实在微不足道。加之对方态度诚恳，给了我一个合理的解释，因此我决定放下这些争端。”

“前进村35岁到64周岁的女性有180余人，65周岁以上女性有200

人。”祝婷婷介绍，2023年6月，该村结合本地留守妇女数量多、但组织化程度低的现实情况，利用女性同理心强、善于沟通的优势，积极引导辖区妇女参与化解邻里乡亲的矛盾纠纷，并成立了“徐大娘调解工作室”。

“调解员主要由村里的妇女代表和党员代表担任。年龄跨度从20岁至80岁不等。”祝婷婷表示，为了解决村民间的纷争，调解员们经常运用灵活多样的调解策略：“能上门服务的尽量亲自上门，避免让村民多走一趟。对于复杂的矛盾，我们会邀请双方当事人到工作室，调解员扮演‘徐大娘’的角色，与参与调解的各方一同喝茶聊天，依据法律、人情和传统习俗，公正地进行评议，帮助双方达成协议。”

自2023年6月份以来，徐大娘调解工作室已经在当地调解了100余起邻里矛盾纠纷，产生了良好的社会治理效果。

全媒体记者 付玉

## 新闻传真

### 美景农事各相宜

本报讯 阳春三月，望江县长岭镇迎来了一年中最迷人的季节，油菜正式步入初花期，嫩黄的花朵在微风中轻轻摇曳，为宁静乡村增添了一抹亮丽色彩。

油菜初花期也是病虫害防治的关键时期，专家提醒广大种植户要加强田间管理，及时做好病虫害监测和防治工作，确保油菜丰产丰收。

长岭镇农业农村服务中心高级农艺师王四洪说：“油菜初花期易受蚜虫、菜青虫及菌核病等病虫害侵袭，要采取‘预防为主，综合防治’的策略，合理运用生物防治、物理防治和化学防治相结合的方法，减少化肥农药的使用，保障农产品安全和生态环境。”

农技专家同时指出，油菜初花期是营养生长和生殖生长并进的时

期，应根据其生长情况适量追施氮肥和磷肥，同时补充硼肥，以促进花芽分化和花粉管伸长，提高结实率。

近年来，长岭镇高度重视油菜生产，积极推广优质高产油菜品种和绿色高效栽培技术，不断提升油菜种植效益。同时，该镇还依托油菜花资源优势，大力发展乡村旅游，推动农旅融合发展，助力乡村振兴，如今，油菜花已成为该镇一张亮丽名片，为当地群众带来了可观的经济效益。

“我们以花为媒，通过举办油菜花节等活动，吸引了大量游客前来赏花游玩，让油菜花成为农民增收致富的‘幸福花’。”长岭镇政府副镇长詹庆华说道。

(通讯员 檀春红 全媒体记者 罗少坤)



### 爱心义卖

3月20日，由望江县新四军历史研究会和望江县书法协会牵头、望江县教育局和杨湾镇人民政府承办的“同心筑梦 情暖杨湾”主题公益义卖活动在望江县杨湾镇曾墩村村部广场举行。

经过三小时爱心认购，100余幅书法作品均获得“爱心归宿”。本次活动共筹集善款3.15万元，将全部用于资助杨湾镇家庭困难且品学兼优的学子。

全媒体记者 江胜  
通讯员 陈飞 摄

### 河道越野 燃爆百里

本报讯 3月23日，第二届“小黄牛杯”百里河道越野联谊赛在太湖县百里镇开赛，来自全国各地的越野爱好者齐聚百里镇，共同参与这场别具一格的竞赛。随着发令枪响，参赛选手驾驶酷炫的越野车沿着蜿蜒曲折的河道奋力奔跑。赛道旁，观众们热情高涨，加油声、呐喊声此起彼伏，为参赛者们增添了无尽动力。

根据初步统计，本次百里河道越野联谊赛吸引了88名越野车友参与竞技，观光越野车数近百台。赛事吸引了近10000余人次现场观看，带动附近饭店、宾馆、农特产品销售约30万元。

近年来，百里镇不断调整优化农业产业结构，由传统农业向特色产业转变，因地制宜发展小黄牛产业，着力打造“黄牛小镇”。同时

充分利用本土生态资源禀赋，围绕全域旅游，将传统文化、特色农业、体育运动等与发展乡村旅游相结合，以赛事为媒，开启百里发展新模式。

通过举办安徽省“春游江淮”系列活动中的百里河道越野联谊赛，百里镇成功地将“河道越野”打造为特色亮点，塑造了其作为“皖南越野胜地”的品牌形象。此举不仅吸引了全国车友社群和游客的关注，还有效提升了该地区的知名度。百里镇通过联动汽车运动、生态旅游、文化体验以及特色农产品展销等多种业态，激发了消费活力，为乡村经济的多元化发展提供了助力。此外，百里镇还致力于打造乡村体育运动和文化旅游的精品自驾线路，以此支持乡村振兴战略的实施。

(全媒体记者 付玉)

## 春日奏响“丰收曲” 菌香飘出“钱”景来

3月，在桐城市唐湾镇杨树村的羊肚菌种植基地，一派丰收景象正在上演。走进菌棚，浓郁的菌香扑面而来，只见一朵朵褐色的“小伞”破土而出，错落有致地舒展着身姿。工人们穿梭其间，小心翼翼地采收着这珍贵的“软黄金”。

“快看！我找到了一颗‘菌王’！”参与采收的村民魏敏兴奋地向前人展示着刚采收的大个头羊肚菌。

在基地里，新鲜采摘的羊肚菌经过分拣、清理后，被整齐地摆放在特制竹筐中，送入烘干箱进行加工。经过烘干处理的羊肚菌更便于储存和运输，能够实现错峰销售，满足不同季节的市场需求。

在采收现场，杨树村党支部书记余长江指着菌棚里密密麻麻的淡褐色“小伞”介绍道：“这些颜色较浅的羊肚菌还未完全成熟，等到

菌伞变成咖啡色时就是最佳采摘期了。预计再过一个月，这里将迎来新一轮丰收。”

据杨树村党支部书记毛帆介绍，作为低温型菌类，羊肚菌采用“冬种春收”的栽培模式，既不影响粮食生产，又能充分利用冬闲田资源。

杨树村的羊肚菌种植基地采用集体经营模式，目前共种植7个大棚约3亩地。去年亩产鲜菌达1000

斤，每8至10斤鲜菌可制成1斤干菌，市场售价在600至800元之间。“今年预计可收获2200斤鲜菌，经济效益可观。我们计划明年再扩种10亩，预计可为村集体增收30万元。”毛帆告诉记者，羊肚菌种植不仅带来了可观的经济效益，还为当地村民创造了就业机会，带动周边20余户村民实现增收。

全媒体记者 何飞 通讯员 汪婧

### 这个直播间“答疑”又“带货”

本报讯 “家人们看过来！这款礼盒装有红薯粉、鹿茸菇等6套农产品，有需要的可以私信我们！”3月19日中午，在桐城市龙眼街道黄燕村会议室里，驻村工作队队员在“茶香黄燕”抖音直播间娴熟地切换着政策宣讲、直播带货两项服务，这场直播最终获得1万多名网友的关注。

“既然群众喜欢刷抖音，我们就该把服务送进直播间。”今年2月始，黄燕村驻村工作队队员化身“网络主播”，以“茶香黄燕”直播间为阵地，将政策解读与带货助农有机结合，并设置“你问我答”环节，解决好群众的烦心事、揪心事。

“电影《哪吒2》中，石矶娘娘被哪吒打伤了，能不能通过医保报销医药费？”“当然不能，这个属于有他方责任的意外伤害，应该是侵权人

承担医药费……”直播间里，驻村工作队队员在解读政策时，还会设计“情景剧”，让政策变得通俗易懂。

“前期直播吸引了旅行团来村，帮助村集体卖出将近1万元的农产品。今天这场直播，又让几位在外务工村民了解了医保政策，主动联系村两委干部，为家中留守老人办理了慢性病申报，每人每年节省药费开支2000元。”对于直播带来的效果，该村党总支书记胡许建深有感触。

为了更好地服务村民，该村还建立了“直播预约”机制，网友可提前在后台提交政策咨询需求，驻村工作队队员在上播后，会对网友们提出的疑问进行耐心答复。

(全媒体记者 查灿华 通讯员 朱姜山)

## 糖尿病患者如何科学运动

蔡成红

运动治疗是糖尿病治疗中的重要手段，在糖尿病患者的管理上具有十分重要的地位。运动除了可以增加人体对胰岛素敏感性外，还可以减少肝脏对葡萄糖的输出，有助控制血糖，改善心肺功能。运动好处多多，那么以下要点，糖尿病患者你要掌握：

运动治疗前请咨询糖尿病专科医师或护士，在专业人员指导下运动。

运动前进行疾病控制情况检查、糖尿病急性并发症筛查、心血管风险评估等，有助于保证运动治疗的安全性和科学性。

运动前的适宜血糖值应在5.0—13.9mmol/L。

以下情况禁止参加中等及以上强度运动：血糖超过16.7mmol/L，有糖尿病酮症酸中毒、低血糖(糖尿病患者血糖<3.9mmol/L)等急性并发症，血糖时高时低，波动幅度较大，合并急性感染、严重的心脑血管疾病如严重心律失常和一次性脑缺血等、严重肾病、增殖型视网膜病变。将病情控制稳定后，经医师评估方可逐步恢复运动。

日常生活中要进行柔韧性训练和

平衡训练，养成健康的生活习惯。

柔韧性训练可采用静态拉伸的方式，每个动作拉伸10—30秒，重复2—4次，时间累计60秒，多个部位练习时间总计10分钟，每周2—3次。平衡训练可做单脚站立、足跟对足尖“一字走”、身体摆动“不倒翁”练习、平衡锻炼操等，练习动作由易到难。同时，增加日常生活活动，如步行、骑车、外出购物、做家务等；减少静坐，连续静坐时间不超过30分钟，每30分钟可以进行不同强度活动1—5分钟。

运动前准备。运动前穿宽松的衣裤，柔软的鞋袜和合脚的运动鞋，并注意检查皮肤和双脚。可穿戴设备如心率表、持续葡萄糖监测系统、计步器等，有助于提升运动依从性和安全性。

运动时间和方式。

每周进行至少150—300分钟中等强度的有氧运动，每周运动3—7天，每日持续或累计运动时间30—60分钟，有氧运动间隔不应超过2天。运动前可进行5—10分钟低强度有氧运动，如步行或原地踏步等，如无不适，再行中等强度的体育运动包括快走、慢跑、骑

车、太极拳等。平时身体素质较好者可行较高强度的体育运动包括有氧健身操、快节奏舞蹈和篮球等。无论运动前血糖处于何种水平，任何类型较大强度的运动都会因肾上腺素和胰高糖素等反向调节激素释放而使血糖升高，所以可以通过监测餐后2小时(运动后)的血糖水平来选择合适的运动项目。运动时最佳心率为(170-年龄)次/分，但并非绝对。运动结束后10分钟左右的整理运动，如弯腰、踢腿等，让心率恢复比平静状态的时候高10—15次/分钟。

如果没有禁忌证，应每周行2—3次抗阻运动，锻炼肌肉力量和耐力。

抗阻运动要间隔≥48h方可再次进行，可以采用健身器械、哑铃、杠铃或身体自重训练等方式，从中等强度开始，逐渐增加至较大强度。锻炼部位应包括上、下肢、躯干等主要肌肉群，每个肌肉群练习2—4组，每组重复10—15次。同一肌肉部位训练，至少间隔1天。对于老年人和无规律运动习惯者可以从低强度开始。

运动时机选择。自第一口饭记录时间，餐后1小时

后运动。餐后运动可以有效消耗能量，保持血糖的正常水平。尽量避免晨练和餐前运动，如果晨练或餐前运动时应先摄入10—30克碳水化合物，避免低血糖的发生。

运动项目选择个体化。

可根据自身病情、年龄、喜好及身体的承受能力等选择合适运动项目，并对运动计划适时调整。运动中若出现任何不适，如心慌、胸痛、气短及其他不适，应立即停止运动，必要时及时就医。当合并超重或肥胖，制定运动方案时应结合减重方案。出现过运动相关低血糖的糖尿病患者应结伴运动，随身携带葡萄糖片、糖果、饼干等预防低血糖的食物和急救卡。无论运动前血糖处于何种水平，任何类型较大强度的运动都会因肾上腺素和胰高糖素等反向调节激素释放而使血糖升高。运动前、中、后要注意适量补充水分。

(作者单位 宿松县中医院针灸科)

### 弯道改造畅通“民心路”

本报讯 “以后出门不用担心堵在这里了，弯道也可以轻松会车了。”近日，望江县凉泉乡湖滨村龙下屋组的村民们在拓宽后的弯道旁竖起大拇指。

3月初，湖滨村村民通过“监督一点通”平台反映，湖滨村龙下屋自然村主干道弯道半径不足2米，农忙时节农机通行困难，存在安全隐患。凉泉乡纪委接诉即办。在乡纪委督办下，湖滨村“两委”召开“屋场夜话”听取群众意见，制定“截弯取直+单侧拓宽”方案。施工期间，村务监督委员会全程跟进，严把工程质量和资金使用关。仅用15天就完成50米弯道拓宽工程，路面宽度由2米增至5米，同步完善排水设施和警示标志。

“群众指尖上的监督，就是我们

