

“搬”出来的幸福新生活

全媒体记者 查灿华 通讯员 刘灿



今年中央一号文件提出，持续巩固提升“三保障”和饮水安全保障成果，加强易地搬迁后续扶持，防止思想松懈、工作松动。“十四五”以来，太湖县将易地扶贫搬迁后续扶持作为乡村振兴的重要工作来抓，全面深化就业、产业和后续管理各项工作，充分调动群众自我发展内生动力，确保搬迁群众“稳得住、有就业、逐步能致富”。太湖县获评安徽省2023年度易地扶贫搬迁后续扶持工作成效明显县。

持续完善基础设施 使搬迁群众“过得舒心”

3月21日，记者走进太湖县晋熙镇芭蕉村易地扶贫搬迁安置点。安置点虽不大，但设施齐全，门口300米就是幼儿园和卫生室，附近还有超市、农贸市场。“刚搬来时，房屋面积100多平方米。现在孩子渐渐长大，生活条件也好了，我们又加盖了几间房，两个孩子都有自己的房间。”周广义还将楼下的一间房打造成妻子的工作间，在接送孩子上学之余，她还能在家接些做服装的活儿，一年能挣三四千元。这几年，不仅是周广义家的房子在升级，安置点的设施每年也在更新。“我们先后建了1000平方米的文化活动广场和500多平方米的老年活动中心。”芭蕉村党支部书记陈显南介绍，文化活动广场经常开展“送戏下乡”、放电影等文化活动，老年人活动中心配备有桌椅，方便村民操办红白喜事。此外，芭蕉村还通过申请后续扶持项目资金17万元，修建了安置点的排水沟、护栏，修复了路面和广场等，让群众过得更舒心。如今，芭蕉村易地扶贫搬迁安置点已聚集有30户易地扶贫搬迁户、29户安置搬迁户。看着群众都



太湖县晋熙镇芭蕉村易地扶贫搬迁安置点。 通讯员 王凯旋 摄

能在这安心住下来，陈显南觉得很欣慰，下一步村里准备将安置点的路面全部升级为沥青路，并安装门禁、监控，设保安室，将安置点打造成现代化小区。

为了让搬迁群众住得舒心，太湖县充分发挥财政衔接资金带动作用，实施了一批易地扶贫搬迁安置点基础设施和公共服务提升项目。“十四五”以来，该县已组织实施易地扶贫搬迁后续扶持项目45个，总投资1408万元，不断改善安置点基础设施水平，推动安置点人居环境提档升级。

拓宽稳定就业渠道 让搬迁群众“住得安心”

群众有就业，才能真安居。芭蕉村在安置点旁边规划了18亩左右的工业用地，招引来一家菌菇种植企业，建成产业帮扶基地，优先吸收搬迁点人员务工。“搬到安置点后，我就在菌菇基地上班，做些装菌包、采菇子

的活儿，一年能挣3万多元。”50多岁的搬迁户余妙娟说，她的丈夫在城里也有一份稳定的工作，每月能挣三四千元，现在的生活安稳又幸福。

在太湖县汤泉乡黄下村易地扶贫搬迁集中安置点，搬迁户汪贤明则通过公益性岗位解决了就业难题。他因患慢性病，身体不太好，不便出门打工。村里根据其实际情况，聘请他为生态护林员，每年增收近8000元。

同为易地扶贫搬迁户的汤泉乡朱湾村村民胡栋炉，通过参与当地人居环境整治提升以工代赈示范项目，不仅获得了技能培训，还获得了18000多元的工资。该项目按照“能用人工的坚决不用机械，能用当地群众的尽量不

用专业队伍”的原则，鼓励、组织项目周边村民参与工程建设，通过以工代赈带动村民增收，助力巩固拓展脱贫攻坚成果衔接推进乡村振兴。

后续帮扶最关键的是稳定就业。太湖县坚持把稳就业摆在首要位置，对有外出务工需求的搬迁对象，扎实做好劳务输出保障服务工作，对就业能力不强的搬迁户，通过开展设置农村保洁、治安、护路、管水、扶残助残、养老护理等公益性岗位实现就业，2024年度安排易地扶贫搬迁公益性岗位256人。

此外，太湖县还积极实施以工代赈和推广以工代赈方式项目，帮助搬迁户实现家门口就业，做到务工、顾家“两不误”。“十四五”以来，该县实施以工代赈和推广以工代赈方式项目106个，总投资2.2亿元，其中易地扶贫搬迁群众参与项目建设共计362人，人均获得劳务报酬达0.8万元。同时，通过以工代赈、农民夜校、补贴性职业技能培训等多种形式的职业技能培训和特色产业技能培训，实现从“普工”向“技工”、“零工”向“长工”的转变，有效激发群众内生动力。2024年，该县有劳动能力的易地扶贫搬迁户每户至少有1人就业，总体就业率达95%。

如今，太湖县的易地搬迁群众通过政府帮扶和自发向上，真正过上了住得放心、生活舒心、充满信心的好日子。



打造宜居社区 共建美好家园

连日来，在桐城市“宜居桐城”行动的号角声中，龙眠街道南演社区积极响应，将党建引领作为行动的指南针，将网格化管理作为行动的经纬线，精心编织“组织网+宣传网+治理网”的三网融合体系，让“宜居”理念走进千家万户，切实提升居民的获得感、幸福感。

三级联动，构建宜居社区治理框架

为推动“宜居桐城”行动深入实施，南演社区成立“宜居桐城”行动领导小组，由社区党委书记担任组长，全面负责行动的总体规划 and 资源调度；党委副书记担任副组长，负责行动的具体执行和督导工作；社区“两委”成员和网格员作为行动的中坚力量，他们分片包

干，深入到社区的每一个角落。同时，社区还建立“居民议事会+党员先锋队”的双轨机制，确保户户走访、人人参与。在“党建引领+网格联动”的模式下，南演社区全力打造共建共治共享的宜居社区。通过三级联动的组织架构，社区形成了一张覆盖全面、反应迅速的组

双线融合，营造宜居社区浓厚氛围

为了让“宜居”理念深入人心，南演社区充分利用线上线下多种渠道，全方位、多角度地开展宣传活动。在线上，该社区通过微信平台推送相关信息，利用党员大会和党员微信群等平台，要求全体党

员发挥先锋模范作用，积极转发和宣传“宜居桐城”行动的相关内容。

在线下，该社区则通过新时代文明实践宣讲活动、入户签订人居环境责任书等多种形式，将“宜居”理念传递到每一户居民家中。特别是在植树节期间，该社区携手市政公司，组织党员开展了“参与绿色行动，保护美丽家园”主题党日。这次活动不仅弘扬了生态文明理念，还增强了社区居民的环保意识。此外，该社区还定期召开党员大会，组织党员共同学习“宜居桐城”行动倡议书，并向与会党员发放“宜居桐城”行动一封信，号召大家发挥先锋模范作用，带头做“宜居桐城”的“行动派”和宣传员。通过双线融合的宣传方式，南演社区营造出浓厚的宜居氛围，

居民们对“宜居桐城”行动的认识和支持度不断提高。

三域攻坚，打造宜居社区亮丽名片

在“宜居桐城”行动中，南演社区聚焦整改区域、居民组道路两侧和无人管理小区等重点区域，进行了拉网式整治摸排。针对存在的问题，该社区采取了有力措施进行整改。

在整改区域，南演社区对乱堆乱放、私搭乱建等现象进行了集中清理。通过耐心细致的工作，该社区成功整治了13处乱堆乱放现象，有效改善了这些区域的环境卫生状况。在居民组道路两侧，该社区重点整治飞线充电和楼道堆积杂物等问题。为了防止这些问题的反弹，

该社区还加强了日常巡查和监管力度。在无人管理小区，该社区投入人力物力对破损的广告牌进行清理和更换，对垃圾进行全面清理和清运。截至目前已清理破损广告牌14块，清理垃圾10余吨，使用垃圾清运车清运18车次。通过整治，这些无人管理小区的环境卫生状况得到明显改善，居民的生活质量也得到了提升。

“下一步，南演社区将继续以党建为引领，以网格化管理为依托，不断深化‘宜居桐城’行动，为居民创造更加美好的生活环境。在全体党员和居民的共同努力下，把南演社区打造成‘宜居桐城’的亮丽名片。”南演社区党委书记谭友贵说道。

全媒体记者 汪秀兵
通讯员 邵娟娟 王正飞

熬夜与高血压：藏在暗处的健康“杀手”

程蓉

在当今快节奏时代，熬夜仿佛成了人们的生活常态。然而熬夜行为，正悄悄地给健康埋下一颗“定时炸弹”。现在让我们从医学角度，揭开熬夜与高血压之间的联系，并探寻有效防范之策。

熬夜与高血压的关联

打乱人体生物钟。人体血压遵循昼夜节律，白天较高，入睡后平稳降低，呈现“勺型”曲线。然而，熬夜致使夜间血压不降反升，变为紊乱的非勺型甚至反勺型模式。大量医学研究证实，此类血压如同隐匿的暗雷，与心梗、脑卒中这些夺命的心血管灾难紧密相连，极大增加了发病风险。

点燃交感神经系统的“怒火”。熬夜时，身体的交感神经系统被强行唤醒后，源源不断地分泌儿茶酚胺，其中的肾上腺素和去甲肾上腺素如同“冲锋号”，使得血管收缩，心脏加速跳动，血压自然

就高涨。交感神经若持续处于过激状态，心律失常、心肌肥厚等也会接踵而至，进一步把身体拖向危险的深渊。

搅乱身体的代谢“大后方”。长期熬夜会席卷身体代谢系统。一方面，催生代谢综合征，肥胖、胰岛素抵抗、高血糖及高血脂等纷至沓来。另一方面，睡眠不足扰乱扰乱瘦素与饥饿素平衡，让人食欲失控，陷入越熬夜越贪吃的恶性循环，肥胖与代谢紊乱愈发严重。此外，熬夜还会干扰降压药物作用，影响药效发挥，同时加速动脉粥样硬化进程，累及肾脏功能，使身体各处靶器官损伤风险与日俱增。

构筑抵御熬夜危害血压的“防护盾”

重塑睡眠习惯。规律作息：精心打造睡眠作息表，每日定时上床、按时起床，即便周末也不打破规律，让身体昼夜节律稳固扎

根。如此，能助力身体生物钟有序运行，为血压稳定奠定基础。睡前放松：睡前1小时远离电子设备蓝光诱惑，放下手机、电脑，沉浸于书籍世界，或静心冥想、深呼吸，舒缓紧绷神经，为入睡营造良好氛围。优化环境：用心雕琢卧室睡眠环境，拉上厚窗帘隔绝光线，铺上柔软舒适的床垫与被子，室温在18-22℃、湿度为40%-60%，让每晚睡眠都沉浸在舒适惬意之中。

践行健康生活。合理饮食：遵循DASH饮食准则，每日控盐在5克内，多摄入富含钾、镁、钙的蔬果、全谷物等“降压卫士”，借膳食纤维助力肠道健康，稳定血压。适度运动：每周安排如快走、游泳等有氧运动，运动时长达标，不仅助力减脂，还能驯服活跃的交感神经，促使血管恢复弹性，有效辅助血压调控。戒除不良嗜好：烟草中的尼古丁是导致血管收缩的“恶魔”，务必远离；酒精过量摄入会

扰乱血压调控，应避免过量饮酒或戒酒。同时，关注心理健康，通过正念冥想舒缓压力，情绪困扰深时寻求专业心理咨询，为心灵减压，远离高血压侵袭。

强化血压监测与管理。日常监测：高血压患者需养成早晚测量血压的习惯，测量前静坐5-10分钟，避开吸烟、剧烈运动等干扰因素，如实记录数据并定期向医生汇报，医生可以精准掌握血压动态。动态监测：针对血压波动大或疑似非勺型高血压患者，24小时动态血压监测如同贴身侦探，全方位追踪血压变化，为精准治疗提供翔实依据。精准治疗：医生依据监测信息，为患者量身定制药物方案，制定最优血压控制策略。

不容忽视的特别提醒

年轻人需警觉。如今，高血压不再是中老年人“专属”，越来越多的年轻人深陷其中，熬夜与高压

力生活模式正是“罪魁祸首”。年轻朋友们切不可仗着年轻肆意挥霍健康，应定期监测血压，避免因疏忽给未来健康埋下隐患，防止过早遭受不可逆的靶器官损害。

勿小觑偶尔熬夜。偶尔熬夜看似影响不大，实则血压会如受惊的小鹿般短暂飙升。千万别轻视这些微小波动，长期累积，心血管疾病风险如滚雪球般膨胀。故而，应尽量避免熬夜，守护好每一个安眠的夜晚。

为拥抱健康，让我们从今晚起，果断告别熬夜，确保每日享有高质量睡眠，并将科学的生活方式融入生活点滴。请记住，健康的生活方式是预防与掌控高血压的坚固基石，愿每个人都能借此开启美好健康人生新篇章。

(作者单位：安庆一一六医院)



点击DIANJI

吉水街道：构建基层治理新格局

本报讯 今年以来，望江县吉水街道以深化平安建设为抓手，聚焦群众关切，整合多方资源，构建起“科技支撑、多元共治、全民参与”的基层治理新格局，为高质量发展营造了安全稳定的社会环境。

吉水街道将辖区划分为44个网格，配备专职网格员队伍，实现“小事不出网格、大事不出社区”。该街道依托“智慧城市”平台，建成覆盖城乡的“雪亮工程”联网系统，安装视频监控点位共160处，实现重点区域智能预警、违法行为精准识别。该街道建立“一站式”矛盾纠纷调处机制，整合司法、信访、行业调解等力量，形成“人民调解+行政调解+司法调解”联动机制。该街道创新推行“平安合伙人”机制，发动快递员、网约车司机等新就业群体担任“流动哨兵”，组建平安志愿者队伍180人，开展治安巡逻、反诈宣传等活动210余场次。下一步，吉水街道将持续深化平安建设成果，聚焦群众关切的热点难点问题，创新治理手段，强化服务保障，让平安建设的成效真正转化为群众看得见、摸得着的幸福感。

(通讯员 袁鑫)

晋熙镇：倡导绿色文明祭祀

本报讯 为弘扬传统文化、倡导文明新风，近日，太湖县晋熙镇晋熙社区开展文明祭祀入户宣传活动，通过面对面讲解、发放倡议书等方式，引导居民树立安全、绿色、节俭的祭祀理念。

活动中，晋熙社区工作人员与志愿者分成多个小组，挨家挨户发放“文明祭祀·平安清明”倡议书，倡导以鲜花祭扫、家庭追思、网络“云祭扫”等低碳方式寄托哀思。晋熙社区党总支书记江涛带头签署承诺书，号召党员以身作则，带头践行绿色祭扫，并动员亲友邻里摒弃陋习。该社区还联合小区党支部、物业公司等共建单位，在党群服务站设立文明祭祀咨询点，为居民提供防火知识答疑等服务。此次入户宣传活动覆盖辖区1200余户家庭，发放倡议书及宣传资料1500余份。下一步，晋熙镇将持续开展文明祭祀主题实践活动，为打造和谐、美丽、平安的社区环境注入更多文明力量。

(通讯员 李勤)

新渡镇：村民众筹修建村道

本报讯 “盼了多年，这条路上要修好了，大家以后出行就方便多了。”近日，在桐城市新渡镇云水村，聂和根等村民一边挥锹拌水泥砂浆一边开心地说道。

前不久，聂和根向新渡镇综治信访中心反映，云水村聂祠组的村组道路是一条土路，路面窄、破损严重，给群众生产生活造成极大不便。云水村党总支书记江涛接到镇综治信访中心转办函后，立即组织村“两委”成员、聂祠组村民代表商定修路方案。经商议，该村党总支决定由村委会出资1万元、村民众筹2万元，把这条土路建成水泥路。聂祠组11户村民说干就干，他们自筹资金、投工投劳，聂和根还无偿让出自家菜地支持修路。这条长140米、宽2.5米的村道建成后，将大大改善当地村民的出行条件，也将为乡村振兴夯实交通保障。

(通讯员 杨慧 孙传银)

怀宁县：推进“三位一体”建设工作

本报讯 近日，怀宁县委赴怀宁经开区专题调研指导委员工作室、社情民意信息站、协商议事厅“三位一体”建设工作，并组织召开政协委员履职培训会议。

怀宁县委调研组实地察看怀宁经开区“三位一体”阵地建设情况，听取平台运行机制及协商成果汇报，对当地整合资源、创新履职载体的成效给予充分肯定。在随后召开的委员履职培训会上，怀宁县委围绕“提案与社情民意信息撰写要点”开展专题辅导，系统讲解选题方向、调研方法和撰写规范，并结合优秀案例进行互动交流。会议还传达学习了民营企业座谈会精神，重点解读了优化营商环境、强化要素保障等惠企政策，号召委员立足自身优势，为民营经济健康发展建言献策。与会委员表示，此次培训内容翔实、指导性强，后续将切实提升履职能力，以高质量建言服务全县经济社会发展大局。

(通讯员 丁参 余韶辉)