

“三孝文化”赋能基层善治

全媒体记者 汪秀兵 通讯员 吴龙昊



在皖鄂赣三省交汇处的雷池故地望江县，“王祥卧冰”“孟宗哭竹”“仲源泣墓”的孝行故事在这里代代相传，千年孝道文脉如同长江般滋养着这片沃土。近年来，望江县大力弘扬中华优秀传统文化，深挖“三孝文化”蕴含的“亲亲而仁民”的治理智慧，将“三孝”典故与现代基层治理深度融合，通过创新“三孝调解工作法”、推广积分制、融入多元场景，用“孝能量”破解基层治理“老难题”，为推广运用“枫桥经验”“六尺巷工作法”注入孝文化基因。

创新“三孝+调解”，让小调解有大作为

近年来，望江县立足“三孝文化”伦理智慧，创新建立“三孝调解工作法”，以孝德滋养治理，以典故化解矛盾，实现“小事不出村、大事不出镇、矛盾不上交”目标。近日，望江县回龙街道云珠国际小区的三孝调解亭内，街道和社区工作人员、小区物业人员正在调解两位居民的矛盾。事情的起因是该小区业主王女士家的客厅天花板渗水，但楼上住户张女士说自家并未发现积水或漏水，胡女士和张女士因此发生争执。小区物业人员得知情况后，立即约来两位业主到三孝调解亭进行矛盾调解。经过调解，张女士允许工作人员入户寻找漏水原因，原来是她家卫生间地砖下的管道接头处漏水。经过维修，上述问题得到解决，张女士和张女士握手言和。

日前，当得知回龙街道回龙社区一对养父与养子关于赡养问题吵得不可开交的事情后，回龙街道综治中心工作人员吴成成与回龙社区工作人员把双方叫到街道三孝调解工作室坐下，一人一杯茶水后，你一言、我一语，养父和养子关于赡养问题终于达成一致，养子现场向养父道歉，并保证后期一如既往地做到子女该尽的义务。

以孝化人，孝爱基因赋予调解新活力。近年来，望江县将“三孝文化”融入基层治理，出台《推进三孝调解工作法的实施意见》，提出“小孝持家、中孝敬业、大孝爱国”的理念，创新推出“听民声、查真相、讲孝道、喻古今、解民忧、和相处”六步调解法。该县充分整合资源，搭建“县-乡-村”三级调解平台，成立150个三孝调解室，组建600余名组成的调解队伍，确保群众矛盾纠纷就近就便得到调处。

机制护航，协同发力确保矛盾不升级。望江县构建“预防+调解+保障”全链条机制，将矛盾纠纷摸排调处的防线前移，运用“1+4+

N”基层社会矛盾排查机制，做到日报告、旬会商，确保矛盾早发现、早处置；调解流程标准化，纠纷从受理到回访全程记录，疑难案件由县挂牌督办，过程闭环管理；多维联动聚能，望江县人民法院将“孝文化听证会”纳入赡养案件审理，用“仲源泣墓”故事唤醒子女责任；乡镇派出所开通“警民通”微信群，线上回应家长里短，化解纠纷千余件。同时，县级层面每年评选“十大调解之星”，培育先进典型，激励队伍干劲。

实绩惠民，孝爱之风吹出和谐新气象。“三孝调解工作法”成为矛盾化解的“金钥匙”，2024年望江县3131起纠纷成功调解3122起，成功率99%，初访化解率、群众满意度均超98%；全县家庭纠纷诉讼调撤346件，调撤率达41.74%，赡养纠纷、土地争议等一大批“老大难”问题迎刃而解。如今，在望江县，“遇事找调解室，评理先讲孝道”渐成新风尚。

推广“三孝+积分”，汇“小文明”成“大善治”

近年来，望江县积极推广“积分”制度，将孝老爱亲、睦邻互助等行量化赋分在全县推进。将孝老爱亲运用到积分表彰中。望江县杨湾镇杨湾村用“积分存折”书写新时代孝道篇章，村民张丽芳作为望江县孝老爱亲积分制的首批践行者，每日照料患病父亲和体弱的母亲，获评最美望江人“孝贤模范”，累计获得文明积分200分，依据村委会“一事一类、季兑一礼”的兑换机制，兑换各类生活用品6件。张丽芳的邻居也获评“好媳妇”称号，起到了榜样带动作用，让道德标杆转化为可感知、可复制的文明实践样本，“存德美德、增值幸福”的文明生态蔚然成风。

将孝老爱亲融入村规民约中。望江县推动全域再造村规民约，以“三治融合”为切入点构建新村规体系，通过村规“升级版”，将孝悌睦邻纳入治理框架，让孝爱基因植根乡土。该县凉泉乡湖滨村汪大



▲望江县高士镇象嘴村文化墙融合“三孝文化”、文明礼仪、政策法规等内容，不仅美化了村容村貌，更在潜移默化中传递传统美德，促进邻里和谐，培育淳朴民风，为乡村振兴注入文化活力。
通讯员 胡宇蒙 摄



▲望江县太慈镇桃岭村孝爱康养融合基地。
通讯员 陈诚 摄

屋聚焦“由德入规、以约促行”，修订村规民约时新增“尊长辈、服伦理”核心条款，将抽象孝道具化为“迎亲上楼”“拍摄全家福”等可量化实践条目，通过动态评价、季度晾晒等方式，将积分制覆盖全层楼，推动家风建设与基层善治有机互融。

将孝老爱亲纳入文明评比中。在开展“四事四权”试点工作中，望江县高士镇创新实施“四榜十星”文明实践评比体系，将“孝老敬亲”作为指标单列赋分，累计评选“孝老敬亲星”示范户7500户，同步组建由乡贤、“五老”、巾帼志愿者牵头的义务监督队伍，引导创办“老年食堂”“老年教学点”等服务载体20个，有效推动孝道从家庭私德转化为乡村公序良俗。

融合“三孝+场景”，变孝文化为新产业

行走在望江城乡，“孝文化+”的融合场景遍地生花。孝文化+文旅融合。走进望江县太慈镇桃岭村，处处可见孝文化元素——“二十四孝”文化长廊以浮雕的形式集中展现中华传统二十四孝典故，宣传栏里展示着古今孝行的故事。孝文化在桃岭村的呈现，并非只停留在建筑、雕塑上，更深深融入了村民的日常生活中，该村定期举办“春暖夕阳”重阳节

活动、“老少同庆”春暖中秋等孝文化活动，传承感恩之心。

成功塑造的孝文化品牌，释放出独特魅力，吸引着客商前来投资。去年底，由江苏客商投资兴建的孝爱康养融合基地在太慈镇桃岭村建成开业。“我们来建设康养基地，一是看重桃岭村优越的生态条件，这里满足了城市居民对农村生活的想象；二是当地浓郁的孝文化氛围与康养品牌完美契合。”该基地负责人杨刚说。

近年来，望江县深耕“三孝故里”文化底蕴，以太慈镇桃岭村为示范，打造“孝道+十里桃花生态廊+康养基地”融合发展模式，“三孝文化长廊”浮雕墙展示着孝道典故，路边悬挂着孝道标语牌，宣传栏里陈列着古今孝行的故事，投资1400万元打造的孝爱康养基地，开业以来已接待游客超6000人次，吸引着游客到此欢度“养生时光”，带动农户销售土特产增收10万元。孝文化资源转化产生的经济效益，为传统村落振兴注入“源头活水”。

孝文化+公益慈善。望江县通过“政府引导+社会行善+全民向善”三维协同，全域构筑老年友好型社会生态，2024年度引导社会力量参与募集资金168.08万元，精准投向老年食堂、居家适老化改造等10余个普惠项目。2025年升级推出“孝义望江·守望相助”慈善一元捐

全民行动，惠及127万名60岁以上的老人。该县精心打造“守望相助·三孝敬老”养老服务品牌，打造“社区嵌入式”居家养老服务站点97个，“家庭保洁+个人护理+助餐助医”服务7.35万人次，“让孝义看得见、让善行有回报”的治理生态加速形成。

孝文化+立德树人。望江县建成雷池文化园教育基地，联合学校开展实践活动，通过体验式教学、参观三孝文化园等场馆，组织学生参与敬老服务、非遗传承等活动。为弘扬“小孝持家、中孝敬业、大孝爱国”精神，该县将“三孝文化”融入乡土教育体系，建立起“基地+家庭+学校”育人联动机制，覆盖40余所中小学，已有4万余人次学生参与实践活动，“孝”的种子已在孩子们心田生根发芽。

从“三孝故事口口相传”到“三孝调解法全域推行”，从“积分存折激活孝老爱亲”到“孝善康养促产业振兴”，望江用实践生动证明：传统文化并非尘封的标本，而是活的治理资源。当“仲源泣墓”的孝心化为“爱心妈妈”结对帮扶留守儿童的温情，当“孟宗哭竹”的典故成为“警民通”化解家庭矛盾的“密钥”，传统文化与现代治理的对话已在雷池故地结出硕果。下一步，望江县将以更具创造力的姿态，书写传统文化赋能基层治理现代化的时代答卷。

点击DIANJI

大关键：科技赋能 秸秆变废为宝

本报讯 近日，桐城市大关镇何畝村禾兴农机服务专业合作社生产车间内，蛋托生产线正在高速运转，金黄的农作物秸秆在流水线上“蜕变”为褐色蛋托，整齐码放的蛋托经打包后，源源不断运往周边禽蛋批发市场。

作为大关镇粮食生产区，何畝村聚焦农业废弃物资源化利用难题。今年3月，何畝村禾兴农机服务专业合作社投资800万余元引进的秸秆蛋托生产线正式投产，该生产线通过制浆、烤压、裁边、消毒、烘干等工序，将秸秆转化为天然环保蛋托，蛋托使用后经自然风干即可还田成肥，形成“从田里来，回田中去”的闭环生态链。科技赋能，让秸秆得到资源化利用。“秸秆蛋托生产线自投入生产以来，每天消耗秸秆7吨左右，可生产3万只蛋托，既解决了秸秆处理难题，又为蛋托销售市场增加了新的供应渠道。”大关镇何畝村党支部书记束海军说，下一步，该村将加大秸秆收储力度，提高产能，为推进环保型、节约型现代农业作出新的贡献。（通讯员 疏泽民）

源潭镇：创建省级幸福河湖

本报讯 近日，安徽省水利厅发布《关于第五批省级幸福河湖名单的公示》，拟确定90条(个)河湖为第五批省级幸福河湖。其中，潜山市源潭镇鲁坦河上榜。

鲁坦河曾是源潭镇防汛压力大、环境问题突出的河流，河道杂草丛生、堤顶道路不通、险工险段频现，影响沿岸居民生活与生产安全。近年来，源潭镇以河长制为抓手，统筹推进河道综合治理，开展鲁坦河生态修复工程，先后完成鲁坦河上段、下段治理工程，建成鲁坦河生态修复工程一期、二期，并开展常态化管护，严防非法采砂等行为，确保河道安全和生态稳定。如今的鲁坦河面貌焕然一新，形成水清岸绿景美的生态廊道，实现“防洪保安全、生态优环境”的双重目标。下一步，源潭镇将继续深化河长制，以鲁坦河为核心，串联山、水、林、田、湖等资源，推动水利、农业、旅游等多产业融合，打造“宜居、宜业、宜游、宜乐”的“四宜”优质生活圈，进一步将水生态优势转化为经济发展动能。（通讯员 李鸿志）

华阳镇：织密校园安全防护网

本报讯 近日，望江县华阳镇在华阳初级中学围绕“预防溺水，守护生命”和“第37个爱国卫生月”主题开展内容丰富、形式多样的宣传教育活动，普及安全与健康知识，筑牢校园安全防护网。

活动中，志愿者通过PPT展示防溺水安全教育内容，并结合真实案例与数据，生动讲解溺水危害、自救技巧及危险水域识别方法，强化学生“珍爱生命，远离野泳”的意识。随后，华阳镇卫生院医生以“健康河道，共建共享”为主题，从个人卫生习惯、传染病预防、环境卫生维护等角度进行科普，现场演示科学洗手步骤和急救操作，引导学生树立“每个人是自己健康第一责任人”的理念。本次活动将安全教育与健康宣教有机结合，切实提升了师生的风险防范能力和卫生素养。下一步，华阳镇将联合学校和卫生部门持续开展多样化教育活动，进一步织密校园安全防护网，为学生的健康成长保驾护航。（通讯员 钱睿）

桐城市：“小案快侦”守护平安

本报讯 日前，桐城市新渡派出所经过缜密侦查和连续奋战，成功破获3起盗窃案件，抓获2名犯罪嫌疑人，及时挽回群众财产损失，有力震慑了违法犯罪行为。

4月9日13时许，新渡镇石桥村发生一起盗窃案，村民方某放在电动车内的手提包被盗，包内有2枚金戒指及400元现金；同日，新渡镇新龙花园小区一辆电动三轮车不翼而飞；4月10日，新渡镇一公用型停车场内一辆两轮电动车被盗。三起案件集中发生在48小时内，涉及财物价值近万元。案发后，新渡派出所立即启动“小案快侦”机制，联合刑侦大队成立专案小组，围绕现场勘查、走访摸排、视频追踪展开工作。随后警方迅速锁定两名有盗窃前科的可疑人员，并掌握其落脚点。4月10日至11日，专案组兵分两路展开抓捕行动，先后在辖区某出租屋及周边路段将嫌疑人张某、王某抓获归案。经审讯，二人对其实施盗窃的犯罪事实供认不讳。（通讯员 鲍大林 魏国庆）

如何把钙补到骨头里？

陈林玲

我国已经成为世界上骨质疏松症患者最多的国家，抽烟、喝咖啡、长期伏案工作、不晒太阳，这些不良的习惯使得骨质疏松趋向年轻化。

《中国居民膳食营养素参考摄入量》显示，成年人一般每天需要摄入800-1000毫克的钙，而50岁以上的女性和70岁以上的男性每天则需要摄入1000-1200毫克。而事实上，我国居民每日膳食钙摄入量不足应摄入量的一半，很多人面临着钙吸收不良或钙流失的问题，或者一部分人正在无效补钙。

误区一：骨头汤补钙无效，钙含量极低，且含有大量脂肪。
误区二：过量补钙可能增加肾结石的风险，需结合饮食和运动。

如何正确地补钙呢？
饮食摄入
选择高钙食物
奶制品：一杯牛奶+酸奶可满足每天一半的钙需求。奶制品是

钙的优质来源，每100毫升牛奶约含钙100-120毫克，每天饮用300-500毫升牛奶，可满足人体一部分钙需求。

豆制品：大豆及其制品如豆腐、豆浆也含有一定量的钙。每100克豆腐约含钙164毫克。特别是发酵过的豆制品，如纳豆、天贝在发酵过程中营养成分几乎没有流失，钙、镁含量相对较高，口味鲜美且富含维生素。

海产品：虾、蟹、贝类、海带、紫菜等海产品富含钙。每100克虾皮含钙量高达991毫克，但因其盐分高，食用时要适量。

坚果：杏仁、巴旦木、腰果等坚果中含有一定量的钙和其他矿物质。不过，坚果热量较高，每天食用量以一小把（约10-15克）为宜。

促进钙吸收的食物搭配
人体对食物钙的吸收并非简单全吸收，维生素D是关键。“搬运工”，它能合成钙蛋白质，促进肠道对钙的吸收。常见的富含维生素D的食物有深海鱼类（如三文鱼、

鳕鱼）、蛋黄、蘑菇等。每周可吃2-3次深海鱼类，每次50-100克。

合理补充钙剂
如果食物里钙摄入不足，也可以通过营养补充剂来补足身体所需的钙质。

选择合适的钙剂
钙的种类：常见的钙剂有碳酸钙、枸橼酸钙、乳酸钙等。碳酸钙含量高，吸收率也较高，是目前应用最广泛的钙剂；枸橼酸钙则适合胃酸缺乏者。

钙剂的剂型：钙剂有片剂、胶囊、液体等多种剂型。对于一些老年人、儿童或吞咽困难的人群，液体剂型或咀嚼片可能更便于服用。

掌握正确的补充方法
服用时间：钙剂最好在餐后1-2小时服用，此时胃酸分泌较多，有利于钙的溶解和吸收。避免与牛奶、铁剂同时服用，以免影响吸收。一般来说，钙剂与牛奶间隔1-2小时，与铁剂间隔2-3小时。
补充剂量：根据个人的年龄、

性别、健康状况等因素确定钙剂的补充剂量。但过量补钙可能会增加肾结石、心血管疾病等风险。

锻炼和生活习惯

晒太阳：我们的皮肤在阳光下就能够合成维生素D。通常，在春、夏、秋三季的11时-15时，暴露四肢及面部皮肤在阳光下晒5分钟-30分钟，每周两次，就能充分促进体内维生素D的合成。当然，晒太阳也要适可而止，避免晒伤。

散步：适合大多数人，每天坚持30-60分钟的散步，能有效刺激骨骼，增加骨密度。可以在饭后半小时进行散步，既能促进消化，又有助于钙的吸收和利用。

慢跑：每周进行3-5次，每次20-30分钟的慢跑，能增强骨骼强度。但要注意正确的跑步姿势，避免因姿势不当导致运动损伤。
充足睡眠：睡眠不足会影响激素水平，特别是影响调节钙代谢的甲状旁腺激素和维生素D的合成，进而影响钙的吸收和骨骼健康。每

天应保证7-8小时的高质量睡眠。

吸烟和过量饮酒：烟草中的尼古丁和酒精都会抑制破骨细胞的活性，影响骨代谢。因此，为了骨骼健康，应尽量戒烟，避免过量饮酒。

定期检查

定期进行骨密度检查和其他相关检查，以便及时了解骨骼的健康状况。对于老年人、绝经后女性等钙流失较快的群体，更应定期监测，以便根据检查结果调整钙的补充方案。

总之，补钙不是简单“吃钙”，而是建立“食物摄取-营养素协同-生活方式支持-动态监测”的全维度系统。通过合理规划，才能让每一份钙真正“驻守”骨骼，远离骨质疏松风险。

（作者单位：安庆一六六医院）

