

# 蔬菜“链”串出富民兴村美景图

本报讯 寒冬时节，望江县赛口镇九华村500余亩蔬菜基地里，上海青、萝卜等作物长势喜人，工人们穿梭田间，指尖翻飞间，鲜嫩的青菜就装满了筐。分拣、装车的身影忙而不乱，冷链物流车早已在田埂边待命。不远处的馅料加工车间内，机器轰鸣声不绝于耳，新鲜蔬菜经漂烫、清洗、切碎、冷冻等工序，眨眼间变身标准化馅料，即将销往全国近百个城市。如今，赛口镇以“面点之乡”产业需求为锚点，让小小的蔬菜串联起种植、加工、销售全产业链，成为乡村振兴的“硬核支撑”。

赛口镇有1万多人在外从事面点行业，“以前馅料全靠外地采购，成本高不说，品质还不稳定。”镇农业农村服务中心负责人坦言。镇党委政府顺势而为，用抓工业的理念发展现代农业，创新推行“一村一块田、一企一基地”模式，引导九华村、津潭村等6个行政村规模化发展蔬菜种植，主打上海青等面

点馅料专品种，通过错峰种植、分梯度耕种，实现全年蔬菜“不断茬”供应。全镇蔬菜种植面积达2000多亩，2025年预计总产量1.5万吨，形成村村有基地、户户能参与的产业格局。

九华村蔬菜基地里，智能化灌溉系统全天候运转，“你看这个传感器，土壤干了就自动浇水，一点不浪费，比老辈人浇地省心多了！”九华村党总支书记曹竹根向记者介绍。土壤湿度传感器实时传数据，根据土壤条件定时定量精准补水，既省水省力又保土壤肥力。“这些有机肥是村里的粮油加工综合体产出的，绿色无污染。”曹竹根蹲在菜畦边，指着油饼有机肥说道，如今每亩化肥用量减少40%，绿色生态理念贯穿全程。

除了上海青，在大河村的芦笋基地内，也是一派丰收的景象，棚内翠绿的芦笋嫩茎亭亭玉立，工人们正弯腰采收，手里的小刀麻利地一掰，一根鲜嫩的芦笋就落进了竹筐。基地引进生物防

治技术和智能监测系统，土壤温湿度、光照数据实时监控，负责管护的村“两委”成员陈方周说：“有了这套系统，坐在办公室里就能看大棚情况，病虫害早发现早防治，芦笋品相一年比一年好！”

大河村的芦笋还走出了“线下直供、线上直播”的销售路，村党总支书记曹太宏每天揣着手机往大棚里钻，直播带货场不落。“家人们看过来！咱们这芦笋现采现发，脆嫩香甜，炒肉、凉拌都好吃！”镜头前的他热情洋溢，弹幕里全是下单的留言。芦笋线上销售累计已达2万余斤，日均接单超百单，最高日销量达300斤，是名副其实的“科技菜”“致富菜”。接下来，赛口镇将持续借助电商平台与冷链仓储基地，让赛口蔬菜及馅料产品直达全国市场。

蔬菜产业的蓬勃发展，让百余户村民实现家门口就业。“在家门口干活，一天能挣100来块，还能照顾老人孩子，比外出打工强多了！”正在九华村基地

务工的村民表示，常年务工者人均年增收2万至3万元。同时，蔬菜产业还带动村集体经济大幅增长，九华村、万全村等村集体收入均突破百万元。大河村党支部书记算起了明细账：“光芦笋产业今年就为村集体增收100余万元，年底给村民分红，大家腰包都鼓起来了！”

从满足本土需求到辐射全国市场，从单打独斗种植到全链协同发展，赛口镇以蔬菜产业为纽带，成功实现从“粮仓”到“厨房”的转型。赛口镇相关负责人表示，下一步，将持续壮大蔬菜产业集群，擦亮“赛口馅料师”劳务品牌，让这片“绿色财富”真正成为赋能乡村振兴的“金色引擎”，书写出一幅产业兴旺、农民增收、乡村繁荣的新时代乡村振兴画卷。（全媒体记者 汪秀兵 通讯员 汪慧）



## 学六尺巷精神 解邻里千千结

近日，太湖县新仓镇龙林村组织驻村工作队和“两委”成员赴桐城六尺巷参观学习，深挖传统美德中的基层治理智慧，推动“新时代六尺巷工作法”与村内矛盾调解实践深度融合，高效化解邻里矛盾纠纷，为乡村善治注入深厚文化动能。

龙林村团队重点借鉴当地“六尺巷调解室”的实践经验，明确了“以让促和、以文化人”的基层治理工作思路。龙林村党总支书记表示，将深化“新时代六尺巷工作法”的实践应用，把各类调解案例整理转化为基层治理鲜活教材，推动谦和礼让的传统美德在乡村落地生根。 通讯员 曹辉 摄



## 米面飘香迎岁末 年猪宴暖邻里情

本报讯 年关渐近，桐城市孔城古镇的岁末烟火气愈发浓郁。作为当地传统民俗的重要载体，手工米面制作进入旺季，土味十足的年猪宴也陆续开席，浓郁米香与醇厚肉香交织，勾勒出古镇温暖祥和的迎年图景。

1月3日，孔城镇铁山村的一户村民家中，厨房内热气氤氲，四位村民正有条不紊地赶制手工米面。土灶柴火熊熊，村民盛敏花娴熟地舀起米浆倒入不锈钢托盘，轻转间米浆均匀铺开。经锅中热水蒸煮2至3分钟，米浆

便定型为温润面皮。刚出锅的面皮趁热揭下搭在竹竿上晾晒，60厘米长、40厘米宽的面皮晶莹剔透，弹性十足。半小时后，干爽的面皮被卷成卷，均匀切成细丝，再经阳光晾晒，满载米香的手工米面便制作完成。

孔城镇地处江淮运河沿岸，优质稻米产量丰富，为手工米面制作提供了绝佳原料。这项拥有百年历史的传统美食，洁白如玉，入汤煮熟后口感柔滑，既是冬日补充营养、增强御寒能力的佳品，也是春节馈赠亲友、招待客人

的特色美味。

同日，孔城镇桐梓村的村民姚六一家中，一场热闹的年猪宴提前开席。一大早，一头大黑猪被宰杀分切，色泽鲜亮的猪肉随即送入后厨。柴火灶火光熊熊，铁锅热气翻滚，五花肉、猪脚等食材入锅小火慢炖，咕嘟声响伴着肉香四溢；乡村“土厨师”忙着颠勺烹制青菜、胡萝卜等配菜，一派忙碌喜庆。

正午时分，暖阳洒庭院，两大桌宴席已然备好。左邻右舍、亲朋好友陆续落座，举饌品佳肴、举杯话家常，欢

声笑语间满是团圆温情。用自家养的土猪、柴火灶慢炖的年猪宴，是孔城古镇岁末最隆重的待客礼。村民们借此款待邻里亲朋，感恩一年守望相助，祈愿新年安康顺遂。

手工米面的醇厚，年猪宴的热闹，不仅承载着孔城古镇的传统民俗，更串联起邻里情谊。在烟火缭绕间，地方优秀传统文化得以传承，岁末的古镇也因这份温情愈发暖意融融。

（全媒体记者 查灿华 通讯员 余大国）

## 如何防治低血糖?“糖友”们可以这样做!

华丹

对于糖友来说，控糖是一场“持久战”，既要防止血糖过高，也要警惕低血糖的发生。很多时候，低血糖的突发性比高血糖更具危险性，严重时甚至可能危及生命。通过这篇科普文章，为您揭开低血糖的神秘面纱，让每位“糖友”都能成为自己健康的守护者。

### 什么是低血糖?

低血糖是指糖尿病患者在治疗过程中发生的血浆葡萄糖浓度(简称血糖)过低现象，对非糖尿病患者来说，低血糖往往指血糖<30毫摩尔每升，治疗中的糖尿病患者只要血糖≤39毫摩尔每升就可以定义为低血糖。

### 低血糖有哪些表现?

低血糖的临床表现与血糖水平以及血糖的下降速度有关，可表现为交感神经兴奋(来得快，如心慌、手抖、出冷汗、强烈的饥饿感、面色苍白、手抖、嘴唇发麻)和中枢神经症状(较隐蔽，如头晕、头痛、视力模糊、反应迟钝、注意力不集中、胡言乱语、嗜睡，严重时会出现抽搐或昏迷)。老年患者发生低血糖时常可表现为行为异常或其他非典型症状。

有些患者发生低血糖时可无明显的临床症状，称为无症状性低血糖，也称为无感知性低血糖或无意识性低血糖。有些患者屡发低血糖后，可表现为无先兆症状的低血糖昏迷。

### 预防低血糖的“四大法宝”

预防胜于治疗，以下是我在日常护理中总结的四个关键点：

**饮食：**规律是核心。定时定量：三餐必须按时吃，不要因为胃口不好或忙于工作就漏餐。少量多餐：如果容易发生低血糖，可以在三餐之间增加2-3次加餐，或者采用“分餐制”。睡前加餐：如果你经常在夜间出现低血糖，睡前(约21:00-22:00)吃一点东西，如一杯牛奶或几块饼干，能有效预防“夜间低血糖”。远离酒精，守护血糖：酒精是血糖的“天敌”。它会干扰血糖的调节机制，让血糖变得难以捉摸。因此，糖尿病患者应尽量避免饮酒，以免给血糖带来不必要的麻烦。

**用药：**精准是关键。不擅自调整：绝对不要因为看到血糖高就自己偷偷加药，或者看到血糖正常就随意停药。任何剂量的调整都必须遵医嘱。注射后进食：注射胰岛素(特别是短效胰岛素)后，必

须在30分钟内进食，避免“针打了饭没吃”的情况。药物选择：老年患者或肝肾功能不全者，应尽量选择不易引起低血糖的药物(如二甲双胍、DPP-4抑制剂等)，并谨慎使用长效磺脲类药物。

**运动：**适度是原则。避开高峰：不要在胰岛素药效最强的时候运动，也不要空腹晨练。最佳时机：建议在餐后1-2小时进行运动。随身带糖：运动时间较长或强度较大时，身上一定要备着糖果或饼干，一旦感觉不适立刻补充。

**监测：**数据是依据。关键时段监测：除了三餐前后，特别要关注睡前和凌晨3点的血糖，这是发现夜间低血糖的关键。特殊情况：在调整药物剂量、长途驾驶前，或者感觉身体不适但不确定是否低血糖时，都要及时测血糖。遇到低血糖怎么办?“15-15法则”，如果怀疑发生低血糖，请立即执行“15-15法则”：

吃15克糖：立即吃含15克碳水化合物的食物。首选：葡萄糖片(3-4片)。次选：半杯果汁、可乐(非无糖)、1汤匙蜂蜜或白糖水。注意：不要吃巧克力或牛奶(脂肪含量高，升糖慢)。

等15分钟：坐下休息15分钟，不要剧烈运动。

复测血糖：15分钟后测血糖。如果

血糖仍 ≤毫摩尔每升，重复上述步骤。如果血糖回升，且距离下一餐还有1小时以上，吃一点复合碳水化合物(如一片面包或一小碗粥)来维持血糖稳定。紧急情况：如果患者已经意识不清、昏迷或无法吞咽，千万不要强行喂水喂食，以免窒息。应立即拨打120，并将患者侧卧，保持呼吸道通畅。

### 随身携带“护身符”

建议每一位糖友都养成随身携带急救卡的习惯。卡片上写明：我是糖尿病患者。如果我意识不清，请帮我把口袋里的糖放进嘴里。请立即送医或拨打家属电话。

做好这些细节，你就能在控糖的路上走得更稳、更远!让我们一起，以知识为盾，以科学为剑，勇敢地面对糖尿病带来的挑战，远离低血糖的“甜蜜陷阱”，守护好自己的健康与幸福，享受健康人生。

(作者单位：桐城市人民医院老年医学科)



## 新闻传真

### 小窗口撬动大变革

本报讯 清晨，望江县凉泉乡政务服务中心刚开门，湖滨村村民程艳林就攥着材料小跑进来。他额头沾着露水、沁着汗珠：“天不亮喂完猪就来，怕晚了排队!”。工作人员递上了一杯热水，笑着说：“程叔放心，现在综窗改革不用等，坐着歇会儿就好。”这是凉泉乡综窗改革的一个缩影。

往日便民服务中心各部门标识牌已拆除，取而代之的是3个开放式综合窗口。每个窗口都配备了高拍仪、满意度评价器、远程帮办等智能设备，工作人员手把手协助群众填表格、传材料，实现全程“陪办帮办”。

刚办完医保的张翠云举着凭证笑道：“以前办医保得坐车去县城排队，费时费力，现在乡综窗20分钟就近搞定，比逛超市还省心!”

“以前办事得在民政、医保等窗口来回跑，材料不全还得折返。”乡综窗分管负责人说，“现在推行‘前台受理、后台审批、统一出件’，群众交一次材料就行，省了不少麻烦。”

针对农村老人多、行动不便的情况，乡综窗分管负责人组建“流动

服务小队”，带设备入户收集业务材料。有一次下大雨，工作人员冒雨带着设备到卧床的徐友应家，帮助办理残疾证换新，并送上刚申请的新轮椅。徐友应拉着工作人员的手抹泪：“这天下雨天的，你们还专门跑一趟，我儿子都没这么上心过啊!”

截至2025年底，凉泉乡提供可办理事项乡镇级88个，县级委托事项40个，乡镇跨域办理事项6个，包括省试点业务4项，共计134项业务实现就近办理，在家门口就能“一站式办结”。这源于凉泉乡县乡一体化改革——“窗口瘦身”整合职能、“数据跑腿”通壁垒、“服务下沉”延触角，彻底终结了群众“舟车劳顿跑断腿”的日子。

综窗改革以来，凉泉乡打通县乡村三级数据和多个部门壁垒，主动收集群众业务诉求10余个、上门帮扶群众30余人、每日受理业务百余件，实现了群众满意度100%。凉泉乡副乡长赵荣荣说：“这不仅

是数据的打通，更是服务的延伸，让困难群众办事‘零跑动’，把温暖真正送进心坎里。”

(通讯员 刘小丽 全媒体记者 许娟)

### 因地制宜兴产业促增收

本报讯 时值寒冬，走进望江县长岭镇板桥村蔬菜种植基地，连片的花菜长势喜人，洁白饱满的花球缀满田间。村民们正抢抓农时，有序进行采收、分拣与搬运，现场一派繁忙的丰收景象。

2025年，板桥村坚持党建引领，积极整合土地资源，集中流转40余亩土地发展花菜种植产业。目前，花菜已陆续进入采收期，因品质优良、口感上乘，受到市场欢迎，呈现产销两旺的良好态势。

“今年花菜收成好，我们在基地干活，离家近，收入稳，日子越过越有奔头。”正在田间采收的村民张腊云笑着说道。花菜产业的发展，不仅带动了村民就近就业，也为村集体带来了切实收益。

近年来，长岭镇将壮大村级集体经济作为推进乡村振兴的重要抓

手，积极拓展产业发展路径。板桥村通过“党支部+合作社+农户”模式，有效盘活了土地资源，带动了村民增收致富。

随着采收工作的有序推进，村集体经济收入持续增长，为后续产业发展奠定了良好基础。板桥村“两委”正系统总结生产经验，科学谋划下步种植计划，努力推动村集体经济实现更高质量发展。

“产业振兴是乡村振兴的基础。下一步，我们将继续发挥党建引领作用，立足各村实际，因地制宜培育特色产业，推动农业规模化、标准化发展，持续增强村级集体经济实力，带动更多群众增收致富，为建设和美乡村注入坚实动力。”长岭镇党委副书记、镇长吴永生说道。

(通讯员 檀春红 全媒体记者 罗少坤)

### 欢歌笑语迎新年

本报讯 日前，太湖县百里镇松泉村“深耕文明建设，共建文明乡风”暨元旦文艺汇演在村部文化广场举办，近百名村民齐聚一堂，用歌舞与欢笑迎接新年的到来。

本次汇演的所有节目均由村民自编自演。广场舞表演《精忠报国》敲响了活动的序幕，激昂的旋律激发了参与者和观众的爱国情怀。省非遗曲戏《庆寿》，烘托团圆喜乐氛围，表达对健康长寿、富贵平安、顺遂无忧等的美好期盼。松泉小学孩子们带来的舞蹈《唐诗新唱》，一场古典诗歌与舞蹈艺术的融合，吸引观众欣赏传统文化，增强文化认同感。民间小调《城里姑娘嫁山沟》

表达了对平凡生活的热爱与对善良品质的赞美。还有打鼓书《移风易俗》、话剧《医保缴费暖人心》、诗歌朗诵《松泉礼赞·师者新声》、三句半《森林防火》、广场舞《江南夜雨十年灯》、黄梅戏《打猪草》《春情无限》《夫妻观灯》等节目，轮番展现着松泉村人昂扬的精神风貌。

汇演现场还设置了“好婆婆”“好媳妇”“环境卫生示范户”“和美家庭”“最美乡贤”“优秀共产党员”“创业之星”的表彰环节，将文明乡风的种子播撒到每个人的心里。活动最后，全体演职人员合唱《我和我的祖国》。

(通讯员 汪英)

### 文化赋能共筑幸福家园

本报讯 岁末寒冬，暖意融融。日前，一场满载新年期许的元旦联欢会，在望江县吉水街道热闹上演。街道和各社区(村)干部职工欢聚一堂，用最真挚的表演、最热烈的欢呼，告别过往，迎接崭新的一年。

舞台之上，灵动的舞蹈跳出生活的喜悦，悠扬的乐曲奏响时代的欢歌，激昂的红歌唤起共同的家国记忆。每一个节目都源于生活、贴近民心，藏着大家对幸福生活的热爱与赞颂。互动游戏环节更是将氛围推向高潮，“看图猜成

语”“听歌识曲”让现场笑声不断，陌生与熟悉的脸庞在此刻连成一片，同事情谊在轻松愉悦的氛围中悄然升温。

“此次活动不仅丰富了大家的精神文化生活，更搭建起互动沟通的桥梁。”吉水街道相关负责人表示，新的一年，将持续以文化赋能基层治理，以服务温暖民心，与辖区群众携手同心，在共筑幸福家园、共创美好未来的征程上稳步前行，书写新时代基层发展的崭新篇章。

(通讯员 王识君)