

新春时节,生条飘香满山村

本报讯 年关将至,1月17日,走进岳西县店前镇徐良村一间生条加工坊,空气中弥漫着一股独特的香气——那是生条在高温油锅中翻滚后,散发出黄豆与菜籽油交融的醇厚芬芳。

作为岳西县传承百年的传统美食,生条不仅是当地人逢年过节、红白宴席上不可或缺的佳肴,更成为这个山村冬日里的“致富密码”,家家户户在忙碌中收获着满满的幸福感。

生条,在当地还有豆果、参条、条子等亲切称呼。这道美食能在岳西流传百年,离不开对原料的极致讲究:必须选用优质黄豆,再搭配纯正的菜籽油,才能保证成品的原汁原味。指着在油锅中翻滚的金黄色生条,加工大户石新春说,“好原料是生条可口的基础,差一点的黄豆或掺杂其他油脂,都会让生条的香气和口感大打折扣。”

店前镇徐良村制作生条的历史悠久,可追溯至清末民初,经过一代代村民的摸索改进,手工制作技艺愈发精湛。据当地村民介绍,生条的加

工有着严格的时令讲究,大多集中在每年秋冬时节,此时气温适宜,黄豆浸泡、豆腐发酵不易变质,能最大程度保证品质。整个制作过程繁琐且考验耐心,每一步都暗藏“门道”:精选后的黄豆要在清水中浸泡至恰到好处,既要让豆子吸足水分便于磨浆,又不能浸泡过久导致发酸,经验丰富的村民仅凭手感就能判断是否达标。

浸泡好的黄豆送入石磨或电动磨浆机,磨出的豆浆细腻丝滑,随后经过滤渣、冲浆、点卤等工序,将豆浆转化为鲜嫩的豆腐脑。接着便是沥水、上榨,通过重物压制去除多余水分,使豆腐变得紧实有弹性。之后,师傅们会将豆腐块切成均匀的长条胚子,这一步讲究“粗细一致、长短匀称”,否则油炸时受热不均,会影响生条的成型和口感。最后,将豆腐条胚放入烧至八成热的菜籽油中,随着“滋滋啦啦”的声响,豆腐条在油锅中逐渐膨胀、变色,待色泽金黄、外壳酥脆时捞出,沥干油分后,一份地道的生条便新鲜出炉。

刚出锅的生条,金黄诱人,咬上

一口“咔嚓”作响,酥脆香醇的滋味在口中蔓延,内里蓬松的蜂窝状结构,既能锁住油脂的香气,又不会显得油腻。而经过烹饪后的生条,更是别有风味。

“我从事生条加工已经20多年了,看着生条从自家吃的家常菜,变成畅销各地的‘香饽饽’,心里别提多高兴了。”加工大户石新春一边翻搅着油锅中的生条,一边笑着介绍。每年从农历八月开始,他的加工坊就热闹起来,每天凌晨便开始忙碌,一直要忙到腊月三十,年产量达1万公斤,年纯收入有5万多元。

在徐良村,像石新春这样的生条加工户还有10多户。村负责人赵晓松说,近年来,随着生条知名度的提升,市场需求越来越大,村里的加工规模也不断扩大,如今全村生条年产量达80吨,产值近200万元。生条不仅畅销安徽省内,还通过电商、批发商等渠道,远销到湖北黄冈、江西九江等周边省份,成为众多食客餐桌上的“抢手货”。同时,生条加工产业还带动了当地20多名

村民就业,让不少留守妇女在家门口就能实现增收。

生条加工产业的蓬勃发展,离不开当地政府的大力扶持。镇政府农业综合服务中心积极协调金融部门,为加工户提供小额信贷、技术培训等支持,组织农技专家上门指导优化生产工艺。同时,该镇强村富民公司积极搭建销售平台,通过举办农产品展销会、对接电商平台等方式拓宽销路,为产业发展注入了强劲动力。

“寒冬已至,徐良村的生条香飘十里,这香气里,有传统美食的匠心传承,有村民勤劳致富的幸福滋味,更有大别山深处乡村振兴的蓬勃生机。”赵晓松说,一碗热气腾腾的生条,承载着岳西人的乡愁与期盼,也见证着这个小山村在传统美食产业的带动下,日子越过越红火。

(全媒体记者 汪秀兵 通讯员 王云志)



冬季田管忙

连日来,望江县雷池镇田野间一改往日“冬闲”,处处可见“冬忙”景象。当地种植户抢抓晴好天气,对小麦、油菜开展精细化田管,为来年丰收夯实基础。

田间地头,种植户们忙着清沟防渍、除草防病、中耕培土。镇农技人员也深入一线,开展“保姆式”服务,现场指导农户科学追肥、防冻保苗,并手把手传授技术要领。通过推广良种与强化技术服务,雷池镇掀起冬季田管热潮。忙碌的身影与嫩绿的幼苗,共同绘就了一幅生动的“冬忙图”。

本报特约撰稿人 黄有安
通讯员 项守兵 摄



“绣花”功夫“编织”和美乡村

本报讯 宿松县北浴乡滑石村抢抓和美乡村省级中心村建设机遇,坚持规划先行、生态筑基、产业富民的发展路径,依托山区资源禀赋发展特色产业,成功推动村庄从传统山村向宜居宜业和美乡村转型,让村民在家门口实现增收致富,绘就出一幅生态美、产业兴、百姓富的乡村振兴新图景。

在和美乡村省级中心村建设中,滑石村紧紧围绕省级和美乡村的中心示范村建设目标,以人居环境整治为重要抓手,全域动员、精准施策、多点发力、多措并举,着力“增绿、提质、添彩”,“见缝插绿”提升村庄绿化率,鼓励村民共建“文明家庭”“美丽庭院”。基础设施实现微改造、精提升。该村兴修水泥路面、安装路

灯、完善小广场健身活动设施,并巧妙融入乡土文化元素,打造富有活力的公共空间和景观节点,让村民推窗见绿、出门入园,绘就出一幅“路畅水清生态美、强村富民产业兴”的乡村画卷。

“滑石村深入学习运用‘千万工程’经验,按照以点带面、梯次推进、整体提升的思路,全域推进和美

乡村建设,目前已完成两个省级中心村和4个自然村庄整治点建设,逐步实现‘一处美’向‘处处美’转变,构建村庄美、产业强、治理好、乡风和、百姓富的和美乡村,让发展成果更多惠及每一位村民。”滑石村党支部书记、村委会主任汪爱学表示。

(全媒体记者 罗少坤 通讯员 苏泉 汪为)

出院≠康复,有些话“肺”说不可

刘合枫

慢性阻塞性肺疾病,是一种常见的、可预防和治疗的慢性气道疾病。其特征是持续存在的气流受限和相应的呼吸系统症状,如呼吸困难、慢性咳嗽、咳痰等。这种气流受限通常是持续性的,并且与气道和肺组织的异常及暴露于有害颗粒或气体有关。慢阻肺的病理学改变主要发生在气道(如支气管炎、细支气管)和肺泡(如肺气肿),并可能伴随有全身的不良效应。

慢阻肺的老年患者,出院回家后要注意:

出院后要持续服用药物,慢阻肺的稳定期治疗方案多数为吸入药物,吸入方法的正确掌握和良好的依从性是疗效的保障,老人们使用吸入剂次数和使用方法要按照医生医嘱执行。有些老年人手工协调不佳或吸气流速不足,会导致药雾没有全部吸入呼吸道,从而导致疗效降低,可配合储药罐使用,能提高药效。

很多老人出院回家就忘记家庭氧疗,将家中氧气机空置一旁,这就需要家人不断提醒,无论病情反复与否,都需要坚持氧疗。慢阻肺病患者应低流

量吸氧,如果白天容易忘记,可以晚夜间睡眠时长时间佩戴,长期家庭氧疗家中必须备有脉氧监测仪,并掌握正确使用的方法,每日记录数据。经济条件较好者,建议使用无创呼吸机改善缺氧及二氧化碳潴留。

还有些老人不喜欢饮水,慢阻肺病人痰液黏稠不易咳出,多饮水可使痰液稀薄,促进排痰,每日饮水量需达到1500毫升至2000毫升左右。但是老人伴有心力衰竭,需根据心衰程度严格控制饮水量,避免加重心脏负担,应观察出入量变化,如果每日尿量仅400毫升左右,伴有腿肿现象,应及时询问医生。

老人回家后有没有继续抽烟,也需要家人监督和提醒,吸烟是慢阻肺的大敌,吸烟会引起呼吸道分泌物增加,反射性支气管痉挛,排痰困难,有利于病毒、细菌的生长繁殖,使阻塞性肺病进一步恶化,所以戒烟是非常必要的。家人可以以周为单位,逐步减少吸烟的次数,在每周达标时给予适当的鼓励和奖励。如果烟瘾依赖心理顽固,可以向医院戒烟门诊求助,通过专业的诊断模式,以更加强化的有效

精神支持或药物治疗帮助脱离烟瘾。还有在雾霾天的时候和人流量大的地方,尽量减少不必要的外出活动,如果要出门就一定要做好防护措施:比如戴上防护口罩。

在家偶尔出现心悸,排尿不畅,咽喉部黏膜白斑,需要警惕是否出现了药物不良反应。治疗慢阻肺使用到的吸入药物,往往都存在一些不良反应,可能会给老人的身体健康造成一定损害。因此,在使用这些药物之前,务必要知道这些药物的适应证以及禁忌症等。短效药物大多具有心率过快等不良反应,不宜长期使用。吸入剂中如含有糖皮质激素,会出现口干,使得口腔条件致病菌繁殖,引起口腔黏膜白斑等局部真菌病表现,因此建议用药后彻底漱口。老年男性如合并前列腺肥大,使用异丙托溴铵、噻托溴铵等药物后可能会出现尿潴留、排尿不畅等症状,用药期间如果出现上述不良反应且不能耐受,请及时去医院就诊,切忌自行停药、减药或加药。

由于在出院后身体仍处于恢复期,容易疲劳,回家后很容易出现咳嗽有痰、乏力、疲倦、出汗多等,一定要注

意多休息,注意营养支持,多吃高维生素、优质蛋白、易消化的食物,适当多吃些滋阴润肺的食物。除了注意休息、均衡饮食外,还可以借助中医药的力量,进行针对性调理,可以使用足浴包进行调理,还有中药或中成药口服、穴位敷贴、中药封包治疗、推拿手法治疗等。慢阻肺恢复期的调理,关键在于扶正祛邪,既要清除体内余热,又要益气养阴,帮助身体恢复元气。

慢阻肺的形成是日积月累的结果,改变不良生活方式,根据气候变化增减衣物,调整饮食,饮食上不宜太过辛辣、油腻,减少吸烟或戒烟,做到规律生活,保证充足睡眠、不过度劳累。应长期坚持肺康复锻炼,运动锻炼选择打太极拳、散步等比较温和的有氧运动,从而进一步提高自身的免疫力,肺功能水平可明显改善。健康的生活方式才是让肺部保持健康的秘诀,让老人享受更有质量的晚年生活。

(作者单位:安庆一六六医院)



新闻传真

自筹共建美好家园

本报讯 1月中旬,桐城市孔城镇双河村下塍组的村庄路面硬化工程已在收尾阶段。水泥路延伸至家家户户,解决了村民“雨天出行难”的困扰,更奏响了自筹共建和美乡村的动人乐章。

此前,双河村下塍组的道路状况曾让村民苦不堪言——部分路段泥泞难行,每逢雨天便积水成潭,老人、小孩出行极易滑倒;闲置区域杂乱无章,彩钢瓦围挡、废弃建筑与臭水沟交织,既影响村容村貌,又存在安全隐患……改善出行条件、提升居住环境,成为全组村民的共同期盼。

“与其等靠要,不如自己干!”自筹资金、投工投劳开展道路硬化与环境整治的倡议迅速得到全组响应。村民们纷纷慷慨解囊,你三百我五百,短短时间内便筹集到建设资金49万元。组内党员冲锋在前,充分发挥先锋模范作用,带头参与道路基础铺垫、杂物清运和违章建筑拆除,累计投入人力30人次。村民夏良和为了道路拓宽与环境提升,主动拆除自家院墙,用实

际行动共建大家庭。下塍组村民齐心协力、分工协作。大家放弃闲暇时间,自带工具投身劳动:有的平整路基,有的清理杂草杂物,有的配合拆除违规搭建与断壁残垣。经过不懈努力,全组完成道路硬化270米,彻底终结了“雨天一身泥”的历史;该村同步改造老旧自来水管网377米,清除竹园、杂树丛及臭水沟10余亩,清运垃圾杂物近5吨,拆除彩钢瓦围挡鸡舍40米和无功能建筑60平方米。村庄环境焕然一新,不仅改善了居住体验,更为后续发展腾出了宝贵空间。

双河村的修路工作,成为孔城镇乡村治理的生动样板,其“村民主体、党员带头、自筹共建”的模式迅速辐射带动了全镇村庄。如今,孔城镇正以点带面,将自筹共建的优良作风延伸到和美乡村建设的各个领域,让更多村庄实现旧貌换新颜,让群众在共建共享中收获满满的获得感与幸福感。

(全媒体记者 罗少坤 通讯员 尹平)

好水养好鱼 丰收映笑颜

本报讯 冬日暖阳下,望江县凉泉乡韩店村的连片鱼塘波光粼粼。随着渔网缓缓收拢,平静的水面顿时沸腾起来,一尾尾肥美的鱼儿翻腾跳跃,溅起阵阵水花,也漾开了岸边人们脸上的笑容。承包大户李腊生带领工人进行今年首次集中起捕,这片420亩的广阔水域,正迎来收获的季节,也为韩店村的产业发展注入了鲜活的“渔”动力。

“起!大家加把劲!”吆喝声中,鱼儿被一筐筐捞起、称重、装车。此番开捕的是其中60亩鱼塘。“原先估摸着能有一千来斤就不错了,没想到产量这么喜人,足足有两千四百斤!”李腊生看着活蹦乱跳的渔获,喜悦之情溢于言表。此次起捕的主要是草鱼、白鲢、花鲢、鲫鱼等传统“四大家鱼”,根据市场行情,草鱼每斤约10元,白鲢5元,花鲢7元,鲫鱼则能卖到12元。丰厚的产出,得益于优质的水源环境和科学的养殖管理。

稳定的销路是产业发展的保障。这些鲜鱼大部分由本地收购商直接订走,高效进入市场;还有一部分,附近的乡亲们闻讯赶来,就在塘边直接挑选购买,图个新鲜。

李腊生说,这一派产销两旺的景象,不仅鼓了承包户的腰包,也活跃了本地的经济。

韩店村书记史国洪时常关注着鱼塘的动静。“这片鱼塘是村里重要的资源,通过规范承包给懂技术、善经营的大户,实现了村集体经济、承包户和村民的多方共赢。”他介绍,鱼塘的承包经营为村集体带来了稳定的租金收入,而养殖、捕捞、销售等环节则带动了部分村民就近务工,增加了他们的收入来源。这一湖好水,真正变成了富民强村的“活资产”。

“韩店村立足丰富的水面资源,发展生态渔业,是激活乡村资源要素、培育特色产业的务实之举。这次丰收,不仅看到了‘水中捞金’的实在效益,更看到了农户勤劳致富的精气神和村集体盘活资产的探索精神。”凉泉乡分管领导赵荣荣说,“凉泉乡将持续鼓励各村因地制宜,充分挖掘山水田湖资源潜力,发展多样化特色种养业,让更多像韩店村鱼塘这样的产业项目茁壮成长,为乡村振兴注入更多源头活水,共同绘就产业兴、百姓富的美丽乡村新图景。”

(全媒体记者 付玉 通讯员 姚文涛)

两分钟,上门认证暖了老人心

本报讯 “钱大爷,抬头看镜头眨眨眼,好啦!认证成功,您这季度的养老金按时就能到账!”近日,桐城市吕亭镇金河村村委会的工作人员带着智能手机,到86岁独居老人钱奕龙家中,仅用短短两分钟就帮他完成了城乡居民养老保险待遇领取资格认证。贴心的服务让老人脸上绽开了欣慰的笑容:“年纪大了腿脚不便,眼睛也看不清,多亏村干部上门服务,不然这养老金还真把我难住了!”

每年一次的城乡居民养老保险待遇领取资格认证,是保障养老金按时足额发放的重要环节。金河村一月份需要进行参保认证的老人共有540余名,其中部分人因高龄、残疾、独居或不熟悉智能手机操作,无法独立完成认证。

为解决老年村民的“认证难”问题,金河村“两委”提前部署、周密安排,推出“零距离”便民服务。村里组织网格员和党员志愿者组成“暖心认证服务队”,通过前期摸排建立《参保老人认证台账》,详细记录老人的年龄、健康状况、住址等信息,对行动不便的老人提供上门服务,对不熟悉手机操作的老人手把手指导,确保认证工作不漏一户、不落一人。

在村委会设立的集中认证点,工作人员耐心细致地引导村民操作手机完成认证——从打开App、输入身份证号到人脸识别,每一个步骤都讲解得清晰易懂。操作过程中,工作人员还不时轻声说道:“阿姨,看着手机屏幕,头稍微动一动……在外,认证成功!”

此外,针对在外务工的参保村民,村委会通过村民微信群、电话等方式,推送认证操作指南,确保他们能及时完成认证。截至1月中旬,金河村已完成500余名参保老人的养老金待遇资格认证,认证率达到90%以上,剩余人员计划在一周内全部完成。

金河村党总支书记周桃铸表示,接下来,村里将建立养老保险认证常态化服务机制,把上门认证、政策宣传等服务融入日常工作,持续为群众解决急难愁盼问题,用实际行动守护村民的幸福生活,让老年村民的“养老金”领得安心、日子过得舒心。

(全媒体记者 何飞 通讯员 郑美娟)