

# 农户自愿 因户施策 “方寸闲地”蝶变“致富宝地”

本报讯 望江县长岭镇深入实施乡村振兴战略，将“五小园”（小菜园、小果园、小花园、小竹园、小药园）建设作为重要抓手，鼓励引导当地群众依据农户自愿、积极引导、因地制宜、因户施策原则，科学规划利用庭院、房前屋后等闲置空间，发展各具特色的庭院种植养殖产业，使昔日的“方寸闲地”蝶变为促产增收、助农增收的“致富宝地”。

长岭镇立足农户房前屋后、边角空地等“微空间”，进行科学规划分类，积极探索多元化庭院发展路径，打造“一院一景”新格局。该镇按照宜菜则菜、宜果则果、宜花则花、宜竹则竹、宜药则药的思路，科学制定

“五小园”分类发展规划，因户精准施策，着力将一个农户庭院打造成春有花、夏有荫、秋有果、冬有绿的生态景观与经济效益兼具的复合空间，不仅提升了土地资源利用效率，美化了乡村人居环境，更激活了乡村产业发展的“末梢神经”。

针对农户在发展“庭院经济”中遇到的技术、管理等实际问题，长岭镇强化技能支撑，采取“田间课堂”、现场观摩、入户指导等多种形式，开展精准化、实用型技能培训，为“庭院经济”注入持续发展新动力。技能培训内容涵盖特色作物选育、生态种植技术、立体空间布局以及资源循环利用等，引导群众科学规

划庭院生产。同时，该镇积极引入现代农业技术与管理理念，帮助农户提升生产经营水平，增强适应市场能力，有效巩固了群众发展“五小园”的信心与基础。

长岭镇注重将“五小园”建设与农村人居环境整治、美丽乡村建设、基层有效治理等工作深度融合、一体推进，在融合互促中，绘就和美丽乡村新画卷。在建设过程中，该镇倡导就地取材、生态营造，鼓励农户利用旧砖瓦、竹木石等乡土废弃材料进行创意改造，盘活各类闲置土地资源。此举不仅使昔日的杂乱角落焕发新生，使其变得整洁美观，更逐步实现了家家有景、村村有韵、全域提升的建设

目标，以庭院“小美”聚合乡村“大美”，打通了人居环境优化向家庭单元延伸的“最后一米”，实现了生态效益、经济效益与社会效益的同步提升。

“下一步，还将持续深化‘五小园’建设内涵，依托各村资源禀赋，探索培育更多特色鲜明、模式多元的‘庭院经济’业态，推动沉睡的‘静资源’加速转化为带动群众增收的‘活资本’，让农家小庭院真正变身成为农民增收的‘聚宝盆’，为全面推进乡村振兴不断注入源头活水与持久动能。”长岭镇相关负责人表示。

（通讯员 檀春红 全媒体记者 罗少坤）



## 提升管护水平 保护生态安全

近日，安徽古井园国家级自然保护区组织全体管护员开展了防火技能实地训练，进一步熟练器材使用技能与初期火情处置方法。

为全面提升自然资源管护水平，2026年，保护区管护工作将聚焦资源动态监测、森林隐患排查、森林防火、疫源疫病监测、有害生物防控、违规倾倒固体废物整治以及巡护记录规范化等关键环节，切实保障保护区生态环境安全与生物多样性稳定。

通讯员 朱卫东 摄

## 监督下沉纾民困暖民心

本报讯 桐城市孔城镇纪委坚持将监督触角延伸至基层末梢，紧盯群众“急难愁盼”，推动监督力量下沉一线、融入日常，以有力监督推动民生实事落地见效，切实提升群众获得感、幸福感、安全感。

“路灯又亮起来了，晚饭后带孙子散步，心里踏实多了！”镇东村75岁的何玉华老人望着重新亮起的路灯，脸上洋溢着安心的笑容。此前，该村部分太阳能路灯因年久失修“失明”，13盏路灯完全“罢工”，给村民夜间出行带来安全隐患，成了大家的“心头愁”。

群众的呼声就是监督的哨声。村纪检委员伍军在走访中掌握情况后，第一时间向镇东村党总支委员会汇

报，推动将路灯集中维修纳入村级“我为群众办实事”重点项目清单。镇纪委同步跟进指导，要求务必规范流程、确保实效。

为精准摸清“病灶”，伍军带领工作人员开展拉网式排查，对全村40余盏路灯逐一“体检”，详细记录每盏灯的损坏部位、故障原因，形成维修清单，确保后续采购与施工精准对标。“每一分集体资金都要花得明明白白，维修效果必须经得起村民和时间的检验。”伍军在排查现场反复强调。

在镇纪委的指导下，维修过程实行“嵌入式”全程监督，纪检委员紧盯每个环节，并邀请村民代表参与现场查看。最终，13盏路灯全部修复。如今，每当夜幕降临，一盏盏路灯准时亮

起，柔和的灯光洒满乡村道路，不仅照亮了村民回家的“最后一小步”，更照亮了基层治理的“民心最后一公里”。

“晴天一身土，雨天两腿泥，孩子上学路难行”，一条百余米的泥巴路，是困扰陷泥村井庄组老胡家片区9户村民多年的“行路难”问题。

转机始于“监督一点通”平台收到的一条村民诉求。孔城镇纪委在接到群众诉求后，随即督促陷泥村“两委”着手解决。村纪检委员刘玉珍立即上门走访，逐户听取意见，多次组织召开“板凳会”协商方案。面对村民自筹资金修路可能涉及的信任与管理难题，镇纪委推动建立起村民自愿筹资、村委协调组织、纪检全程监督、账目公开透明的工作机制。每户3500元的筹资

标准、资金统一管理账户、施工合同细节、材料采购清单等全部通过平台和村务公开栏同步公示。

仅用一周时间，一条平整坚实的水泥路便全线贯通。如今，村民出行便捷安全，农用车进出顺畅，孩子们上学路上再无泥污困扰。“路修好了，心也顺畅了！”村民胡章友的喜悦之情溢于言表。

“路灯虽小，关乎夜间平安；道路虽短，连接万家民心。”孔城镇纪委负责人表示，下一步，镇纪委将继续立足职责定位，推动监督力量真正下沉到基层一线，将群众的“问题清单”切实转化为干部的“履职清单”，努力交出一份群众满意的“幸福答卷”。

（通讯员 伍军 全媒体记者 许娟）

## 安然过冬，自在呼吸——慢阻肺朋友如何安全抵御寒冬

姚娜娜

寒冬已至，寒冷的气温会直接引发呼吸道收缩，一次不经意的着凉就可能演变为感冒，让呼吸变得急促而吃力。即便是普通的呼吸道感染，也足以让慢阻肺患者本就受限的呼吸更加困难，甚至导致病情急性加重。面对这些，该如何防范？这份聚焦关键策略的“冬季护肺要点”，助你筑牢防线，安心过冬。

**科学保暖，给呼吸道“穿上保暖衣”**

慢阻肺患者的呼吸道对寒冷高度敏感。寒冷空气进入气道后，会引发支气管收缩，导致气流受限加重。同时，低温还会抑制呼吸道黏膜的免疫功能，使病毒、细菌更易入侵，诱发感染。因此做好保暖，等于为呼吸道设立了第一道防线。

慢阻肺朋友出门时，务必戴上口罩或者围巾，让吸入的冷空气先经过鼻腔和口罩加热，减少对气道的直接刺激，同时又能防病毒。同时注意胸部和足部的保暖。

**接种疫苗，披上一层“铠甲”**

对于慢阻肺患者，接种流感疫苗是国际公认最有效的预防手段之一。

建议慢阻肺患者在医生指导下每

年9-10月（流感季前）完成接种流感疫苗，还可每5年接种1次肺炎球菌疫苗。疫苗接种不能100%避免感染，但能大幅降低急性加重和住院的风险。

**呼吸训练，增强肺功能**

每日坚持呼吸功能训练，可改善呼吸效率，增强呼吸肌力量。

缩唇呼吸：用鼻子慢吸气（2秒），嘴唇缩成“口哨状”慢呼气（4-6秒），呼吸比1:2-3，每日3次、每次10分钟，减少呼气时气道塌陷。

腹式呼吸：平躺时双手分别放于胸口和腹部，用鼻缓慢吸气，感受腹部隆起（胸口不动），屏住2秒后用嘴缓慢呼气（像吹蜡烛一样），每次10-15分钟，每日2次。改善膈肌功能，缓解气短。

每天坚持在室内散步、打太极等适度运动或做家务，每次20-30分钟，就能增强心肺功能和肌肉力量。日常活动需循序渐进，避免突然剧烈运动，避免过度劳累。

**规范治疗，精准安全用药**

药物治疗是控制慢阻肺病情的重要手段，慢阻肺患者需长期、规范使用吸入制剂，才能维持气道通畅，减少发作风险，必须严格按照医生的指导用

药，不可自行增减药量或停药。掌握正确吸入方法，确保药物直达气道。

对于可能经常急性发作的情况，需提前和医生商量，备好一些应急药物。

**筑牢免疫基石，注重生活细节**

保持室内适宜温湿度：室温18~22℃，湿度50%~60%。干燥易致气道黏膜干燥，加重咳嗽，湿度过高易滋生细菌、霉菌。可用加湿器调节，保持空气湿润，但需每周清洁一次。

定期清洁通风：每天开窗通风2-3次，每次30分钟；每周用湿抹布擦拭家具、地面；空调滤网每月清洗1次，以防灰尘、霉菌附着。

远离香烟（包括二手烟）、厨房油烟、蚊香、粉尘等呼吸道杀手。刺激性气体会直接损伤气道黏膜，导致炎症和痉挛，诱发急性发作。据《中国慢性阻塞性肺疾病诊疗指南（2025年版）》显示：我国慢阻肺患者已接近1亿，其中95%的病例与吸烟直接相关。研究证实表明，戒烟后肺功能下降速度减缓，急性加重风险降低，生存率显著提高。

饮食应以高蛋白、高维生素、易消化的食物，如瘦肉、鸡蛋、牛奶、豆制品，富含维生素A、C、E的食物，如胡萝卜、橙子、坚果等，有助于增强免疫力。

品，富含维生素果蔬。采用少食多餐的原则，避免饱胀加重呼吸负担。

每日饮水1500-2000毫升（无心脏病病前提下），稀释痰液，便于咳出。

做好个人卫生，避免“病从口入”。日常生活中养成勤洗手的习惯，避免用手揉眼睛、摸口鼻，减少病毒入侵的途径。少去人员密集区域、通风不良的场所，若家人出现感冒、咳嗽症状，要及时做好隔离（如分房居住、戴口罩），避免交叉感染。

**做好病情监测，早发现早干预**

当出现以下情况，需立即就医：咳嗽次数增多、痰液从白稀痰变黄色脓性痰；气短（气喘）症状加重，休息后也无法缓解；发热、意识模糊、下肢水肿等。

对于慢阻肺朋友的冬季稳定，支柱在于：御寒防感染、治疗不走样、锻炼不能放、点滴筑健康。让我们共同守护每一次顺畅呼吸，愿这份冬日指南，能为您换来一季的平稳，减少急性加重的困扰，提升每一天的生活质量。

（作者单位：安庆一六六医院）



## 新闻传真

### 统筹社会力量 助力基层治理

本报讯 宜秀区大桥街道坚持党建引领、机制创新与资源整合同发力，广泛动员和引导各类社会力量有序参与，着力构建共建共治共享的基层治理新格局。

大桥街道构建“社区党委—共建单位—网格党支部”三级联动体系，深化与专业性、非营利性社区社工组织开展党建共建，设立“卓尔来帮办红色驿站”党员示范岗，有效整合群团组织、高校、爱心企业等社会力量参与基层治理。相关工作成效累计获各级表彰60项，其中国家级6项，接待30余家单位考察102次。

大桥街道建立“需求共商、资源共享、项目共推、成效共评”四维工作机制，组建“党建指导员+专业社

工+骨干志愿者+慈善志愿者”多元服务队伍，创新实施“红色托管班”“情暖夕阳”等品牌项目，形成“党委提需求、社工做策划、志愿者抓执行、慈善做保障”的服务模式。2025年以来，累计服务群众62万人次，志愿服务时长18万小时，推动22个项目落地见效。

大桥街道聚焦资源统筹与服务优化，搭建社区资源信息库，累计整合各类资源210余项，完成社区活动室“共享服务空间”改造升级。街道通过多渠道筹措资金15万元，推动10个微公益创投项目落地，培育社区社会组织12个，为基层治理注入了可持续发展的新动能。

（全媒体记者 汪秀兵 通讯员 刘琼）

### 寒潮来袭：守护民生“不打烊”

本报讯 1月20日清晨，桐城市青草镇被皑皑白雪覆盖，天地间一片苍茫，屋顶、田间、道路皆裹上银装。当雪花簌簌飘落、气温骤降之时，青草镇早已凭借提前部署、精准到位的民生服务，为全镇群众筑起了一道抵御寒潮的“温暖防线”，让冰冷的冬日里涌动着脉脉温情。

青草镇聚焦养老机构等重点场所，组织专人对积雪、结冰、大风等自然灾害隐患，以及取暖、用电、用火、用气等安全风险开展全方位排查；对养老机构活动区域及时铺设防滑垫、清理积雪积冰，在台阶、坡道等危险地段设立醒目的警示标语，拉起警戒线隔离防护，安排专人24小时巡查值守，全力守护在院老人的生命安全。

青草镇组织镇村干部、网格员

开展“敲门行动”，对特困人员、低保家庭、空巢独居老人、留守儿童、困境儿童等特殊群体进行逐一探访走访。每到一户，工作人员细心询问群众生活状况和防寒需求，查看御寒物资是否充足，认真记录群众困难并及时协调解决，严格落实各项救助保障政策。

青草镇严格执行24小时值班和领导带班制度，畅通信息报送渠道，确保遇到突发紧急情况，能够第一时间响应、快速高效处置。“下一步，将持续密切关注天气变化，动态优化防范举措，常态化开展隐患排查和暖心服务，以实打实的工作举措筑牢民生安全底线，守护全镇群众安全温暖过冬。”青草镇相关负责人表示。

（全媒体记者 汪秀兵 通讯员 王文静）

### 闻雪而动除冰保畅守初心

本报讯 1月20日，为应对降温雨雪天气，望江县华阳镇第一时间吹响扫雪除冰“集结号”，全镇党员干部、志愿者和群众闻令而动，迅速投入到除雪扫冰工作中，一场热火朝天的清雪行动在全镇迅速展开。

在同马大堤下坡至白沙村主干道上，村党支部书记陈三九带领党员群众一边铲雪一边说：“这条路是主干道，过往的车辆比较多，必须保证安全畅通。”针对陡坡、弯道等易滑路段，全镇各村（社区）结合实际采取有效措施：计渡村采用“人工开道+撒盐化冻”的方式，在清扫后铺撒工业粗盐；古港社区利用废旧纸板安装简易防滑板，提升出行效率。

华阳镇机关干部职工接续发力，结合主题党日按照责任分工，迅速到岗到位，对公共场所及其周边道路与环境开展清雪除冰工作。广大志愿者、沿街商户积极响应号召，按照管理划片、有序协作，集中清理主要道路。党群同心协力、并肩作战，切实为群众开辟出“平安路”，保障村民日常生活便利。

“下一步，将继续密切关注天气变化，做好极端天气应急准备工作，最大限度降低雨雪天气对道路交通安全和村民生产生活的影响，以实际行动全力护航安全、保障民生。”华阳镇相关负责人表示。

（全媒体记者 付玉 通讯员 伊婷）

### 志愿服务情暖老人心

本报讯 近日，安庆经开区茶岭镇组织党员志愿者和文化志愿者走进镇敬老院，开展“我们的节日·春节”送戏写春联志愿服务活动，以文艺盛宴和笔墨书香为老人们送上真挚的新春祝福。

文艺演出在黄梅戏《夫妻关》中拉开序幕，志愿者轮番登台献艺，黄梅戏对唱《海难别》、经典歌曲《父亲》《女儿情》等，赢得老人们阵阵掌声。老人们看得津津有味，脸上洋溢着幸福笑容，欢声笑语弥漫在敬老院的每个角落。

另一边的写春联现场同样热闹非凡。文化志愿者挥毫泼墨，“福如东海长流水，寿比南山不老松”“感恩浩荡暖人心，福寿安康享晚年”等一副副寓意吉祥的春联、一张张红彤彤的“福”字跃然纸上。

老人们围在桌旁，认真挑选心仪的春联，有的还提出个性化需求，志愿者们耐心细致地一一满足。拿到春联的老人小心翼翼地将其铺开晾晒，纷纷称赞：“手写的春联才有年味儿，这是最贴心的新春礼物！”

“此次活动共为老人们送上16个精彩文艺节目、30余副春联及15张‘福’字，让老人们感受到浓浓的节日氛围。志愿者们用实际行动践行初心使命，营造了尊老、敬老、爱老、助老的文明新风尚。”

茶岭镇相关负责人表示，下一步将持续深化“我们的节日”系列活动，不断丰富志愿服务内容，把文化关怀送到群众心坎上，让传统节日更有内涵、更有温度。

（全媒体记者 汪秀兵 通讯员 刘道义）