

新闻传真

培育“领头雁” 锻造“主心骨”

本报讯 一直以来,宿松县下仓镇党委多措并举加大村干部培训力度,通过专题授课、交流研讨、后备选拔等系列举措,全方位锻造高素质乡村干部队伍,全镇各村、社区“两委”干部及后备干部能力提升取得显著成效。

下仓镇始终将村干部教育培训作为提升基层治理水平的关键抓手,精准施策、靶向发力。每个季度举办基层党建专题培训班,全镇村、社区“两委”全体干部全员参训。培训紧扣工作实际,精选基层党建、集体经济发展、招商引资、矛盾纠纷化解等重点内容,摒弃“填鸭式”教学,采用“集中授课+案例解析”的模式,把政策理论、业务知识与镇村工作实际紧密结合,让村干部听得懂、学得会、用得上。培训中,授课人员结合典型案例细致讲解,学员们认真记录、积极思考,切实把培训所学转化为履职尽责的过硬本领。

专题培训中,下仓镇明确要求全体村、社区“两委”干部以学促思、以思促干,提高思想认识,深刻领悟基层党建工作的核心要义,进一步树牢以人民为中心的发展思想,增强服务

群众的自觉性和主动性;深化交流互鉴,各村之间主动梳理工作短板,围绕培训内容和日常工作难点痛点相互交流、分享经验,取人之长、补己之短,形成比学赶超、争先创优的良好氛围;坚持学以致用,对照培训内容结合本村实际,梳理工作思路,细化落实举措,强化实践创新,加快推进基层党建各项工作落地落实,以实干实绩回应群众期盼。

为持续优化村干部队伍结构,筑牢乡村振兴人才支撑,下仓镇在加大在岗村干部培训力度的同时,同步推进后备干部选拔培养工作。精心组织后备干部考试,重点测试参训人员对党的创新理论的学习理解和运用能力,以考促学、以考促干,切实把政治素质硬、理论水平高、实践能力强的优秀人才选出来、育起来。下仓镇将持续把教育培训作为村干部队伍建设的常态化工作,不断抓实抓细村、社区“两委”干部及后备干部培训,着力打造一支政治过硬、本领高强、作风扎实的乡村干部队伍,为下仓镇基层治理提质增效、乡村全面振兴注入源源不断的动力。

(全媒体记者 查灿华 通讯员 石志鹏)

开展非公企业“双强六好”党组织创建活动

本报讯 近日,怀宁县月山镇组织积极对接怀宁县县委社会工作部,联合对辖区重点申报单位安徽广力建设工程有限公司党支部开展实地指导与考评。

在联合查看过程中,月山镇工作人员积极配合县级部门,重点围绕党组织标准化建设、党建与发展融合成效、党员作用发挥等核心指标进行综合评估。通过查阅资料、走访座谈、查看阵地等方式,重点了解了该企业党支部在组织建设、

党员教育管理、党建与业务融合、阵地建设及作用发挥等方面的情况。同时结合日常管理经验,向企业党支部提出了针对性改进建议,协助其补齐短板、提升创建质量。此次工作是月山镇落实非公企业党建提质增效的具体举措。下一步,月山镇将持续跟进指导,帮助申报单位优化提升,并以点带面推动全镇非公企业党建工作整体进步,为经济社会发展注入红色动能。(全媒体记者 汪秀兵 通讯员 查淑雅)

赶一场年货大集 暖一村烟火人间

本报讯 岁末年初,新春将至。1月24日,农历腊月初六上午,望江县长岭镇土永村的丰收广场上人头攒动,“和美乡村迎新春,乡村年味赶大集”首场年货大集热闹开集。此次活动以传统年集为载体,唤起人们记忆中的乡土情怀,展示乡村新貌,传递浓浓年味,共迎喜庆新春。

集市上,各色摊位依次排开,猪羊肉、干货、咸货、水果蔬菜、水产以及各类食品、日用品琳琅满目,汇聚成一片热闹纷呈的乡村市井画卷。人们穿梭其间,或询价挑选,或品尝试吃,或与家人商量采买,笑语欢声洋溢在每个角落,烘托出十足的年节气氛。

猪肉摊前格外红火,清早现宰的黑毛猪吸引了众多乡亲围观选购。王师傅手起刀落,动作麻利,按需为顾客分割好猪肉。接过新鲜猪肉的村民,脸上都带着满足的笑容。

水产区也是人气旺盛。“年年有余”是中国人过年的美好寓意,家家户户总少不了一条鲜鱼。清蒸、红烧、炖汤……鱼香将伴随团圆饭桌,为新年添上一份鲜美与吉祥。老人们细细挑

选,眼里满是对丰盛盛宴的期待。

午后,文艺演出为年货大集增添了别样风采。县艺术团带来传统戏曲表演,高亢的唱腔、生动的演绎,引得赶集群众纷纷驻足。台上演员演得投入,台下观众看得入神,掌声、喝彩声此起彼伏,不少人举起手机记录精彩瞬间。

笔墨凝香,春联送福。书法协会的老师现场挥毫,一幅幅寓意吉祥的春联在笔尖流淌。村民们接过墨迹未干的春联,喜笑颜开,纷纷表示手写春联更有温度、更显年味,准备贴在家门迎春接福。

长岭镇土永村首届年货大集,不仅是一次物资采购的平台,更是一场融合民俗、文化与温情的乡村盛会。乡亲们在这里找回熟悉的年味,感受乡村振兴带来的新气象。长岭镇还将持续挖掘和丰富“赶大集”这一传统民俗的文化内涵,为其注入时代新活力,让乡土记忆与时代发展共鸣,为乡村振兴注入持久的文化动力。

(通讯员 檀春红 全媒体记者 罗少坤)

闲置空地变身停车场 缓解居民停车难

本报讯 “以往这片空地杂草疯长、垃圾堆积如山,既影响城市面貌,又造成土地资源的浪费。如今改建成停车场,停车变得十分便捷,周边环境也变得干净整洁多了!”近日,家住华阳镇永征社区一村的居民王女士,望着家门口崭新的停车场,喜悦之情溢于言表。通过盘活闲置空地来建设便民停车场,曾经城市的“疮疤”成功蜕变为民生“亮点”,切实缓解了居民的停车困扰。

随着居民生活水平的不断提高,私家车保有量持续提升,主干道的停车问题始终是华阳镇区的民生痛点。随着华阳镇通衢大道、华阳大道等多条主干道改造项目相继开工,集镇区的交通压力更是日益增大。尤其是临近春节,返乡人员增多,居民的驾乘出行和停车问题成为亟待解决的民生难题。

民生实事时刻抓在手中,群众冷暖始终挂在心头。为解决辖区内停车难、停车乱的问题,将群众的

“烦心事”转变为“暖心事”,华阳镇提前进行谋划。在充分论证、广泛征求居民意见的基础上,积极整合镇区闲置空地的土地资源,在镇老年食堂周边规划建设通衢大道便民停车场。该停车场占地约1000平方米,规划大小车位25个。目前,该停车场已完成划线并投入使用,它将通衢大道另一侧的永征社区停车场共同承担起缓解春节期间的区主干道交通压力的重任。

小小车位,关乎重大民生。闲置空地的改造不仅解决了停车难题,还改善了居住环境,让居民真切感受到城镇治理的温度。下一步,华阳镇还将持续开展闲置空间的摸排与规划工作,不断挖掘停车资源,以“绣花”般的精细功夫做好城市空间治理,让更多的民生痛点转化为幸福亮点,切实提升居民的获得感和幸福感。

(全媒体记者 付玉 通讯员 郑江涛)

从“舍子救红军”到“有事找大娘” 一碗“大娘茶”可解“疙瘩事”

前不久,在岳西县古坊乡上坊村,村民孟宪林与徐秀琼因琐事争执不下,两人没有将事态升级,而是选择走进村里的“徐大娘调解工作室”。一方木桌,一块蓝花布,两碗热气腾腾的“大娘茶”。调解员从“徐大娘舍子救红军”的本地红色故事说起,耐心劝导。一杯茶下肚,火气消了大半,双方握手言和。

这碗茶,润开了当下矛盾,更串联起深植于此的红色血脉。昔日“徐大娘舍子救红军”的壮烈抉择,穿越近九十年风雨,悄然化作今日“有事找大娘”的温情实践,熬煮出一盅盅化解隔阂的“和谐茶”。

精神火种:从“一位徐大娘”到“一群‘大娘’”

20世纪30年代,古坊乡农妇徐大娘为保护两名红军伤员,在敌人以她9岁独子性命相逼时,强忍悲痛,叮嘱儿子坚守秘密。孩子英勇牺牲,大娘“一

个换两个,值!”的铿锵之言,诠释了军民鱼水情的深重。

这颗精神火种始终未曾黯淡。随着青壮年外出务工增多,留守妇女成为乡村运转的重要力量。乡党委从红色基因中寻得破题之钥:将“徐大娘”身上的担当、奉献与智慧,转化为新时代基层治理的实践动能。

“我们深挖‘徐大娘’精神内核,实质上是回答基层治理‘为了谁、依靠谁’。”古坊乡党委委员余敏表示。以党建为引领,乡里创新推出“有事找大娘”志愿服务项目,发挥女性特有的沟通优势和亲和力,引导她们从家庭“主心骨”转型为乡村平安“顶梁柱”。

于是,“大娘”从一个历史称谓,演变为拥有百余名志愿者的基层治理品牌。

茶香调解法:红色基因融入治理末梢

古坊乡将“大娘”的温情底色与治理网络深度融合,构建“网格员+五老

乡贤、网格长+法律顾问、联村法官+司法所”三级联动调解体系,筑牢“矛盾不上交”的防线。

“徐大娘调解工作室”是前沿阵地。这里没有冰冷办公桌,只有木桌与蓝花布。当事人落座,先奉上一碗“大娘茶”,以茶稳情绪、暖人心、拉距离。

调解员由群众公认的“大娘”与乡贤担任,既讲法理,也谈乡情,更善于用“徐大娘”的故事感化人心、引导换位思考。前进村提炼形成“徐大娘工作法”,总结出“三以三知”准则:以文化育人、以网格管事、以法治引领;问户知人、问人知事、问事情。

自2023年全面推进以来,古坊乡矛盾纠纷总量显著下降。

超越调解:“全能大娘”绘就乡村新景

在实践中,“大娘”们的舞台早已超越调解室。她们的身影遍布乡间,以点滴行动浸润乡村振兴的温暖底色。



年鱼载爱心 致敬环卫工

近日,桐城市龙眼街道盛唐社区联合爱心人士汪正茂,开展“感恩环卫守新春,爱心年鱼送温情”捐赠慰问活动,为社区环卫工人提前送上新鲜年鱼及新春祝福,让环卫工人切实感受到社会关怀与尊崇。下一步,盛唐社区将继续凝聚各方力量,开展更多关爱活动,让更多一线户外劳动者感受到人间大爱。

全媒体记者 徐火炬
通讯员 汤瑞 摄

“缝补”受损亲情 让爱不再缺席

本报讯 “终于把工作做通了!”张法官长吁一口气走出法庭。言女士也红了眼眶,“多年以来,孩子的特殊病情需要照顾,还有学费、医药费,压得我喘不过气”,而现在这一刻,张法官不仅调解了这个案件,更为患有抑郁症的女儿带来了安稳。

多年前,言女士与陈先生在民政局协议离婚,约定女儿小美由言女士抚养,陈先生每月支付抚养费,直至小美成年。然而,离婚后不久,陈先生便以“收入不稳定”为由停止支付抚养

费,此后多年杳无音信。

独自抚养女儿的言女士日子并不轻松:小美确诊抑郁症,需要长期服药、定期心理疏导,医药费、学费、时刻的陪伴成了沉重负担。孩子越来越内向,越来越“觉得自己是被抛弃的人”“不值得被爱的孩子”言女士多次哽咽,最终诉至法院,要求陈先生补付抚养费,并继续支付后续费用。

张法官本能的感受到,这起纠纷的核心不仅是“钱”,更是孩子缺失的父爱与安全感。

张法官多次拨打陈先生电话,主动跟陈先生聊起爸爸对孩子的重要性和多年不见孩子给小美带来了“自我否定”,陈先生慢慢的被触动,表示即使自己再怎么拮据,也会坦然面对孩子。言女士也提及孩子嘴上不说,但偷偷藏着小时候和爸爸的合照。张法官便提议,陈先生慢慢修复父女关系,多关心、爱护孩子。

张法官向陈先生释法说理,离婚协议是双方自愿签订,对双方有约束力。拒不支付抚养费不仅有失诚信,更会给

孩子造成二次伤害;同时也向言女士说明,陈先生目前收入确实有限,可协商分期付款,“让他逐步回归孩子的生活,比一次性让他付钱更长远”。

最终,双方达成了调解协议,陈先生承诺会经常看望小美,尽量参与到小美接下来的生活。张法官看着二人离去的背影,抚养费案件,不只算“经济账”,更需要提供有温度的司法服务,解开孩子与父母的“情感结”,在于用温情守护每个孩子的成长之路。

(全媒体记者 汪秀兵 通讯员 王英)

胃食管反流病的日常护理与饮食误区

高兴

胃食管反流病,它就像一个悄然潜入生活的“小麻烦”,影响着许多人的健康和生活质量。作为一种慢性病,胃食管反流病的日常护理很关键,只有从细节做起,远离饮食误区,方能控制病情、缓解不适,有效提高生活质量。

胃食管反流病是什么?

胃食管反流病是指酸性的或酸性的和碱性的胃内容物非生理性逆流至食管等处,引起胃灼烧、反酸、胸痛等症状的疾病。食管的抗反流防御机制与反流物对食管黏膜攻击作用是一个平衡状态,一旦抗反流防御功能下降,那么平衡就会遭到破坏,从而形成胃食管反流。胃食管反流病虽不会立刻危及生命,但长期得不到规范护理,可能导致食管糜烂、Barrett食管甚至癌变风险上升。

胃食管反流病一旦发生,还会对食管外的器官产生刺激作用,从而引发咳嗽或有咽异物感等,夜间加重,常被误诊为慢性支气管炎或咽喉炎。若出现吞咽困难、体重下降、贫血或黑便,则提示黏膜已出现糜烂、狭窄或出血,需要尽快做胃镜排查。

胃食管反流病如何做好日常护理?

日常护理的第一支柱是饮食护理。总原则可概括为“定时、定量、低刺激、高纤维”。一日三餐规律进食,避免“饿过头、吃撑死”;每餐七分饱,细嚼慢咽,让食物在口腔就被“预处理”。食物选择上优选低脂高蛋白的鱼类、鸡胸肉、豆制品,搭配燕麦、南瓜、菠菜等富含可溶性膳食纤维的食材,可吸附胃酸、促进胃肠蠕动。餐后2小时内别躺,也别做弯腰、提重物等增加腹压的动作;晚饭后散步20分钟,借重力帮胃“把门守住”。

生活方式调整是第二支柱。超重是反流的高危因素,腹部每增加1厘米,食管下括约肌(LES)被撑开的概率就高一分,建议BMI≥24 kg/m²的人在6个月内减重5%—10%,每周150分钟快走、游泳或骑行。夜间症状突出者,把床头整体垫高15—20厘米,利用重力减少卧位反流;同时睡前3小时停止进食。戒烟限酒同样关键,尼古丁和酒精都会松弛LES,让胃酸“闹门”失守。研究显示戒烟4周后夜间反流次数可减少30%以上。

心理护理常被忽视,但其实也很关键。焦虑、抑郁、熬夜会让交感神经兴奋,

胃肠动力紊乱,胃酸分泌增多,形成“越酸越反,越反越酸”的恶性循环。每日留出10分钟做腹式呼吸或正念冥想,保证23点前入睡,必要时在心理科接受认知行为治疗,可显著降低反流发作频率。

用药护理方面,如果医生开具了药物治疗,患者一定要严格按照医嘱按时、按量服用质子泵抑制剂如奥美拉唑、泮托拉唑和黏膜保护剂如铝碳酸镁。

常见饮食误区有哪些?

说完了“该做什么”,再盘点“踩坑率最高”的饮食误区。

误区一:“喝粥最养胃”。这是最常见的一个认知误区,“喝粥养胃”的说法,源于粥作为软食对胃黏膜刺激性较小。但粥呈液体状态,胃食管反流的发生与食管下括约肌压力相关,若在夜间反流,可能加重患者反酸、烧心症状;白天处于直立状态时,适量喝粥通常可行。此外,粥的食材选择也有影响,建议选用温和、煮制软烂的食材。

误区二:“因酒精具有一定扩血管作用,少量红酒有益健康。”不少人,包括一些胃食管反流患者,会在睡前喝一点红酒,觉得对身体有益,这也是一

个认知误区。睡前喝少量红酒可能对部分人群有益,但并不包括胃食管反流病患者。对于这类人群来说,红酒中的酒精会刺激胃黏膜,红酒中含有的酸性成分会促进胃酸分泌,增加胃食管反流的可能性。

误区三:“苏打饼干‘天然抗酸剂’。”因为这个说法,不少胃食管反流患者会选择多吃苏打饼干,觉得可以“对抗”胃酸。从理论上说,碱性食物可以中和胃酸,但市售饼干成分较多,且大部分含有起酥油和反式脂肪酸等物质,高脂高油的用料反而可能加重反流情况。

胃食管反流病需要“三分治、七分养”,调整饮食结构、改善生活习惯、保持良好的心态,这些都是关键。最后提醒大家,胃食管反流病患者反酸、烧心的症状如果影响到日常生活与工作,或出现胸痛、吞咽困难或长期咳嗽等症状时,应及时到医院就医。医生会根据相应检查,根据患者病情进行治疗。

(作者单位:安徽省桐城市人民医院消化内科)

