

# 厚植文明沃土 深耕民生细节 “绣花功夫”绽放古镇芳华

本报讯 整洁有序街道、规范经营的农贸市场、和谐和睦的邻里关系……桐城市青草镇以“绣花功夫”深耕文明创建细节,持续擦亮乡风文明底色,打造出一幅兼具民生温度与发展质感的文明画卷。

青草镇以新时代文明实践所(站)为核心阵地,整合本土文化资源,搭建多元实践平台,常态化开展文艺汇演、理论政策宣讲等活动,推动优秀传统文化与文明新风相融共生。该镇依托网络平台开设“美丽庭院”展播专栏,通过鲜活案例、生动故事,让文明始于细节、美善见于言行的理念深入人心,推动文明意识内化于心、外化于行。

沙铺村蛇形村民组,因无岳高速建设,部分村民迁居,成为全村规模最大的村民组。看到周边村庄借文明创

建实现蝶变的鲜活实例,蛇形村民组长牵头倡议,7户村民主动集资47万元,建立群众议事、投工投劳、成果共享的自治机制,携手开展家园整治。如今的蛇形村民组,水泥路宽阔洁净,农家庭院清爽雅致,绿树花草相映成趣,当家塘碧波荡漾,墙面彩绘清新灵动,一幅秀美宜居的乡村图景跃然眼前。沙铺村以此为契机,常态化组织开展植树、清洁家园、寒冬送温暖等志愿服务,引导群众从文明创建的旁观者转变为参与者、受益者,用实际行动浇灌文明之花。

“现在买菜就像逛超市,地面干净、摊位整齐,再也不用蹭着脚躲污水了。”青草农贸市场内,村民王丽提着新鲜蔬菜笑意盈盈。这处曾因设施陈旧、秩序混乱被群众诟病的露天菜市

场,经过改造升级成为室内标准化市场。走进改造后的菜市场,果蔬区、鲜肉区、水产区、干货区等分门别类、整齐排列,每个摊位上都有序码放着各种菜品和货物。市场内还设有公平秤、投诉意见簿、分类垃圾处理站、农产品快检室等设施。该菜市场从2022年启动改造到2024年全面升级,累计投入资金320万元,实现污水不入地、垃圾不过夜,车辆不乱停。2025年以来,青草镇聚焦群众反映强烈的突出问题,开展流动摊贩占道经营、露天烧烤污染等专项整治30余次,规范出店经营80余处,拆除违规广告10余处,用实干为文明提质。

2025年10月,村民胡某某计划在自家宅院旁菜地修建化粪池,邻居李某某担心化粪池距其房屋过近,日后

产生异味,坚决反对。双方自行协商未果,矛盾升级,多次报警求助。青草镇平安办立即联合派出所成立专项调解工作组,深入研判矛盾症结,以“六尺巷”礼让精神为切入点,制定先共情、再释法、后劝和的三步调解策略,最终促成和解。在基层社会治理中,青草镇始终秉持礼让为先、情理兼顾的原则,将中华优秀传统文化中的和谐理念融入矛盾调解全过程,建立“德治+法治”的多元化解机制,既有效化解邻里纠纷,更厚植文明礼让的乡风底蕴。

如今的青草镇,正以文明创建为翼,在高质量发展的赛道上笃定前行,让这个古镇绽放出愈发璀璨的芳华。

(全媒体记者 汪秀兵 通讯员 彭思齐)



## 科学管理 防灾稳产

连日来,望江县雷池镇组织农技人员下沉一线,前往雷池村、套口村等地的羊肚菌大棚基地,现场指导农户落实防控措施,保障冬季作物稳产。

农技人员现场“把脉问诊”,指导农户对设施大棚进行全面排查,及时加固棚体骨架、修补破损棚膜并压紧压膜线,同时提前备好增温块等应急物资。结合作物生长特性,技术人员详细讲解防风、防雪、防冻关键技术,推广在低温来临前控制灌水、采用多层覆盖保温、喷施抗寒剂等科学管理措施,提升农户防灾能力。

本报特约撰稿人 黄有安  
通讯员 项守兵 摄

## 守护“空中邻居” 共建和谐家园

本报讯 “麻雀、斑鸠都是‘三有’保护动物,张网捕捉不仅破坏生态,还可能触犯刑法!”2月1日,在桐城市孔城镇砂岗村水库边,该村党总支书记陈香付手持《野生动物保护法》宣传册,结合捕鸟获刑典型案例,用通俗易懂的语言为村民解读法律红线,推进野生动物保护集中行动。

连日来,砂岗村“两委”成员分组行动,深入全村22个村民组,以“法规宣讲+明白纸发放+捕鸟网排查”三位一体模式,推动野生动物保护理念扎根乡村。分片干部走进田间地头,村

民院落,针对部分村民“捕鸟护粮”的错误认知,重点讲解鸟类在病虫害防治、维持生态平衡中的重要作用,现场解答“合法防鸟与非法捕鸟的界限”等群众关心的问题。

此次行动共发放宣传明白纸800余份,明确列明禁用猎捕工具、违法行为责任条款及举报电话,让村民清晰了解猎捕野生动物的处罚标准。“以前不知道捕几只鸟也算犯法,总觉得鸟儿啄菜是祸害,看了明白纸才晓得,它们吃虫也是在帮帮忙。”一位村民听完讲解后感慨道。

排查环节中,村“两委”对全村林地、果园、菜地等易发区域开展拉网式排查,重点清理违规架设的捕鸟网、诱捕器等非法猎捕工具。对不理解的农户,工作人员耐心说明非法捕鸟的危害,引导其采用悬挂反光带、驱鸟彩带等无害化方式护粮护菜。同时,村里建立“定期巡查+回头看”机制,将护鸟工作纳入村级生态网格员日常职责,开通24小时

举报渠道,形成长效监管合力。

砂岗村“两委”表示,下一步,将持续加强野生动物保护工作,利用电子屏、微信群等平台拓宽宣传渠道,结合“网格员+村民”协同机制,开展常态化巡护与普法活动,推动形成“人人护鸟、家家守法”的良好乡村氛围。

(全媒体记者 查灿华 通讯员 张燕)



## 肚子上的“小秘密”——揭秘肠息肉

朱永芳

肠息肉指的是肠道黏膜上冒出的“小疙瘩”。多数情况下,它们就像安静的“小邻居”,不会给人体带来危害,悄无声息地存在于肠道中。但部分腺瘤性息肉很危险,如同潜伏在肠道里的“癌前种子”。从萌芽到癌变可能需要5-10年,这期间身体或许不会有明显异常。不过,若能及早通过检查发现这些息肉,并及时切除,就能有效阻断肠癌的发展进程。所以,重视肠道健康,定期筛查,对预防肠癌至关重要。那么关于“肠息肉”大家又知道多少呢? 本文带大家认识认识“肠息肉”。

### 肠息肉的基本认知

定义:是肠道内呈“凸出”状态的病变组织,可生长于肠道各个部位,有单个或多个,并发性,类型包括炎症性、增生性、腺瘤性和错构瘤性息肉。

高发人群:在具有肠癌家族遗传史的人群中较为常见,年龄较长者,吸烟者、肥胖人群以及患有糖尿病的人群也易发生,且早期难以察觉。

症状与威胁:当患者出现腹泻、便秘或消化道出血等状况时,通常意味着肠息肉已发展至特定阶段,其主要风险在于患者需要接受肠镜检查。

### 肠息肉的治疗与术后注意事项

治疗方式:在医疗实践中,医生面

对患者体内息肉时会全面评估,着重参考息肉大小(微小、中等、较大)、形态(规则或不规则)及分型来判别类别。基于评估结果,采用不同方式切除息肉,包括用活检钳冷切除、用圈套器切除、内镜下黏膜切除、内镜黏膜下剥离。此外,还包括无法通过内镜切除的良性息肉、内镜下呈现浸润性特征的“恶性息肉”,以及“恶性息肉”在内镜切除后需要追加根治性外科手术以降低复发和转移风险的情况。

### 术后注意事项

休息:术后当天应以卧床或在床边轻微活动为主,动作需缓慢,2周内应避免剧烈运动。

饮食:术后禁食时长需遵照医嘱,能进食时先选流质食物(如米汤、稀米糊),1至2天后换半流质食物(如稀饭、烂面条、蒸蛋等),1周内避免食用浓茶、咖啡、辛辣、粗糙、高纤维食物。

观察大便:重点查看排便颜色,若存在异常,及时告知医护人员。

### 肠息肉的预防

健康饮食:多吃富含膳食纤维的食物(如蔬菜中的西兰花、芹菜、菠菜,水果中的苹果、香蕉、橙子,全谷类食物中的燕麦、糙米等),促进肠道蠕动,减少有害物质停留时间;减少高脂肪、高蛋白食物(如油炸食

品、动物内脏、红肉等)摄入,降低肠道负担和发病几率。

规律作息:保持充足睡眠,避免熬夜,每天保证7-8小时高质量睡眠,让肠道得到充分休息和修复,维持身体正常代谢和免疫功能。

适度运动:定期进行适量运动(如散步、慢跑、游泳、瑜伽等),增强体质,促进肠道蠕动,改善肠道血液循环,每周至少进行150分钟中等强度有氧运动,可结合力量训练(如举重、俯卧撑等)提高整体健康水平。

戒烟限酒:吸烟和过量饮酒会损害肠道黏膜,刺激肠道,增加肠道疾病及息肉形成风险,戒烟和限制饮酒量至关重要。

定期体检:45岁以上人群,每3-5年做1次肠镜;有肠癌、家族性息肉病史,或慢性肠炎病史者,建议30-40岁提前筛查,缩短筛查间隔。

### 肠息肉的常见误区

误区一:肠息肉切除后会越长越多吗?这是误区,切除后可能会再长,但绝不会因切除而越长越多。

误区二:肠息肉会癌变吗?并非所有肠息肉都会癌变,但部分息肉(尤其是腺瘤样息肉)有癌变可能,相关研究表明70%以上的大肠癌与肠息肉相关,尤其是腺瘤性息肉癌变率较高,

## 新闻传真

### 科技服务“暖心”护航

本报讯 受寒潮天气影响,近期气温持续走低。在望江县长岭镇新桥村的一家庭农场内,温室大棚里暖意融融、绿意盈棚。红艳的草莓垂挂枝头,饱满的青椒挂满植株,长岭镇农业农村服务中心技术人员正仔细察看作物长势,指导农户落实大棚加固、覆膜保温等防寒措施,以精准技术服务助力冬季农业生产平稳有序。

“低温天气对作物影响较大。”农场负责人表示,“镇里农技人员全程提供跟踪指导,在寒潮来临前就主动上门,帮助科学调控温湿度,强化田间管理,有效缓解了不利天气对生产的影响。”

长岭镇充分发挥土地资源与区位优势,依托“合作社+基地+农户”模式,积极推动蔬菜、草莓等特色产业规模化发展。该镇坚持将农业科

技服务作为产业提质增效的重要支撑,建立健全常态化技术指导机制。面对低温天气,镇农业农村服务中心提前部署,组织专人对辖区内设施农业开展全面排查,并针对防寒防冻、病虫害防治等关键环节提供“一对一”技术指导,全力保障冬季农产品稳定供应。

“我们将持续推进农业科技与产业深度融合,把防灾减灾纳入农业生产服务体系,进一步完善农技推广网络,强化人才队伍建设。”长岭镇相关负责人表示,在确保重要农产品稳产保供的基础上,还将延伸产业链条,提升产品附加值,推动特色农业产业向标准化、品牌化方向发展,为全面推进乡村振兴提供坚实产业支撑。

(通讯员 檀春红 全媒体记者 罗少坤)

### 逛大集 购年货

本报讯 1月29日,潜山年货节暨民俗嘉年华在雪湖里历史文化街区与天宁寨“潜聚”文化原野营地同步启动。

活动以“农味非遗共生,文商文旅体融合”为主题,整合93家优质商户资源,规划三大主题展区,融合非遗活态展示、农特优品展销、沉浸互动体验等多元业态,打造兼具文化厚度与消费热度的新春盛会,以惠民实措激活节日消费市场。

本次年货节,93家参展主体涵盖街区原有特色摊位19家、本土农产品经营主体45家、餐饮企业8家及非遗传承企业21家,形成“本土

根基+文化赋能+多元业态”的立体商业布局。三大展区沿雪湖里街区至天宁寨“潜聚”文化原野营地有序延伸,构建起“一步一景、一域一品”的沉浸式体验动线。同时,为提升市民游客参与感与获得感,活动精心打造多元趣味场景与惠民举措:游客可在街区与营地间解锁趣味任务、赢取新春福利;戏曲、民俗歌舞等节目轮番上演,为市集增添浓厚节庆氛围;“消费满额抽红包”促销活动以实打实的优惠补贴让市民游客买得尽兴、满载而归。

(通讯员 陈骏 刘汉迪)

### 二十栋传统建筑挂上“身份证”

本报讯 1月28日,桐城市唐湾镇唐湾村古村落举行传统建筑挂牌仪式,该村二十栋具有重要历史与文化价值的建筑入选《桐城市2025年传统建筑名录》,并获授保护标识牌。此举标志着当地古建筑保护与管理迈入规范化、标识化新阶段。

唐湾古村落坐落于大别山余脉深处,建筑历史最早可追溯至明代中后期,历经清代与民国时期的建设发展,形成规模完整、风貌鲜明的传统建筑群。村落依山就势而建,建筑沿山体层层抬升,青瓦连翘,飞檐错落,与周围山林景观和谐相融,体现出“天人合一”的传统营造智慧。

这些建筑多采用江淮地区典型的砖木结构,木构架以穿斗式与抬梁式为主,榫卯精密;外围护墙由青砖砌筑,室内则以编泥墙或木板壁分隔。建筑细节装饰尤为精美,门楣、窗棂、梁架等处的木雕虽历经岁月,仍可见当年工艺之精湛、

色彩之绚丽。

村落环境营造同样展现古人智慧。院落地面常以鹅卵石铺成“人”字形花纹,寓意吉祥;门楼地面则用青砖斜铺,与院落形成巧妙对比。更为科学的是其排水系统,明沟暗渠相连,即便大雨亦无积水之患。纵横交错的廊亭将家家户户串联起来,既保持独立,又彼此联通,体现了传统“聚族而居”的社会形态。除民居外,村内还保存有祠堂、享堂等公共礼制建筑。

“此次挂牌不仅为古建筑赋予‘官方身份’,明确保护责任,也向社会传递出加强历史文化遗产保护的积极信号,有助于推动形成人人关心、人人参与的保护氛围。”唐湾镇相关负责人表示,挂牌是保护工作的新起点。下一步,将结合乡村振兴战略,进一步挖掘古建筑的文化价值和旅游价值,让古老村落焕发新的生机与魅力。

(全媒体记者 何飞 通讯员 汪婧)

### 排查维护保障清洁能源稳定输出

本报讯 连日来,宿松县高岭乡组织乡村干部开展全覆盖式安全隐患排查,保障村级及户用光伏电站稳定输出清洁能源,为乡村振兴注入持续动力。

冬季的低温环境易导致光伏电站组件出现热胀冷缩、材料疲劳,电缆及接线盒也可能因低温收缩发生断裂,直接影响电站运行效率与安全。为提升排查专业性,与管护精准度,高岭乡邀请专业运维机构技术人员深入光伏电站一线,开展“实战化”观摩教学。培训聚焦冬季恶劣天气下的电站管护重点,详细讲解组件开裂、破损等问题的识别技巧,指导工作人员对电缆、接线盒等易损部位采取科学保温防护措施,明确积雪清理的规范流程与逆变器、核心设备的参数监测方法,确保乡村干部及电站管护人员掌握早发现、早

培训结束后,各村迅速响应,组织光伏管护员对辖区内电站进行“拉网式”细致排查。工作人员逐一对照组件、线路、设备运行状态进行全面检查,同步清理电站周边杂草、杂树,从源头杜绝火灾隐患;对缺失破损的围栏、警示标志及时更换补装,构建全方位安全防护网。经过排查维护,全乡村级及户用光伏电站均保持正常发电状态,为增加村集体收入与脱贫群众增收提供可靠保障。

“下一步,将持续压实主体责任,健全光伏电站运维管理长效机制,常态化开展隐患排查与管护培训,不断提升电站运维专业化水平,确保光伏电站高效稳定运行,持续释放绿色能源效益,为乡村振兴战略实施筑牢能源支撑。”高岭乡相关负责人表示。

(全媒体记者 罗少坤 通讯员 杨勇)

