

“让”出来的振兴路

本报讯 寒冬时节,走进岳西县巍岭乡巍岭村,村级柏油路建设工程一派热火朝天,摊铺机匀速摊铺沥青料,压路机来回碾压夯实,工程车穿梭不息,村民们自发组建志愿服务队,忙着疏导交通、清理杂物。这条全长7公里的柏油路,以六尺巷“礼让互助”精神为底色,在冬日山坳徐徐铺展,成为该村乡村振兴路上的一道靓丽风景线。

巍岭村地处深山,原有村级道路多为砂石路,坑洼不平、狭窄难行,雨雪天气更是泥泞不堪。中药材、茶叶等特色农产品“出山难”,村民出行不便,一度成为制约该村发展的“拦路虎”。“以前运茶叶到县城,颠簸一路,鲜货都变焉了,根本卖不上好价钱。”提及老路,村民们满是无奈。

为破解发展瓶颈,该村建制村通双车道项目正式启动,但道路拓宽需占用部分村民的茶叶地、山地和菜地,成为村两委面临的首要难题。“硬推不是办法,得用真情实意解开群众的思想疙瘩。”村支书王成带领村两委班子,创新开展“田园夜话”活动,将会议桌搬到村民家门口,在灯火下宣讲六尺巷互谅互让的传统美德,细算道路畅通后的增收账、便民账。

榜样引领聚合力,礼让之风暖山村。70多岁的村民王大爷率先表态,自愿让出自家0.3亩茶叶地支持道路建设。在他的带动下,村民老李主动砍掉林地边缘影响施工的几十棵树木,村民何某自愿将菜地边界后退半米……你让一寸、我退一尺,全村无一户因占地

问题提出异议,索要额外补偿,棘手的占地难题在欢声笑语中迎刃而解。

冬季施工气温低,工期紧,村两委与施工方携手攻坚克难。施工队优化施工方案,采用添加防冻剂、分段分层摊铺等工艺,严守工程质量关;村民们主动参与建设,清理施工废料、维护现场秩序,整个施工过程实现零纠纷、零投诉,彰显了“礼让为先、共建共享”的浓厚氛围。

如今,7公里柏油路已完成主体工程,黝黑平坦的路面蜿蜒穿梭在茶园与山林间。“这既是村民回家的便民路,也是乡村振兴的致富路,更是奔赴未来的希望路。”巍岭乡党委书记程果感慨道。道路通,则百业兴,这条柏油路不仅彻底解决了村民出行难题,更打通了特色农产品外销的“快车道”,为该村农文旅融合发展、壮大集体经济奠定了坚实基础。

“六尺巷精神不是尘封的历史,而是推动乡村振兴的鲜活力量。”王成表示,下一步,该村将以柏油路通行为契机,深挖传统美德内涵,完善村规民约,持续壮大集体经济、优化惠民举措,让礼让之风浸润乡野,以产业兴、交通便带动村民富,绘就乡村振兴壮美画卷。

(全媒体记者 查灿华 通讯员 宋丹丹)



新春至 年味浓

近日,太湖县晋熙镇天台村“两委”主办,村妇联、关工委、退役军人服务站、村老年学校协办,村新时代文明实践站承办的2026年“迎新春”迎新群众文化活动暨太湖县书法家协会义务写春联活动热闹开幕,为全村百姓送上了一场年味十足的文化盛宴。

全媒体记者 徐火炬
通讯员 朱燕 摄



新闻传真

笔墨韵味迎新春

本报讯 贴春联是中华民族的传统习俗。临近春节,2月7日,由太湖县北中镇政协工作联络组、诗词书画学会、关工委等组织开展的“迎新春 送春联”下乡活动,走进该镇明珠村北中镇苏维埃政府旧址(吴氏宗祠)。这标志着北中镇“新春走基层——科技、卫生、文化‘三下乡’活动”正式拉开了序幕,将为便民惠民优质服务送进千家万户。

活动现场,书法老师根据每一位群众的需求,凝神挥毫,浓墨落纸,一副副寓意吉祥的春联,一个个道劲喜庆的“福”字接连成型。志愿者在一旁默契配合,研墨铺纸、整理作品。现场人头攒动,大家围站案前,或驻足观摩创作、细品笔墨韵味,或有序等候领取心仪的春联、“福”字,欢声笑语不断,新春喜庆氛围格外浓厚。

此次活动,让群众零距离观摩

书法艺术的笔墨神韵,亲身参与春联内容品鉴,感受传统文化的独特魅力。志愿者将饱含新春祝福的春联及相关宣传资料赠予现场群众,让墨香与暖意直达民心。“今天这个活动办得好!领到手写的春联,比买的更有意义!”明珠村村民吴汉中脸上满是幸福的笑容,深情地称赞道。

此次在明珠村北中镇苏维埃政府旧址(吴氏宗祠)开展“迎新春送春联”活动,今年已是第五个年头,每年送给群众的春联多达一两百副。“送春联不仅为村民带来了实实在在的欢乐,更让移风易俗、文明理念深入人心,为推动乡村振兴注入了源源不断的精神动力与文明活力。”明珠村党支部书记王勇说,在潜移默化中,“和美乡村”“文明乡村”蔚然成风。

(全媒体记者 罗少坤 通讯员 吴承钺)

守护年味里的食品安全

本报讯 春节临近,桐城市聚焦年夜饭、农村集体聚餐等群众“舌尖上的”乡愁,积极探索,让传承千年的烟火气,在新时代飘得更安心、更悠长。

2026年年夜饭预订迎来高峰期,桐城市市场监管部门组织召开2026年年夜饭承办单位食品安全工作部署会,开展业务专题培训,33家餐饮单位负责人签订了食品安全责任承诺书,主动接受社会监督,坚决杜绝不合格食品上桌。执法人员对承办年夜饭餐饮单位开展执法检查,对餐饮企业原料采购查验、加工操作规范、餐具清洗消毒、从业人员健康管理等进行全覆盖检查,督促企业严格落实食品留样制度,压实食品安全主体责任。

随着农村“杀猪宴”“年猪饭”等集体聚餐进入高峰,桐城市全面强化农村集体聚餐食品安全监管,严

格执行50人以上聚餐提前3日报备制度,举办者或承办方向村(居)委会提交备案表,填报时间、地点、人数、菜单、厨师健康等信息。村(居)专人登记核实,对不符合要求的及时劝阻,从源头防控风险。该市压实举办者、承办者主体责任,强化食材管理,并强化流动厨师管理,健全应急机制。

桐城市推行食品安全智慧监管,建成食品安全网管监测指挥中心,依托智慧监管平台,推行常态化线上巡查模式,通过非现场实时巡查后厨操作状态,实现食品安全风险“早发现、早处置”,让监管更高效、更精准。该市针对性地开展食品安全监督抽检,重点关注春节传统消费量大的腊肉、香肠等肉制品,今年以来已抽检16批次。

(全媒体记者 罗少坤 通讯员 齐传俊)

优化体检服务,守护“园丁”健康

本报讯 市妇计中心推动党建与妇幼健康业务深度融合,聚焦幼师健康体检核心需求,精心组织“优化体检服务,守护‘园丁’健康”基层党建“书记项目”。

市妇计中心坚持党建引领,将“书记项目”作为强化基层党建的重要抓手,通过一线走访、电话访谈等多种形式,广泛收集服务对象及医护人员的意见建议,梳理形成流程优化、质效提升等方面问题台账;中心制定实施方案,明确目标任务、责任分工和时间节点,成立由中心党委书记任组长的领导小组,下设办公室统筹协调。领导班子成员“一岗双责”,对口联系党支部跟进项目进度,形成书记牵头、班子共管、支部落实、全员参与的工作格局。

市妇计中心组建专业体检队伍,围绕检查项目标准操作、结果判断、报告书写等质量控制关键点,开展针对性技能培训,累计培训医护人员80余人次,切实提升业务能力和技术水平。中心引入幼师健康体检信息化系统,依托入园儿童体检信息化建设成果,实现线上预约、体检须知查询、结果在线读取、外院复查结果远程上传、健康证明申领、幼师健康档案、健康数据分析全流程数字化。截至2025年底,幼师体检服务系统共完成体检服务935人,系统自动筛查出不合格人群,其中ALT异常60人,霉菌性阴道炎4人,滴虫性阴道炎1人,不合格信息自动以短信形式发送至个人手机并提出进一步诊疗建议,线上预约率达100%。

幼师排队等候时间平均缩短80%。市妇计中心为每位体检幼师建立规范健康档案,全面分析体检结果,对发现的健康问题第一时间通知本人,提供个性化咨询指导和健康干预建议。2025年累计出具健康评估报告1700余份,实现“有病早治,无病早防”。中心对市区托幼机构开展保健业务指导与督查,累计发现并督促整改问题10余条,推动托幼机构保健业务工作规范化运行。

市妇计中心建立“定期汇报、调查研究、适时督查”三位一体评估机制,及时协调解决信息化系统操作适配、体检高峰期人员调配等问题10余项。中心纪检监察部门不定期开展督导检查,确保各项举措落地见效。同时,中心系统梳理项目实施中

的经验做法与存在不足,形成自查报告,为项目收官和后续工作优化奠定基础。

“通过‘书记项目’载体,中心抓党建主责主业意识显著增强,基层党组织的引领带动作用充分发挥,形成‘党建引领业务、业务强党建’的良性互动。党员干部在项目实施中冲锋在前,成为优化服务、改进作风的主力军,党建工作与妇幼健康业务深度融合的路径更加清晰、成效更加凸显。”市妇计中心党委书记钱昕表示,项目实施过程中,党员干部深入基层了解需求、解决问题,践行“为民办实事”的工作理念,密切了与服务对象、基层机构的联系,树立了良好形象,为健康安庆和现代化美好安庆建设注入动力。

(全媒体记者 许娟 通讯员 王萍)

油茶飘香增收路

本报讯 连日来,桐城市孔城镇陷泥村的茶油作坊里热气腾腾、暖意融融,传统工艺与现代机械巧妙融合,黄澄澄的茶油汩汩流淌。

经过晾晒的茶籽,先经破碎研磨成粉,再送入蒸箱进行蒸煮。刚出锅的茶粉末被迅速倒入簸箕摊开,蒸腾的热气瞬间弥漫整个作坊。待水汽散尽,榨油师傅伍先虎便将油茶粉末逐层装入钢制蒸盘,码放整齐后启动压榨机械。这样一来可榨出20斤茶油,一天下来能产出200余斤。

陷泥村地处丘陵地带,山场资

源丰富。该村依托这一优势,大力发展油茶产业,油茶种植面积达3000余亩,带动300余户村民参与种植。2022年9月,在上级部门帮扶下,该村集体合作社购置了专业的榨油设备和精炼仪器,正式迈入油茶规模化、标准化、产业化发展阶段。陷泥村2025年秋冬收购周边村民的茶籽5万余斤,自2025年11月下旬开始加工油茶,预计能为村集体年增加收入10万余元,实现农户与村集体“双赢”。

(全媒体记者 罗少坤 通讯员 余大国)

压力激素如何“悄无声息”地伤害你的心?

汪静萍

深夜写字楼里,38岁项目经理林海涛被工作与家庭压力裹挟,频繁胸口发紧却未在意,体内皮质醇与肾上腺素持续飙升,最终在会议中突发急性心肌梗死。这并非个例,世界心脏联盟2023年报告指出,长期心理压力使心血管疾病风险增加2-3倍,危害堪比吸烟与高血压,我国《健康素养66条》强调“重视和维护心理健康”,正是源于身心健康密不可分的科学认知。

击”。焦虑、愤怒等情绪会激活交感神经系统,大量释放肾上腺素与去甲肾上腺素(统称儿茶酚胺),对心脏形成连番冲击;迫使心脏超负荷运转,长期易引发心肌肥厚乃至心衰;诱发心律失常,极端情绪引发的儿茶酚胺风暴可导致应激性心脏病;引发冠状动脉痉挛,即便血管无明显狭窄也可能导致心肌缺血,诱发非典型胸痛。

情绪日记——让压力“可视化”。通过记录压力事件、情绪强度与应对方式,可有效识别压力模式,阻断负面思维循环,助力掌握自身压力触发点与反应习惯。

社交倾诉——构建心理“缓冲垫”。高质量社会支持能显著缓冲压力对心血管的冲击。有效倾诉需遵循三步:客观描述事实,真实表达感受,明确提出具体需求,而非单纯抱怨。

专业干预:何时需要寻求帮助?

规律作息防“悲秋”,冬季增加室内社交,必要时借助灯光调节情绪。

从企业到家庭:构建心理友好支持系统

企业可推行弹性工作制、设立减压空间、开展压力管理培训,将心理咨询纳入员工福利。家庭可制定“心理支持公约”,设立无手机晚餐时间,每周开展家庭分享会,成员不带评判地倾听并共同学习减压技巧。

心脏,不仅是维持生命的生物泵,更是情感的忠实记录仪。每一次压力下的悸动与紧绷,都是身心发出的整合邀请。在快节奏时代,守护心脏健康远不止控制血压与血脂,更在于守护内心的平和与韧性。《健康素养66条》将心理健康与生理健康并重,传递着深刻智慧:真正健康的人生。从今天起,倾听压力的低语,科学调节激素的潮汐,在每一次呼吸中,践行对身心最深切的共护与关怀。

(作者单位:南京鼓楼医院集团南京市石化医院心血管内科)

无形的杀手:压力激素的双重致病通路

长期压力引发的激素紊乱,通过两条核心通路持续伤害心血管,原本短期的应激调节机制沦为健康隐患。

第一通路:皮质醇的“慢性腐蚀”。长期压力持续激活下丘脑-垂体-肾上腺轴,导致皮质醇水平居高不下。这种“压力激素”长期过量会成为心血管“隐形腐蚀剂”:加速血管硬化并引发炎症,让生理年龄提前衰老;升高血压,增强血管对升压物质的敏感性;诱发代谢紊乱,导致心腹型“压力性肥胖”,降低胰岛素敏感性增加糖尿病风险;提高血液纤维蛋白原水平,增加血栓形成风险,易引发致命堵塞。

第二通路:儿茶酚胺的“急性打

心理“感冒”的躯体信号:心脏的求救信号

长期压力常以躯体症状伪装,许多心脏不适患者的根源实为焦虑、抑郁等身心疾病。这些心脏“求救信号”包括:充足睡眠后仍无法缓解的持续疲劳、入睡困难或早醒等睡眠障碍、无明显器质性病变的头痛背痛或胸痛、胃痛等消化问题,以及静息时突发的心悸与呼吸不畅,及时识别是早期干预的关键。

科学调节:为心理健康安装“减压阀”

正念冥想——重塑压力反应模式。规律正念练习能缩小大脑恐惧中枢体积,增强理性调控能力。日常可从5分钟起步,舒适坐直后专注呼吸,思绪飘走时轻轻拉回,逐步扩展至全身觉察。

身心共护的日常方案

工作日每小时可尝试60秒4-7-8呼吸法平复神经,午间争取10分钟户外时间调节皮质醇节律,下班前通过听音乐或散步完成心理“换挡”。周末安排90分钟以上亲友深度交流,投入喜爱的活动创造心流体验,设定“数字排毒”时间让大脑放松,四季可针对性调心:春季多户外活动,夏季早晚温和运动,秋季

出现以下情况建议主动求助:情绪低落、兴趣减退持续两周以上;焦虑紧张严重干扰工作生活;睡眠问题自我调节无效;出现伤害自己的念头;躯体症状反复检查未发现明确器质性病因。寻求心理帮助是科学负责任的态度。

