

新年开好局:集中开工冲刺首季开门红

本报讯 春潮涌动处,实干开新局。近日,桐城市青草镇7家招商引资拿地企业正式宣布项目开工,吹响青草镇新年招商攻坚号角。

步入2026年发展新征程,青草镇以工业园区为核心承载平台,以项目建设为关键抓手,以招商引资为强力引擎,早谋划、早部署、早行动,以真抓实干的昂扬姿态,全力冲刺首季经济发展“开门红”,为全年镇域经济稳健提质筑牢坚实基础,注入强劲动能。

青草镇立足自身资源禀赋与产业发展基础,紧扣特色化、集群化、智能化发展主线,聚焦新能源、绿色包装、安全健康防护等战略性新兴产业与成长性优势领域,持续发力招引优质项目,先后落地安徽青源新材料科技有

限公司等7个总投资额达6亿元的优质产业项目,既抢占新材料、高端制造发展赛道,也推动本土传统优势产业提档升级。新兴产业培育与传统产业升级双轮驱动的发展路径,推动该镇产业结构持续优化,为打造镇域经济核心增长极奠定了坚实的产业根基。

项目引得进还要落得下、发展好,针对项目落地过程中的要素保障,该镇建立问题快速处置机制,针对多家企业反映的土地清表、管线迁移、水电配套等问题,由服务专班全程代办、现场攻坚。在项目施工保障中,专班联合供电部门高效推进电线杆迁改,5日内完成9根电杆的选址、架设与线路调试;同步完成460米路基修建,全方位扫除施工堵点,为项目落地投产筑牢

坚实支撑。安徽奕敏科技有限公司负责人华寿山赞叹道:“从项目洽谈签约到开工建设,政府部门全程跟踪服务,急事快办、难事帮办,让我们企业省去了大量后顾之忧,我对在青草镇投资发展充满信心!”高效务实的作风、开放包容的姿态,赢得了常州、湖南、大连等地客商的一致认可。

青草镇工业园区总面积100亩,规划建设面积90亩,此次集中开工的7个项目已全部进场施工,施工现场机械轰鸣,人员有序作业,一派抢抓工期、加速推进的火热景象,头部企业

的辐射带动效应初步显现。据预计,这批项目全部建成投产后,每年可新增工业产值超1亿元,吸纳高端技术人才与产业工人近300人,实现经济效益与社会效益协同提升。

“征程万里风正劲,重任千钧再出发。青草镇将以首战即决战、起步即冲刺的奋斗姿态,奋力巩固首季开门红良好态势,以一域之精彩助力全域之出彩,奋力谱写镇域经济社会高质量发展的崭新篇章。”青草镇相关负责人表示。(全媒体记者 汪秀兵 通讯员 彭思齐 王文静)



爱心业主 26年慰问“亲戚”

2月10日,桐城市新渡镇爱心业主兆文生向罗潭村五保户、低保户送鱼,帮助困难群众欢度春节。

兆文生已坚持26年在年底慰问“亲戚”,足迹遍及多个镇街,累计慰问近2000户,捐助善款超百万元。

全媒体记者 徐火炬
通讯员 孙传银 摄



诗意山水迎新春 活力寨乡展新篇

本报讯 腊味萦绕,山野欢歌。2月6日至7日,第四届白崖寨山货节暨农民趣味运动会在宿松县趾凤乡白崖寨景区举行。

本次活动由宿松县新时代文明实践中心、县委宣传部、白崖寨风景名胜景区管委会等十余家单位共同主办,旨在深化农文旅体商融合,聚力将文化旅游业打造为富民增收的幸福产业。

趾凤乡白崖寨素有“南国小长城”美誉。这座七百载古寨,不仅蕴藏着“凤卧龙栖”的人文传说与红军浴血的红色记忆,更滋养出天然纯净、风味独特的优质山货。每一份特产都凝结着乡亲们的勤劳智慧,每一味鲜香都源自白崖寨的生态厚礼。活动以节

为桥,助力趾凤特产走出皖西南、迈向更广阔市场,使“游南国长城、赏民俗风情、购生态山货”成为白崖寨最亮丽的风景线。

2月6日下午,活动于凤翔生态旅游度假率先启动。精彩的“游龙送福”传统表演引来阵阵喝彩,媒体代表与旅游达人深入景区采风,以镜头定格诗意山水。同期开展的农产品助农直播,将宿松山货送上“云端”。傍晚时分,篝火晚会燃起温馨欢快的节庆氛围,正式拉开活动序幕。

2月7日,白崖寨景区广场化为热闹纷呈的年货集市。本地腊肉、木耳、茶叶、菌菇等特色农产品琳琅满目,吸引众多游客市民驻足挑选、争相采购。县乡领导为优质山货倾情代言,现场交易火热,浓浓乡土气息与喜庆年味相互交融。

农民趣味运动会将现场气氛推向高潮。“攻坚挑战赛”中,选手们沿古老寨径奋勇攀登,体育精神与历史遗迹相映生辉。“挑担接力赛”趣味横生,欢笑声不绝于耳。拔河比赛号子震天,充分展现了团结协作、拼搏进取的乡村风貌。随后举行的简朴而热烈的颁奖仪式,为参赛者送上了诚挚的荣誉与鼓励。

活动期间,“百姓明星”与文艺爱好者轮番登场,奉献了歌舞、戏曲等精彩演出,为乡亲和游客带来家门口的文化大餐。极具传统年味的“年货宴”就地开席,地道丰盛的宿松风味菜肴,让邻里乡亲与八方宾朋围坐一堂,共

话丰收,共享喜悦,浓浓人情味与热热闹火气萦绕在整个寨乡。

活动全程,由综合协调、安全保障、医疗应急、宣传报道等七个工作组构成的保障体系高效运行,确保了整体活动安全、有序、文明、和谐,让每一位参与者乘兴而来,尽兴而归。

“本次盛会不仅是宿松县推动农文旅体商融合发展的又一次生动实践,也是一次乡土物产的集中展销、农民风采的全面展示与乡村文化的鲜活传承。它让深藏古寨的优质物产走进大众视野,让充满活力的乡村体育点亮美好生活,为当地乡村振兴注入了强劲的文化动能与产业活力。”趾凤乡相关负责人表示。(全媒体记者 许娟 通讯员 鲍宗铭)

新闻传真

传统民俗乡土间焕发新活力

本报讯 小年伊始,年味渐浓。近日,望江县长岭镇土永村刘家新屋的文化广场上锣鼓喧天、龙影翻飞,一场热闹非凡的舞龙训练正在如火如荼地开展。屋场里的乡亲们,特别是返乡的大学生们齐聚一堂,以饱满的热情备战新春,让传统民俗在乡土间焕发新活力。

冬日的广场上,寒意丝毫挡不住大家的训练热情。伴随着铿锵的锣鼓点,八条色彩斑斓的龙灯在村民们的灵动手中灵动起舞。青、黄、红、蓝等各色龙身交织穿梭,时而盘旋腾飞,时而蜿蜒起伏,时而摆出吉祥阵型,每一个动作都刚劲有力、行云流水。

此次舞龙训练由刘家新屋村民自发组织,参与人员涵盖了青壮劳力、返乡青年及大学生等群体。不少在外求学的大学生,一放寒假就主动报名加入集训队伍,放下书本,拿起龙杆,成为舞龙队的新生力量。“我们从小就看着长辈们舞龙,今年终于有机会亲身参与,既能为家乡的春节添彩,也能在实践中

感受传统文化的魅力。”返乡大学生这样说道。

训练中,老队员手把手向新加入的年轻人传授舞龙技巧,从握杆力度、步伐配合到龙头引领的节奏把控,耐心细致地讲解示范。年轻队员们学得认真,反复打磨每一个动作,力求让龙灯的“精气神”展现得淋漓尽致。大学生们还发挥自身优势,用手机记录训练瞬间,通过短视频平台分享屋场年味,让更多人看到家乡的民俗风采。

“作为基层文化建设的重要载体,刘家新屋的舞龙活动不仅是春节期间的传统习俗,更是长岭镇深耕乡土文化、推进乡村振兴的生动缩影。”长岭镇相关负责人表示,下一步,将持续聚焦群众精神文化需求,常态化开展民俗文化活动,鼓励更多青年力量参与其中,让传统民俗扎根乡土、浸润人心,以文化之力赋能乡村振兴,让这个马年新春更具“烟火气”与“青春味”。

(全媒体记者 许娟 通讯员 王辉)

城市危旧房“自主更新”试点

本报讯 近日,怀宁县出台并实施《关于推动城市危旧房“自主更新”试点工作意见》,消除房屋安全隐患。

怀宁县城于2002年从石牌镇搬迁至高河镇。20多年来,新县城高河镇西部早期建筑和老城区石牌镇区内,许多危旧房建筑结构质量差,存在安全隐患,且使用年限久、使用功能不完善、配套基础设施不健全,群众对危旧房屋拆旧建新需求十分迫切。

怀宁县委、县政府成立县城市更新工作专班,统筹推进城市危旧

房“自主更新”工作,通过政府政策引导、业主自愿参与、试点项目先行的方式稳妥推进。石牌镇、高河镇全面摸清危旧房底数,科学制定改造计划,分阶段、分步骤有序推进改造工作。政府各职能部门加强协作,在政策制定、规划设计、用地保障、审批流程、税收优惠等方面积极探索创新,按照“一项目一方案”,确保《意见》实施,让群众主动参与,建设属于自己的“好房子”。

(全媒体记者 罗少坤 通讯员 丁振)



近日,望江县总工会走进中洲针织(安徽)有限公司开展“工会传真情送福进万家”书法公益活动,为职工群众送上美好的新春祝福,营造喜庆祥和的节日氛围。

通讯员 陈根花 摄

甲状腺炎的中医辨证护理

徐雪宏

甲状腺炎是一种常见的甲状腺疾病,临床表现如颈部疼痛、甲状腺肿大、发热、乏力等。针对此症中医护理优势主要体现在个性化、整体性、预防性等几个方面,通过综合性的干预手段,帮助患者缓解症状、控制病情、减少复发并提高生活质量。

个性化

中医的核心在于“辨证”,即根据不同患者、不同分期制定不同护理方案。

不同患者的辨证护理:对于甲状腺肿大明显,伴有结节的患者,可适当食用一些具有软坚散结作用的食物,如海带、紫菜、海藻、牡蛎等。但要注意碘的摄入量,应根据病情和个体差异合理调整,避免碘摄入过量,加重甲状腺负担。若患者出现怕热、多汗、心慌等甲亢症状时,宜食用一些滋阴降火的食物,如百合、银耳、莲子、鸭肉等。对于怕冷、乏力、浮肿等甲减表现的患者,可适当进食温补肝肾之品,如羊肉、桂圆、核桃等,但要适量,以防滋腻碍胃。

不同分期的辨证护理:甲状腺炎的主要分期为甲亢期、稳定期/过渡期、甲减期。对不同分期,中医都有不

同的护理方案。个人单从经络调理及方剂方面做简单论述。甲亢期多为风热犯表或肝郁化火证,治以疏风清热,疏肝泻火之法,适宜按压行间、内关、太冲三阴交等穴位,以达清肝火、凝心安神、清热滋阴等用,常用方剂如银翘散,丹栀逍遥散等加减。稳定期/过渡期多为阴虚火旺或痰凝血瘀证,治以滋阴降火,化痰软坚,活血化痰之法,如知柏地黄丸,海藻玉壶汤等加减,适宜按压足三里、膻中、丰隆等穴位为主,以达健脾益气、宽胸理气和化痰等用。甲减期适宜按压肾俞、关元、脾俞等穴位,以达温补肝肾、补益元气和健脾益气等用,可选用金匮肾气丸,右归丸等方剂。随证而变,动态调整。

中药的使用应在专业中医师的指导下进行,根据患者的个体差异进行辨证论治,合理用药,以确保用药安全有效。同时,应嘱患者严格按照医嘱服药,不可自行增减药量或停药,以免影响治疗效果。

艾灸也是一种有效调理经络的方法,可根据不同患者、不同分期进行艾灸,以温通经络、散寒除湿、补益正气。但艾灸时应注意火候和时间,避免烫伤皮肤。

整体性

起居:顺应天时,作息规律。甲状腺炎患者应保持规律的作息,顺应自然界昼夜节律和四季变化,早睡早起,保证充足的睡眠,以恢复脏腑功能和调养气血。

避免过度劳累,无论是体力劳动还是脑力劳动,过度劳累都可能导致正气亏虚,使病情反复或加重。同时要注意颈部保暖,避免受寒,寒冷刺激可能会使甲状腺血管收缩,加重局部血液循环障碍,不利于炎症的消退。尤其是在季节交替、气温变化较大时,更应注意及时增减衣物,保护颈部免受风寒之邪侵袭。

情志:疏肝理气,宁心安神。情志因素在甲状腺炎的发生发展过程中起着重要作用。中医认为,长期的焦虑、抑郁、愤怒等不良情绪可导致肝气郁滞,进而影响甲状腺的正常功能,加重患者病情。因此,应引导患者学会自我调节情绪,保持心情舒畅,乐观开朗。

也可通过听音乐、阅读、散步、瑜伽等方式舒缓压力,放松身心。家属和朋友也要给予足够的关心和支持,营造一个温馨和谐的家庭氛围和社会

环境,帮助患者树立战胜疾病的信心。

此外,中医传统的情志疗法如“五音疗法”“移情易性法”等也可根据患者的具体情况适当运用,以达到疏肝理气,宁心安神的效果,促进甲状腺炎的康复。

治未病,预防复发

针对有家族史的人群,提前通过饮食、运动、情志指导等方案进行预防治疗,并嘱患者定期来院复查甲状腺功能,医护结合,客观评价阶段性疗效。

对于症状缓解者,要指导建立长期健康的生活方式,尤其是情志、饮食和运动调理,需长期坚持,方能见效。总之,甲状腺炎的护理是一个综合性的过程,中医在其护理中有着独特的优势。通过个性化、整体性、预防性等多方面措施,能够有效地缓解患者的不适症状,调节机体的阴阳平衡,增强自身免疫力,促进疾病的痊愈,提高患者的生活质量。

(作者单位:安庆市中医医院骨外科)



(上接第一版)

这一年,我们用心惠民生,幸福底色在共建共享中愈加温暖。我们坚持把“钱袋子”向民生倾斜,高效落实省定30项民生实事,不断提升就业、教育、医疗、养老等公共服务水平,让每个家庭的期盼都照进现实,稳稳托起“宜城烟火”里的寻常幸福。艺术的清泉流淌进日常生活,“十一”黄梅戏展演周好戏连台,“四季有戏”惠及千家万户,秦潭湖音乐节热情唱响。城市更新让生活更美好,老旧小区焕发新颜,公园绿道串联风景,停车位持续增加,国家新型城镇化试点的蓝图,正一笔笔画进街巷里弄的烟火气里,让“向好的生活”推窗可见、出门即达。生态环境质量持续提升,长江安庆段水质稳定保持Ⅱ类标准,“摇钱树”工程入选全国“两山”理念典型案例,既绿了山头,也富了口袋。“六尺巷工作法”走出典故、走进人心,化为邻里间的谦和礼让,守护着一方和谐安宁。在菜场超市的熙攘中,在校园课间的欢声笑语里,在公园晨练的吐纳间,在一江碧水、满城绿意的怀抱里,我们深深感受到,幸福就是这座城市最动人的底色、最温暖的日常。

看似寻常最奇崛,成如容易却艰辛。每一个攀升的数据,每一处改变的风景,都凝结着万千宜城儿女的辛勤付出。是车间里的精益求精,是田野间的默默耕耘,是实验室中

的潜心钻研,更是街头巷尾每一位平凡奋斗者的早出晚归。正是无数个“您”的微小,汇聚成奔腾向前的璀璨星河;正是无数个“我”的奋斗,铸就了这座城市砥砺奋进的坚实脊梁。在这里,我们要向每一位建设者、守护者、奋斗者,道一声:辛苦了!

历史的画卷,在砥砺前行中铺展;时代的华章,在接续奋斗中书写。今年是丙午马年,又称“红马年”,寓意喜庆与兴旺、奔腾与进取。新的一年,我们要坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,在省委、省政府的坚强领导下,锚定“高标准建设联动长三角与中部地区的区域中心城市”这一奋斗目标,以更大决心深化改革,以更宽视野扩大开放,以更强劲勃发实产业,以更实举措统筹发展和安全,发展和环保、发展和民生,在高质量发展的道路上行稳致远,确保“十五五”开好局、起好步。

同志们,朋友们!新征程是充满光荣与梦想的远征。没有等来的辉煌,只有拼来的精彩。让我们拿出跃马扬鞭的勇气,激发万马奔腾的活力,保持马不停蹄的干劲,携手并肩、笃行不怠,奋力谱写中国式现代化安庆实践的壮丽新篇!

祝愿伟大祖国繁荣昌盛、国泰民安!

祝愿全市人民新春愉快、阖家幸福、万事可期!