

千年茶香里 古道新途忙

春分时节,大别山腹地的岳西县姚河乡梯岭村,云雾缭绕,茶香漫山。层层叠叠的梯田茶园里,茶农们指尖翻飞,采摘着一年中最为珍贵的“头茶”;山脚下的孙氏宗祠内,三两游客身着古装,喝着咖啡,听着黄梅小调;不远处的民宿小院里,来自上海的疗愈游客正静心冥想,在鸟鸣与溪流声中舒展身心。

这里是“全国一村一品茶叶专业示范村”,也是一座被千年茶香浸润的时光秘境。春分时节,记者走进梯岭村,只见青山如黛,绿水潺潺,一条蜿蜒的“皖西川藏线”将散落山间的茶山、古祠、民宿串珠成链,一幅茶文旅融合的乡村振兴画卷正徐徐展开。

一叶知春满山香

梯岭村的清晨,是被茶园里的鸟鸣和茶香唤醒的。笔架山下,300余亩梯岭集体茶园依山傍水、层次分明,1545米硬化道路蜿蜒其间,2200米人行步道穿梭茶海,圆顶的听雨亭中,游客凭栏远眺,旗杆中心村的美丽乡村全景尽收眼底。这片始建于1975年的集体茶园,是岳西翠兰品牌的核心原料采摘地之一,也是2021年“中国茶产业T20最美生态茶园”,更是梯岭村茶文旅融合的核心IP。

“我们村的种茶史能追溯到宋代,山下古墓群出土的宋代茶盏,就是最好的证明。”村党支部副书记朱玉立的话里,满是对这片土地的自豪。茶叶是村里的传统产业,几乎家家种茶,户户制茶,温润的气候、肥沃的土壤,85%以上的森林覆盖率,让这里的茶叶成为茶中极品。而鄂豫皖古道的石阶上,还留存着旧时茶商的足迹,清代时,梯岭茶叶便是沿着这条古道,跋山涉水运往连云港等地,祠堂内珍藏的古老牌匾,字字句句都诉说着昔日茶商的辉煌。

茶香绕古村,文脉贯古今。在梯岭村的核心地带,始建于清乾隆十一

年的孙氏宗祠静穆伫立,这座占地3220平方米的省级文保单位,被省古建专家誉为“江北祠堂之首例”,也是安庆市唯一有演出班社和剧目记载的古戏台。踏入宗祠,“智、信、仁、勇、严”的门簪字样映入眼帘,三重五进的砖木结构兼具徽派精髓与皖西南特色,马头墙、翘角、斗拱相映成趣,戏楼的双龙抱柱、彩绘天棚依旧鲜活,清同治、光绪年间的演出记载,仿佛让耳畔又响起了黄梅小调与民间戏曲《春富贵》的悠扬唱腔。

谁能想到,这座历经280余年风霜的古祠堂,如今已成了梯岭村最火的“千年茶村会客厅”。2025年,经过修缮的宗祠正式对外开放,戏楼前的坪场成了游客的休闲打卡地。夏季时,游客坐在祠堂戏楼前,手捧一碗地道的岳西翠兰,听着黄梅戏、看着民俗表演,兴致浓时还能自己登台亮嗓。宗祠的厢房被改造成茶咖吧,一侧是飘着咖啡香的休闲区,一侧是摆满茶籽油、干菜、茶叶的农产品展销中心,书架上的书籍随手可取,古装试衣间里,游客换上汉服、盔甲,在祠堂的天井、戏楼、牌匾前拍照打卡,沉浸式感受古村的文化韵味。

“2025年5月1日开业到现在,游客已经超过万人,光农特产品就卖了3万多块。”朱玉立笑着说,这座曾经只用于祭祀的宗祠,如今成了梯岭村茶文旅融合的核心载体,让千年文化遗产活了起来,也让村民的腰包鼓了起来。

专业运营生动能

留住游客,才能让旅游产业走得更远。梯岭村深知这一道理,从2019年开始,该村先后投资1000多万元,盘活闲置资源,打造特色住宿,让游客来了能住下,住下能玩好。废弃的旧校舍被改造成“翠·山房”民宿;沉睡的集体林场屋舍被匠心唤醒,变成了“梯岭康谷”的5栋林间小院,白墙黛

瓦隐于绿海,17间客房、30张床位,成了家庭自驾游和小型团建的首选。

2025年夏季,村里的民宿天天满房,但村两委成员却累得够呛。“每天从早上6时忙到晚上12时,接电话、接送游客,精力实在跟不上。”朱玉立坦言,2025年村集体运营民宿,纯收入虽达15万元,但服务品质却难以保障。

今年,梯岭康谷迎来了新的运营者黄海霞,这位深耕疗愈行业20余年的经营者,带来了全新的康养运营理念,让这座山间民宿实现了“四季无淡季”。

“以前村集体运营,只靠避暑游,一年就三个月红火,现在我们打造成疗愈康养中心,不只是提供食宿,还有养生保健、心理咨询、健康咨询等服务。”黄海霞介绍,如今的梯岭康谷,游客平均入住时间超过一周,广东、上海、浙江的游客络绎不绝,人均一周消费超2万元,昔日的“夏季专属民宿”,变成了全年迎客的“康养胜地”。而梯岭康谷每年给村集体支付15万元租金,还承诺代销20万元农产品,让村集体和村民持续受益。

在梯岭村,专业运营的不仅是康谷项目。今年,村集体将“翠·山房”民宿也交由专业团队管理。同时,梯岭村还在不断丰富旅游业态,让游客的旅程更有滋味。宗祠旁的茶社推出“买饮品送古装体验”,让游客沉浸式打卡;村里举办民宿烧烤、河滩烧烤,点亮乡村夜生活;村集体茶厂改造成老年助餐点,春季制茶、夏季接待游客就餐,一屋多用、一举多得。

生态优势助发展

梯岭村的美,不仅有茶香古韵,还有山水风光。这里是皖西川藏线的北入口,小龙井瀑布、梯子瀑飞珠溅玉,鸚



鹉崖庙、将军石奇秀险峻,梯岭林场层峦叠翠,3000余亩的梯岭康谷项目区平均海拔600米,最高海拔720米,森林资源丰富,是天然的氧吧和避暑胜地。

2025年,姚河乡引入专业运营公司,精心打造“千年茶村”IP,推广皖西川藏线旅游线路,让梯岭村的美景被更多人知晓,自2025年以来,全村接待游客已突破1万人次。

曾经的梯岭村,也面临着发展的困境:受生态限制无法发展工业,地势落差大导致农业机械化难,尝试种植蔬菜又因规模问题难以继。但村两委从村里的资源禀赋出发,找准了茶文旅融合的发展方向——这里有千年茶脉、百年宗祠、秀美的山水,还有临近省道、国道的交通优势,发展乡村旅游,便是梯岭村的振兴之路。

从盘活闲置资源打造民宿,到修缮古祠堂打造会客厅,从深耕茶叶产业做优研学,到引入专业运营发展康养,梯岭村一步一个脚印,将生态优势、文化优势、产业优势转化为经济优势。如今的梯岭村,茶文旅融合的画卷正徐徐展开:春日采茶研学,夏日避暑康养,秋日登高赏景,冬日围炉品茗,千年古村的每一个季节,都有独特的韵味;茶园里的茶农、民宿里的服务员、展销中心的摊主,村民们在家门口就能就业增收,村集体经济也在旅游发展中不断壮大。

今年,梯岭村将持续培育“千年茶村”特色IP,聚焦“合肥都市圈”及长三角地区,优化旅游服务设施,提升管理运营水平,丰富业态产品。梯岭村,正以茶为纽带,串联起文化与旅游,让沉睡的资源变成富民的资金,让这座藏在群山间的千年茶村,在茶文旅融合的道路上,越走越宽,成为乡村振兴的生动范本。

全媒体记者 查灿华 通讯员 梁月升

以销定产 促增收

3月29日,在望江县雷池镇套口村巩固圩家庭农场里,村民们正有序栽种荔浦芋头。

在清代,荔浦芋作为广西珍稀的“皇室贡品”,年年进贡朝廷。经科学论证雷池镇的水土条件适配芋头生长,今年农场引进良种并扩大了种植面积。同时,农场与县经开区食品企业签订订单,实行“以销定产”,预计荔浦芋头亩产可达3500至4000斤,效益显著。近年来,雷池镇积极推广订单农业模式,此次引种芋头,即丰富了本地特色农产品种类,也拓宽了农民增收渠道,为乡村振兴注入新鲜活力。

本报特约撰稿人 黄有安
通讯员 项守兵 摄



失眠患者的药物护理

祝琳琳

失眠不只是“睡不好”,还是身体健康的隐形杀手。短期导致注意力下降、焦虑抑郁、意外风险增加;长期可引发高血压、心脏病、糖尿病,免疫力下降,记忆力衰退,它偷走的不仅是夜晚,更是生命的长度和质量。

失眠是一种疾病

规范用药是失眠治疗的基石,意义在于:确保疗效,精准改善入睡或维持睡眠;保障安全,避免随意用药导致的依赖、耐药和副作用;预防复发。科学合理的药物护理,能帮助患者在最小风险下获得最大收益。

失眠是指尽管有合适的睡眠机会和睡眠环境,依然对睡眠时间和(或)质量感到不满足,并影响日间社会功能的一种主观体验。存在入睡困难(≥30分钟)、睡眠维持困难(夜醒≥2次)或早醒(比预期早30分钟以上且无法再入睡)。日间受损:因睡眠问题导致白天疲劳、注意力不集中、情绪烦躁或社会功能下降。发生频率:上述症状每周至少发生3次。持续时间:短期失眠,病程<3个月;慢性失眠,病程≥3个月。

失眠药物不只是“安眠药”

临床上常用的处方失眠药物主要

分为以下几类:

苯二氮卓类受体激动剂:主要有苯二氮卓类,如阿普唑仑、艾司唑仑、劳拉西泮、氯硝西泮等。主要起镇静、抗焦虑作用,容易产生依赖性、耐受性,长期使用有成瘾风险;非苯二氮卓类,如唑吡坦、佐匹克隆、右佐匹克隆、扎来普隆等。这类药物起效快、半衰期短,主要针对入睡困难,次日残留效应较小,是目前一线选择,有依赖风险,适合短期失眠患者。

褪黑素受体激动剂:代表药物如阿戈美拉汀,雷美替胺。它适合睡眠-觉醒节律障碍的患者,优点是依赖性低,没有撤药反应。

食欲素受体拮抗剂:较新一类药物,如苏沃雷生、达利雷生。这类药能阻断大脑促醒物质,来诱导睡眠,模拟自然入睡机制。依赖风险低,但价格较高。

有催眠作用的抗抑郁药:如曲唑酮、米氮平等。适用于“失眠伴焦虑抑郁”的患者。小剂量使用时有良好助眠效果,且无依赖风险。

遵医嘱服药和全面评估

患者必须严格遵医嘱,按规

定的剂量、频次和疗程服药,严禁擅自增减药量、更改服药时间或突然停药。入睡困难选短效药,睡眠维持困难选中长效药,早醒往往需要长效药或抗抑郁药。短效药物主要用于缩短入睡时间,适合入睡困难者;维持睡眠效果差。老年人起始剂量应减半,防止夜间起夜跌倒;孕妇/哺乳期:绝大多数安眠药缺乏安全性数据,原则上避免使用;肝肾功能不全者:需根据肝肾功能调整剂量和药物。

失眠的诱发因素众多,常是各种精神和躯体疾病的伴随症状,如焦虑抑郁障碍、甲状腺功能亢进等,因此要结合生理、心理、社会等因素全面评估。对于慢性失眠患者,应针对失眠的原因,规范综合治疗,以降低药物依赖风险,提高疗效。长期用药者若需停药,必须在医师指导下逐步减量,避免因突然停药引发失眠反弹、焦虑、震颤等戒断反应。

不良反应与安全风险

部分药物可能导致次日困倦、头晕、注意力不集中、记忆力下降等问题,服药后6-8小时内应避免驾驶车辆、操作精密仪器或从事高空作业,

新闻传真

三产融合推进村美民富

本报讯 宜秀区罗岭镇深入学习“千万工程”经验,立足资源禀赋,因村施策,做好“土特产”文章,通过特色产业保增收、设施农业稳增收、文旅融合促增收,绘就村美民富、产业兴旺的乡村振兴新画卷。

罗岭镇立足本土资源优势,做强小红稻、菊花、瓜蒌等特色产业。全镇打造万亩小红稻基地,与中国农科院深度合作,推广再生稻技术,“回音谷”红米获全国名特优新产品认证,通过农超对接、电商直播带动户均年增收。黄梅村、妙山村采用“党支部+合作社+农户”模式,种植千亩金丝皇菊,建成菊花加工车间延伸产业链,亩均纯收入超3000元,带动百余村民家门口就业。姥山社区、小龙山社区盘活闲置土地发展瓜蒌种植,推行“企业+合作社+村民”模式,由企业提供全链条服务,瓜蒌系列产品畅销市场,实现村集体经济与村民收入双增长。

罗岭镇大力发展现代设施农业,以科技赋能推动传统农业向高效农业转型。全镇建成高标准蔬菜大棚、智能温控大棚及水肥一体化基地,在罗岭、凤溪社区打

造规模化蔬菜产业园,配套分拣中心与冷链设施,实现“田头采收、直供餐桌”。同时引进智能温控、滴灌施肥等技术,打造蓝莓、黄桃等设施水果基地,实现四季有果。党员干部成立产业服务队,培育新型职业农民,让设施农业成为抵御市场风险、保障稳定收益的硬核支撑。

依托严风英故里、菜子湖湿地、巨石山等资源,罗岭镇推动农文旅深度融合。黄梅村严风英故居展陈提升后游人如织,“向云端·有戏1930”茶咖空间与凤英小戏台让游客沉浸式体验黄梅戏文化。树蛙部落“一心山居”等精品民宿集群,村民既得租金又当管家。千百菊花基地、四季果园与观光小火车相映成趣,带动周边农家乐与农产品销售,让“生态颜值”转化为“经济价值”。

从特色产业的红红火火,到设施农业的蓬勃发展,再到文旅融合的“诗与远方”,罗岭镇正以昂扬姿态,奋力打造宜居宜业的和美乡村示范样板。

(全媒体记者 汪秀兵 通讯员 汪敏)

集中整治提升人居环境

本报讯 连日来,走进宿松县高岭乡,随处可见干部群众清理杂物、整治环境的忙碌身影。该乡结合“学雷锋”志愿服务月与“和美松兹”村庄清洁日活动,依托新时代文明实践阵地,整合团委、妇联及各村力量,广泛发动群众,集中开展环境整治行动。

本次整治行动坚持清脏、治乱、提质一体推进,聚焦村庄清洁、河湖治理和集镇管理三条主线。全乡党员干部、志愿者、热心群众组成多支队伍,对主干道、房前屋后、公共空间进行全面清理,集中整治乱堆乱放、乱停乱占问题,累计规范点位50余处,拆除废弃建(构)筑物20多处,乡村面貌焕然一新。

围绕河湖环境提升,高岭乡连续组织两场专项清洁志愿服务活动。3月4日,80余名志愿者到枫林村沿湖沿岸,分工协作,打捞水面漂浮物,清理沿岸垃圾。3月6日,20

余名志愿者与高岭村村民代表共同对白石圩进行清淤保洁,清理淤积物和漂浮垃圾,恢复河岸整洁、水面清明。

在集镇区域,乡执法队联合相关单位开展市容秩序整治,规范商户经营行为,清理乱停车辆,拆除破损广告牌12块,劝导商户28家,集镇面貌更加有序、整洁。

“环境好了,大家住着也舒心。”村民们看着房前屋后日渐干净,忍不住点赞。

“如今的高岭,村道整洁、庭院有序、河清岸绿,文明新风在乡村沃土上不断扎根生长。”高岭乡相关负责人表示,下一步,将继续巩固整治成果,探索常态化、长效化管理机制,结合文明实践活动不断拓展内容、丰富载体,推动环境品质持续提升,为建设宜居宜业和美高岭注入源源动力。

(全媒体记者 付玉 通讯员 黄禾)

电梯换新 居民舒心

本报讯 近日,宜秀区大桥街道肖坑社区通和别院小区电梯更新改造工程圆满收官。4部已经使用15年的旧电梯正式“下岗”,承载着安全与舒适的全新电梯融入居民日常出行。

通和别院小区电梯于2009年投入使用,随着使用年限增加,零部件老化、运行晃动、开关门异常等问题频发,既给居民生活带来困扰,也存在安全隐患,逐渐成为居民的一块“心病”。

得益于国家“大规模设备更新”政策实施,老旧住宅电梯更新被纳入民生支持范畴。大桥街道肖坑社区主动靠前服务,积极协助业委会研读政策、整理申报材料,在发改、住建、市监等部门的支持下,成功推动项目列入2025年安庆市电梯更新改造计划。

项目启动后,社区联合业委会召开业主代表会议,细化更新方案、凝聚共识。随后,遵循每梯每单元至少一名代表的原则,组建由业主代表与业委会成员组成的换新工作小组。工作小组聚焦电梯品牌

选择、资金筹措、性能标准等关键事项民主协商,确保改造既符合安全规范,又贴合居民实际需求。

工程实施阶段,业委会委托社区通过招标选定具备资质的施工单位,并引入第三方监理与审计实施全过程监督。工作小组实时跟进,在小区内及居民微信群及时公示进度,主动回应关切,切实保障居民的知情权与监督权。

如今,4部新电梯已平稳投入运行。经验收组现场试乘及核查检测报告确认,各项指标均符合国家最新安全标准。与旧梯相比,新电梯在运行平稳度、噪音控制上显著提升,载重能力与轿厢空间也全面优化,极大方便了居民出行与大件物品搬运。

“新电梯又快又稳,出门回家都踏实多了!”居民纷纷感慨。此次电梯换新,不仅是设备升级,更是居民参与、邻里协商、社区协同治理模式的生动实践,实实在在地提升了居民的安全感与幸福感。

(全媒体记者 汪秀兵 通讯员 余晨 刘同心)

