

村规民约,约出乡村新风尚

本报讯 怀宁县凉亭乡坚持把村规民约作为创新基层治理、深化移风易俗、改善人居环境的重要抓手,立足乡村实际、顺应群众意愿,通过定约于民、践约于行、化约于心,推动村规民约从“纸上条文”变为“行动自觉”,有效激活乡村治理内生动力,实现人居环境大提升、乡风民风大转变,为乡村全面振兴筑牢坚实基础。

凉亭乡强化示范带动,推动人居环境提质增效。四武村村民邓某主动对照村容整洁要求,对自家房前屋后开展全面清理整治。他主动清理积存杂物、规整柴草农具、清扫公共区域,严格落实门前“三包”责任,不

仅把自家庭院收拾得干净整洁、井然有序,还主动维护院墙外的公共环境,用一双手、一份心让家园实现从“脏乱差”到“洁净美”的转变。在该村民的示范带动下,全村村民纷纷响应号召,从“干部干、群众看”转向“主动干、比着干”,实现人居环境整体提升。

凉亭乡以村规民约为抓手,推动移风易俗工作持续走深走实,节俭养德、文明理事的乡村新风尚日益浓厚。代店村樊庄组坚持传承优良习俗,村民约定红白喜事人情往来标准不变,仍维持数十元的俭朴传统。村民樊某为女儿操办出嫁喜事时,自觉践行文明新风,主动取消豪华迎亲车

队,简化婚礼流程,宴席仅邀请至亲小范围相聚,从严控制规模与标准。喜事办完后,该户主动将村民所送礼金悉数退还,以实际行动抵制大操大办、铺张浪费陋习,为全乡文明节俭办理婚嫁喜事树立了鲜活典型。

凉亭乡强化宣传引导,推动村规民约入脑入心。该乡坚持以村民自治为核心,指导各村将人居环境整治、移风易俗、家风建设、公共秩序维护等内容纳入村规民约,用通俗易懂、便于执行的朴实语言明确行为规范和治理标准,重点突出“屋前屋后要整洁,村容村貌要搞好”“勤俭节约办喜事,反对铺张浪费”等条款,细化门前“三包”责任,让村规民约更接

地气、更具约束力。同时,该乡组织青年干部开展入户宣讲,通过上门讲解、集中会议宣讲等多种形式,全方位解读村规民约内容,切实唤醒村民主人翁意识,营造人人知晓、人人遵守、人人参与的良好氛围。

“我们坚持把村规民约践行融入日常、抓在经常,建立常态化引导、示范化带动、全民化参与的工作机制,不搞形式主义、不做表面文章,以小约定凝聚大合力,以好民风滋养好乡村。”凉亭乡相关负责人表示,如今,全乡各村环境整治优美、村民邻里和睦、乡风淳朴文明。

(全媒体记者 许娟 通讯员 黄新璇)

新闻传真

倡树文明新风 推动文明祭祀

本报讯 望江县长岭镇压实责任、全域联动,统筹抓好文明新风培育与森林防灭火各项工作,全力保障清明节期间群众生命财产安全和生态环境安全。

长岭镇构建“线上+线下”双轨并行的宣传矩阵。线上依托镇村两级新媒体平台,高频次推送移风易俗新规及防火安全提示,扩大宣传覆盖面;线下组织党员干部与志愿力量,通过流动广播、入户宣讲、展板展示等多种形式,引导群众摒弃焚烧香烧纸等传统陋习,采用鲜花祭扫、家庭追思等绿色文明方式寄托哀思。同时,该镇在交通要道设立劝导站,对过往车辆及行人逐一检查,对携带火种上山的行为现场劝返,切实推动文明祭祀。

镇领导班子成员分片包干,深入一线督导,实地检查人员值守、巡查巡护、宣传氛围、应急物资储备及扑火器械配备等情况,现场指出问题、明确整改时限,并开展“回头看”确保整改落实到位。党员干部以身作则、率先垂范,带头践行绿色祭扫、文明节俭新风,以自身行动带动群众转变观念、自觉跟进。各村将移风易俗具体条款纳入村规民约,结合“文明家庭”“星级文明户”评选设立正向激励机制,持续营造人人讲文明、户户重安全的良好氛围,通过制度约束与典型引领相结合,推动文明祭祀从“要我参与”向“我要参与”转变。

(通讯员 檀春红 全媒体记者 罗少坤)

清明蒿草飘香 巧手制粿传情

4月3日,市妇联组织中帼志愿者到迎江区华中路街道程家墩社区巾帼志愿服务基地开展“做蒿子粿忆清明”民俗体验活动。

当天,志愿者和居民齐聚一堂,揉面团、做蒿子粿,体验传统美食的制作过程和清明节民间习俗,感受传统文化的魅力。

本报特约撰稿人 黄有安
通讯员 何巧霞 摄



安全意识在校园里生根发芽

本报讯 3月26日,望江县高士镇多部门联合走进漆岭小学,开展《森林草原防灭火条例》主题宣教活动,将防火知识的“种子”播撒进孩子们的心田,让安全意识在校园里生根发芽。

活动现场,一条条醒目的宣传横幅高高悬挂,一块块生动的科普展板依次排开。“同学们,你们知道一个小小的烟头可能引发多大的灾难吗?”志愿者手持图文并茂的宣传手册,用通俗易懂的语言向孩子们讲解防火知识。他们从身边的真实案例切入,深入浅出地讲解了森林草原火灾的巨大危害、野外火源的严格管控措施以及遇到火情时的应急避险方法。

在互动环节,孩子们争相举手发言,现场气氛热烈。志愿者们还通过情景模拟、有奖问答等方式,让孩子们在轻松愉快的氛围中牢记防

火知识要点。五年级学生张隽仪兴奋地说:“今天学到了好多课本上没有的知识,我不仅自己不会玩火,还要告诉爷爷奶奶,上山干农活千万不能烧荒!”

“这场宣教活动,将枯燥的法律条文转化为孩子们听得懂、记得住、用得上的生动内容,真正实现了教育一个孩子、带动一个家庭、影响整个社会的良好效果。”老师吴梦感慨道。

高士镇相关负责人表示,将持续深化森林草原防灭火宣传教育,推动宣传触角向乡村、学校、企业等重点领域延伸,通过“小手拉大手”、入户宣讲、流动宣传车等多种形式,切实筑牢全民防火的思想防线,守护绿水青山和人民群众生命财产安全。

(全媒体记者 汪秀兵 通讯员 何应松 张林会)

纪念爱国先贤 激励后人奋进

本报讯 4月5日清明节,当日下午1时,在安庆经开区老峰镇广丰村爱国将领刘国栋的墓地,刘国栋后裔及当地乡贤、文史学者等共同为其举行了一场墓碑落成仪式。揭幕仪式后,大家有序敬献鲜花,表达哀思。随后,在广丰村村部会议室,大家开展了一场纪念刘国栋座谈会,就传承发扬刘国栋爱国主义精神各抒己见、畅所欲言。

刘国栋1882年生于今老峰镇广丰村,早年受国家派遣远赴日本留学,怀揣救亡图存的求学之志,学成之后即刻回国,应蔡锷将军邀请赴滇任职。1911年,辛亥革命浪潮席卷神州大地,刘国栋义无反顾投身革命洪流,为推翻封建帝制、开启共和新篇章倾尽心力。1913年,刘国栋出任安徽都督,守

护乡梓安宁。护国运动风起云涌之际,任护国军第一军高级顾问、护国军随营学校教育长等职,为护国运动立下汗马功劳。1922年,刘国栋执掌云南陆军讲武堂,兼任云南高级军事学校校长,授陆军中将军衔。在任期间,他深耕军事教育一线,治学严谨、执教悉心,为近代中国乃至东南亚国家培养了大批优秀军事人才,这些学子奔赴各地救国战场,成为保家卫国的中坚力量。抗日战争前夕,他任职陆军编译处,潜心钻研军事理论编译工作,以笔墨为刃,以学识为盾,以文载志,以文报国。1947年,刘国栋在云南病故,由连队士兵护送归葬安庆马山。1955年,因城市建设需要,棺椁迁至故乡广丰村安葬,原碑遗落未能随迁。

“我们族人感念先祖刘国栋恩德,几十年来一直打算为先祖重修墓碑、立碑纪念,但是之前对先祖的事迹了解得并不多。几年前,本地乡贤、文史学者们参与进来,搜集文字、照片资料,让我们对先祖生平有了清晰的了解,促成了今天墓碑的落成,族人多年的心愿终于实现了。”今年81岁的刘国栋曾侄孙刘孝海感慨道,“这既是纪念先祖,也是激励后人,我们要守护好家族荣光,传承好先祖精神。”

多年来,当地乡贤潮桂生为刘国栋生平事迹挖掘、研究做出了很多努力,此次还受邀为刘国栋撰写了墓志铭。

在搜集资料过程中,潮桂生积极奔走,联系各界文史学者寻求帮助,拜

托友人前往云南陆军讲武堂历史博物馆,获得官方权威资料。通过查阅刘氏家谱厘清刘国栋的籍贯问题,他还走访了参与移棺安葬的老人、安家外地的刘国栋后人等。在将他籍贯、生平、安葬等信息全部核实清楚后,潮桂生和刘孝海立刻联络刘氏族人,大家齐心协力,为先生重修墓碑、立碑纪念。

潮桂生说:“我也是广丰村人,我从小就听说了刘家动人的往事,心里一直记着刘国栋这位先贤。参加工作后,尤其是近些年,我一直想着挖掘身边的历史故事,刘国栋正是身边最珍贵的历史素材,我便一直格外用心去探寻,把我们本土的优秀历史文化好好挖掘出来、传承下去。”

(全媒体记者 罗少坤)

全民善举:拯救受伤的小鸟

本报讯 近日,在怀宁县平山镇发生了一件温暖人心的故事。平山镇中心小学一名同学在钵孟湖附近玩耍时,意外发现一只受伤的小鸟,其颈部受伤,无法正常飞行。出于对动物的爱护,这名同学小心翼翼地将其带回家中,并向其父亲说明了情况。为确认这只鸟的“身份”,父子二人利用手机AI软件进行识别。初步结果显示,这只小鸟极有可能是灰头紫水鸡,属于国家二级重点保护野生动物。得知这一情况后,父子二人立即与所在的平山镇猫山社区居委会工作人员取得了联系。

猫山社区居委会对此高度重视,第一时间将情况上报至平山镇人民政府。镇政府迅速核实情况,并与县林业部门进行对接协调。当晚7时45分,镇、社区工作人员顺利将这只受伤的小鸟护送至安庆市动

物园。动物园专业人员对这只小鸟进行了全面检查和救治,待其具备放生条件后,再让它重返大自然。

从一名小学生的善举之举,再到社区、镇、县三级联动,直至最终的专业救治,整个过程高效顺畅,源于生态文明理念的深入人心,也得益于当地纪检监察机关的一线监督。平山镇纪委立足“监督的再监督”的职责定位,联合平山派出所、镇农业农村中心、黄龙市监所常态化深入森林、湿地等重点区域开展野生动物保护监督检查。

“监督不止于‘查’,更要做好‘护’。”平山镇纪委相关负责人表示,将进一步推动相关部门加大巡护力度,同时开展普法宣传,引导群众爱鸟、护鸟,以监督之力织密保护之网。

(全媒体记者 罗少坤 通讯员 王翔)

中医预防肛周疾病:辨证护肛,养身固本

叶春燕

肛周疾病,在中医范畴属痔、肛裂、肛疝、肛漏等,早在《黄帝内经》中就有“因而饱食,筋脉横解,肠澹为痔”的记载,明确指出其与饮食、气血、体质密切相关。不同于西医侧重对症治疗,中医预防肛周疾病始终遵循未病先防、既病防变的核心原则,从调理人体整体体质入手,通过简单易操作、贴合日常的方法,从源头上减少发病可能。

情志失调会引发肝气郁结,气滞则血瘀,进而阻塞肛周经络;久坐久站、劳累过度会耗伤人体气血,影响肛周局部血液循环,这些都是诱发肛周疾病的重要后天因素。中医预防的关键,就是通过调理体质,规范日常起居,化解这些致病隐患,从根源上守护肛周健康。

凝滞气血,影响肛周血液循环;忌烟酒,酒精助湿生热,烟草耗伤气血,均会显著增加肛周疾病发病风险。日常饮食宜规律有序,避免暴饮暴食。

疏肝理气,气血通畅护肛周

中医有“怒伤肝、思伤脾”的经典论述,情志失调是隐藏的重要诱因。长期处于焦虑、易怒、抑郁的情绪中,会导致肝气郁结,气血运行受阻,进而影响肛周经络通畅性,引发肛门坠胀、疼痛、便血等不适;过度思虑、精神紧张,则会损伤脾胃功能,导致脾胃运化失常,湿邪内生,加重肛周湿热症状,诱发或加重痔疮、肛周瘙痒。

日常情志调理可从两方面入手:一是疏解情绪,当出现烦躁、焦虑时,可通过听舒缓的古典音乐、练习冥想、户外散步等方式,释放心理压力,疏肝理气;二是保持心态平和,避免过度纠结琐事,让体内气血顺畅运行,肛周经络无阻,自然不易引发肿痛、出血等肛周不适。

常”,规律的起居和适度的运动,是维持人体气血充盈、体质平和的关键,也是预防肛周疾病的重要保障。应严格避免熬夜,建议每晚11点前入睡,保证7-8小时充足睡眠,让身体得到充分休养;同时避免久坐久站,减少肛周部位压力,促进局部气血循环。

运动方面,宜选择快走、慢跑、太极拳、八段锦等温和的有氧运动。此外,中医推崇的提肛运动,是最直接、最有效的护肛运动。

中医预防肛周疾病,核心是调理整体、顺应体质,无需复杂方法,也无需花费过多时间精力,只需在日常饮食、情志、起居运动等方面多加注意,养成良好习惯即可。需注意,每个人体质不同,预防方法可根据自身情况适当调整;若出现肛门出血、肿痛、痔核脱出等不适,应及时就医。用中医的智慧指导生活,用科学的方法处理症状,肛门健康完全可以掌握在自己手中。

(作者单位:安庆市中医院肛肠科)

辨证忌口,养脾祛湿固根本

中医认为“脾胃为后天之本”,饮食调护是预防肛周疾病的基础,核心原则是清淡易消化、辨证适配体质。针对不同体质人群,饮食调理需有所侧重:湿热体质者,应多吃绿豆、赤小豆、冬瓜、芹菜、马齿苋等清热利湿的食物,帮助排出体内多余湿热,缓解肛周潮湿、肿痛;气虚体质者,宜多食山药、小米、红枣、鸡肉、莲子等补气健脾的食材,增强体内中气,改善排便无力、痔核脱出等问题;血瘀体质者,可适当食用山楂、黑木耳、洋葱、丹参等活血化瘀的食物,促进气血顺畅运行,化解肛周血瘀。

同时,日常饮食需严格忌口:忌辛辣刺激之物,这类食物易生燥热,刺激肛周血管扩张;忌油腻厚味,难以消化,易损伤脾胃,滋生湿邪;忌生冷寒凉,会

顺应自然,气血充盈防患病

中医强调“顺应自然、起居有



4月3日,望江县华阳镇陶陶村志愿者为老人讲解智能手环使用方法。该村依托智慧养老平台,为75岁以上老人免费配备具有定位、求救、健康监测等功能的手环,并建立“平台监测+网格响应+亲属联动”机制,以科技补充人力,守护银龄安康。

全媒体记者 徐火炬 通讯员 李平 摄

