

撂荒地种下增收新希望

本报讯 5月9日,记者走进桐城市大关镇歧岭村,山林间一派繁忙景象,村民们正趁着晴好天气,抢抓时节开展黄精补植工作。一锄一苗、覆土压实,四万株黄精种苗稳稳落地,为这片青山沃土种下增收新希望。

“这几天气温适宜、土壤湿润,正是补植的好时候。”歧岭村党总支书记方少青在种植地里一边指导村民规范栽种,一边叮嘱着注意事项。十余位村民分工协作,有的挥锄整地、有的递苗栽种、有的踩土压实,动作娴熟有序。

“以前农闲时只能在家闲着,现在家门口就有活干,既能照顾家里,又能增加收入。”正在栽种黄精的村民方金年脸上洋溢着笑容。此次黄精补植共带动村里40名群众就近务工,人均增收可达5000元。

近年来,歧岭村立足山场资源优势,深耕林下经济,将黄精种植作为特色富民产业重点打造,让昔日的荒山

荒坡变身“聚宝盆”。“我们村山多田少,以前不少山地都闲置着,现在因地制宜种黄精,既不破坏生态,又能产生经济效益,一举两得。”村“两委”工作人员介绍,通过补植黄精苗,提升种苗成活率,扩大黄精种植产业规模。

黄精种植周期为三年,每亩可收获鲜黄精2000余斤,按当前市场价格计算,每亩收益可达6000元。“黄精是中药材,市场需求稳定,我们采用‘公司+合作社+农户’的模式,统一提供种苗、技术指导 and 回收销售,解决村民的后顾之忧。”歧岭村党总支书记方少青说,全村共种植黄精160亩,下一步将邀请农技专家定期开展技术培训,提升村民管护水平,确保黄精丰产。

如今的歧岭村,一片片黄精在山间茁壮生长,不仅盘活了闲置山地资源,更鼓起了村民的“钱袋子”,为乡村振兴注入了强劲动力。

同样,在大关镇缸窑村,30余亩葛根种植基地里,一排排葛根藤蔓长势喜人,水肥灌溉一体化管网纵横交错,精准为每一株葛根输送养分。“以前这块地荒芜了,杂草丛生,看着就觉得可惜,想着回来试试,把这些地用起来,既能留在家乡照顾家庭,也能带着大家一起挣钱。”返乡创业的村民吴明波说。

怀揣着反哺家乡的初心,吴明波把目光投向了市场前景广阔的葛根种植。为了种出高产优质的葛根,他专门到阜阳成熟种植基地考察学习,潜心钻研种植技术。学成归来后,他果断流转村里30余亩长期闲置撂荒地,全身心投入葛根种植基地建设,让沉睡的土地重新焕发活力。“基地采用水肥一体化技术,节水又高效,能精准满足葛根生长需求,为高产打下基础。”吴明波带着村民边干活边向记者介绍,经测算亩产鲜葛可达2000

公斤以上。不仅盘活了闲置土地,更直接带动周边10多名村民实现就近务工增收,人均增收4000余元。

整地、搭模、灌溉、日常管护……基地里的各项农事岗位,让村民足不出村就能就业。“以前要出门打工才能挣钱,现在在家门口就能干活,还能照顾老人孩子,日子越来越有奔头!”正在基地里管护藤蔓的村民吴金枝脸上洋溢着幸福的笑容。

“后期我们打算走‘原材料销售+精加工葛粉’双轨模式,延伸产业链、提升附加值,预计基地年收益能达到20万元以上。”谈及未来发展,吴明波信心满满。

(全媒体记者 汪秀兵 通讯员 方丽娟)

兴集体经济 促就近就业

5月14日,怀宁县小市镇现代农业产业园内志愿者们帮助种植户采收紫薯苗。

近年来,小市镇大力发展现代农业,先后种植紫薯、黄桃、蓝莓等品种,带动村集体经济和村民就近就业。

通讯员 檀志扬 刘舰宁 摄



做实涉企司法服务护航企业发展

本报讯 桐城市青草司法所立足自身职能优势,紧紧围绕人民调解、普法宣传、社区矫正三大核心工作,以务实举措打通涉企司法服务“最后一公里”,推进法治化营商环境优化提升,为辖区企业发展保驾护航。

青草司法所聚焦矛盾纠纷化解,针对企业经营发展中劳资纠纷、合同争议、工伤赔付等高频多发问题,开通涉企纠纷调解“绿色通道”,优先受理、优先调解、优先司法确认,高效化解企业经营困扰。2025年以来,镇村两级人民调解委员会联动发力,累计受理各类

涉企矛盾纠纷28件,成功调解28件,累计为辖区企业挽回经济损失100余万元,实现涉企纠纷零激化、零升级,有效防范因矛盾纠纷引发的群体性事件及民转刑案件,为企业发展消除后顾之忧、稳住经营底气。

青草司法所立足企业法律需求,深入开展普法宣传活动,聚焦劳动合同签订、知识产权保护、税务合规管理、债务风险防控等企业经营关键领域,组织专业力量上门为企业开展“法治体检”,全面排查经营管理中的法律风险隐患,针对性指导企业完善合同文本,健全内部

管理制度,从源头防范法律风险。同时,该所采取线上线下联动宣传模式,通过专题普法讲座、法律知识推送、典型案例解读等多种形式,常态化向企业经营者、管理人员普及涉企法律法规,全面提升企业依法经营、依法管理、依法维权的意识和能力,让法治成为企业稳健发展的坚实保障。

针对涉企经营类社区矫正对象,青草司法所坚持监管与服务并重、刚性制度与柔性执法并行,在严格落实社区矫正各项管理规定的同时,充分兼顾企业正常生产经营需求。针对

社区矫正对象因业务洽谈、合同签订、商务参展等必要经营活动需要外出的情况,严格依规简化审批流程、优先办理请假手续,同时明确外出期间活动范围、日常报备要求,做到监管不缺位、服务不缺位。此外,该所常态化开展守法经营专题教育和警示教育,引导涉企社区矫正对象严守法律底线、诚信合规经营,坚决杜绝违法违规及重新犯罪行为,切实保障企业正常生产经营秩序。

(全媒体记者 汪秀兵 通讯员 袁玉昕)

肥胖,“藏”在呼吸间的健康隐患!

赵玲玲

据《中国居民肥胖防治专家共识》数据显示,我国超50%的成年人存在超重或肥胖问题,肥胖及相关慢性病已成为中国乃至全球面临的重大公共卫生挑战,其危害远超体型美观的范畴。

肥胖不仅会显著增加高血压、糖尿病、冠心病等慢性病的发病风险,还易引发心理与社会适应问题,而它对呼吸系统的潜在损害,却常常被大家忽视。临床中,肥胖正悄然损伤呼吸功能,成为威胁群众呼吸健康的隐形隐患。

肥胖是如何一步步“侵蚀”呼吸系统的?

肥胖对呼吸功能的影响是全方位、渐进性的,体重超标越明显,对呼吸肌、肺容积、气道阻力及气体交换效率的损害就越突出。

脂肪压迫,挤占呼吸空间:过多的脂肪堆积在胸腔、腹部,会限制胸廓扩张和膈肌活动,使胸腔弹性下降,肺部通气空间变小,肺活量、吸氧量显著降低,日常活动后易出现气短、喘息,肺功能逐步下降。

诱发睡眠呼吸暂停,夜间反复缺氧:颈部脂肪堆积压迫气道,睡眠时气道易塌陷、狭窄,引发打鼾、呼吸反复暂停,长期夜间反复出现的憋气与缺氧不仅损伤肺组织,还会累及心脑血管、神经系统,加重全身健康风险。

炎症与代谢紊乱,加重气道损伤:肥胖多伴慢性低度炎症和胰岛素抵抗,会损伤气道黏膜、降低肺部换气效率,诱发或加重哮喘,降低治疗效果,同时增加慢阻肺发病风险。发生呼吸道感染时,肥胖人群重症风险更高、恢复更慢。

活动受限,形成恶性循环:肥胖者轻微活动就会因供氧不足而出现气喘,长期活动不足又会进一步加重肥胖,恶化呼吸功能,形成“越胖越喘、越喘越不动”的恶性循环。

控重护呼吸:科学饮食管理,筑牢控重基础,控制总能量摄入女性为1200-1500千卡每公斤每天,男性为1500-1800千卡每公斤每天,避免过量热量堆积。

注意营养配比:碳水化合物45%-60%,蛋白质20%-25%,脂肪20%-30%。优先选择鸡蛋、鱼肉等优质蛋白,保护肌肉量,避免减重导致的免疫力下降。

优化饮食结构:减少高糖高脂食物,规律进餐,避免暴饮暴食;多摄入高纤维食物,促进肠蠕动;限制油、盐、糖的摄入,每日盐≤5克,油≤25克,多用蒸煮替代油炸烹饪。

坚持低强度运动:有氧运动常态化,选择快走、骑自行车等低强度有氧运动,逐步改善心肺耐力,避免运动过度,加重呼吸负担。

抗阻力训练:通过弹力带练习、深蹲等抗阻力训练增强肌肉力量,提升基础代谢率,为减重提供持续动力。

呼吸康复专项训练:坚持缩唇呼吸(吸气用鼻、呼气缩唇缓慢吐气,每日4-6次,每次10分钟)、腹式呼吸(平躺或坐直,双手放腹部,鼻吸气时腹部隆起、口呼气时腹部收紧,每日3组,每组5分钟),改善气体交换效率,缓解呼吸困难。

别让肥胖,压垮你的呼吸力

呼吸是生命的基础,而肥胖正成为悄悄削弱呼吸力的隐形因素。当体内脂肪过量堆积,肺的“伸缩空间”大幅缩减,进而导致通气不足。即使是爬楼、快走这类简单活动,也容易出现喘息不止的情况。

对抗肥胖对呼吸的影响,不需要高强度运动,关键在于循序渐进:从调整饮食结构控制热量摄入,到坚持呼吸训练提升呼吸效率,再通过低强度运动增强体能,逐步减少脂肪负担,就能让呼吸重拾力量,为健康筑牢根基。

调整健康行为,巩固控重效果:每日保证7-8小时睡眠,减少熬夜引发的饥饿素分泌,避免因睡眠不足导致的体重增加。通过冥想、瑜伽等方式放松身心,降低情绪性进食风险,避免压力引发的热量摄入超标。每日记录晨起空腹体重、饮食及运动情况,根据数据动态调整控重计划,确保进度平稳。

呼吸疾病患者减重温馨提示

循序渐进减重:每月减重1-2kg为宜,避免快速减脂加重呼吸肌疲劳,甚至诱发呼吸衰竭。

运动安全第一:运动时随身携带血氧仪,若血氧饱和度<90%或出现呼吸急促,立即停止运动并休息;运动前后做好热身与放松,注意调整呼吸节奏,避免憋气。

呼吸康复贯穿始终:将缩唇呼吸、腹式呼吸等康复训练融入日常,持续改善呼吸功能,为减重与健康保驾护航。

(作者单位:安庆市第二人民医院呼吸与危重症医学科)

“宣传+演练”打造和谐安全幸福家园

本报讯 望江县吉水街道全方位、多层次推进防灾减灾工作,用贴心举措、扎实行动,把平安防线筑到群众身边。

吉水街道采用“线上+线下”相结合的方式,开展全覆盖式宣传。线下,工作人员走进社区广场、小区楼栋、沿街商铺,搭建宣传展台、悬挂宣传横幅、摆放科普展板,向居民发放防灾减灾手册等资料5000余份,面对面讲解火灾、地震、防汛、燃气安全等防范知识,用身边案例拆解避险要点。线上,依托社区微信群等常态化推送防灾科普知识、应急逃生技巧100余条。

吉水街道精心组织实景应急演练,模拟火灾、地震等突发场景。随着警报响起,居民们在工作人员、网格员引导下,弯腰捂鼻、快速有序撤离至安全区域。“以前遇到紧急情况只会慌,现在跟着演练走一遍,完全知道该怎么避险、怎么撤离了!”参与应急演练的居民谢平说道。同时,消防人员现场演示灭火器、防毒面具使用方法,手把手指导居民实操演练;医护人员现场教学心肺复苏、创伤包扎等急救技能,累计1200余名居民

把小设备做成“大生意”

创胜机电的核心产品是为进口印刷机生产配套辅机。一台设备由1300多个零配件组装而成,设备最核心的控制程序,汪吴生的公司全部实现自主研发。

二十多年前艰难维系的小工厂,成长为行业内颇具影响力的企业,汪吴生的底气来自持续的技术投入。产品从最初的机械按钮式,迭代到现在的触摸屏、一键操作,

新闻传真

坚守21年!85后,闯出实业人生路

在桐城市孔城镇跃进村,原沙塘小学旧教学楼里,藏着一段草根励志故事。1986年出生的汪吴生,二十一年初心不改,从一名懵懂学徒,潜心深耕、踏实钻研,成长为印刷设备辅机领域远近闻名的“土专家”,在乡村大地书写了平凡创业者的坚守与担当。

七年漂泊归乡创业

2000年,年仅15岁的汪吴生早早告别校园,背井离乡远赴温州务工。他从最基础的车床零件加工做起,一步步精通设备组装、售后维修,后来进入上海行业企业,负责技术管理与市场团队。七年异乡历练,他吃透行业全流程,练就一身扎实本领,也萌生了回乡干事创业的想法。

2007年,汪吴生怀揣多年积蓄,加上向亲友筹措的资金,回到桐城市孔城镇老家,开启创业之路。彼时乡村创业条件十分艰苦,物流不畅、配套匮乏。“一个在上海司空见惯的钻头,那时候在桐城市都买不到那个型号的,只能从外埠买,等到货基本上都是一个礼拜以后的事情了。”汪吴生说,彼时采购常用配件都要耗时多日;厂址地处偏僻,招工更是难题,很少有人愿意前来务工。

创业最煎熬的日子里,怀孕十个月即将临产的妻子始终陪伴左右,夫妻俩一同坚守车间,每天加班到晚上七八时是常态。资金周转极度紧张时,家里连日常买菜开支都难以维系,只能趁着夜晚收拾车间废料变卖,勉强维持周转。这段相依相守、举步维艰的日子,夫妻俩咬牙坚持了一年多。

转机出现在2010年。几乎要放弃的汪吴生去上海参观了国际全印展,这次观展让他大为震撼:“原来这个行业还有这么大的发展空间!”他意识到方向没错,只是需要更坚定的信心和更广阔的舞台。这次展会成为他人生的关键转折点——从此,他再也没有动摇过深耕实业的决心。

甚至可以通过服务器远程监控和自动更新。

汪吴生的思想始终走在行业的前面。他早就意识到,只有专注于提升服务,才能在行业里走得更远,为此,他每年花七八万元,在保险公司为每台设备投保500万元的产品责任险。

“客户一台印刷机动辄上千万,他凭什么相信你一个几万块的小设备不会弄坏他的宝贝?”汪吴生说,“我把保险的保单拿出来,告诉他连保险公司都愿意为我们承保,这就有了最硬的背书。”这一策略,加之欧盟CE认证、ISO认证等全套资质,让公司成功打入多家国企的招投标项目。

如今,公司产品远销越南、柬埔寨、印尼、马来西亚、俄罗斯等地,在越南胡志明市设有办事处,仅今年就向越南出口二十多台设备。从最初一年只做几万块钱,到如今今年产值三四千万元,汪吴生用滚雪球的方式,在几乎没有上下游产业链的乡村,硬生生建起了一家技术密集型的制造企业。

情系故土有情怀

难能可贵的是,汪吴生创业兴业,始终扎根儿时求学的沙塘小学旧址。这片故土承载着他的童年记忆与乡土情怀,面对园区优惠搬迁政策,他毅然选择留守家乡,修缮老旧校舍、规整生产场地,安心在孔城镇本土踏实发展。

事业稳步向好之后,他不忘桑梓情,就近吸纳周边二十余名村民在家门口就业,规范用工、体恤员工,每月按时足额发放薪酬,从不拖欠,让乡邻实现就近增收、顾家务工两不误。他也曾投身村级基层事务,尽心为乡村建设出力,后来因事业发展频繁出差、精力有限,才无奈辞去村职。

面对当下行业价格竞争加剧、外部市场环境多变的新形势,汪吴生始终保持清醒沉稳,不盲目扩张、不浮躁冒进,坚持稳字当头、过紧日子,宁可放缓建设规划,也坚决做到不裁员、不降薪,用心守护团队、扛起社会责任。

从15岁少年外出谋生,到扎根本土深耕实业21年,汪吴生专注一行、坚守一方乡土,没有轰轰烈烈的造势,只有日复一日的实干;没有好高骛远的浮躁,只有扎根初心的坚守。这位乡土创业者,用自己的人生经历,生动诠释了专注、踏实、感恩、担当的新时代青年品格。

全媒体记者 付玉 通讯员 吴春富