

# 守护湿地之美共享生态红利 候鸟“衔”来“生态流量”

本报讯 夏日的武昌湖,碧波荡漾,鹭鸟时而在芦苇间踱步,时而在晴空振翅。这幅人与自然和谐相生的画面,正是望江县近年来深耕“观鸟经济”的生动缩影。依托丰富的湿地与鸟类资源,走出了一条生态保护与文旅产业相互赋能的富民新路。这幅人与自然和谐共生的画面,正是望江县近年来深耕“观鸟经济”的生动缩影。

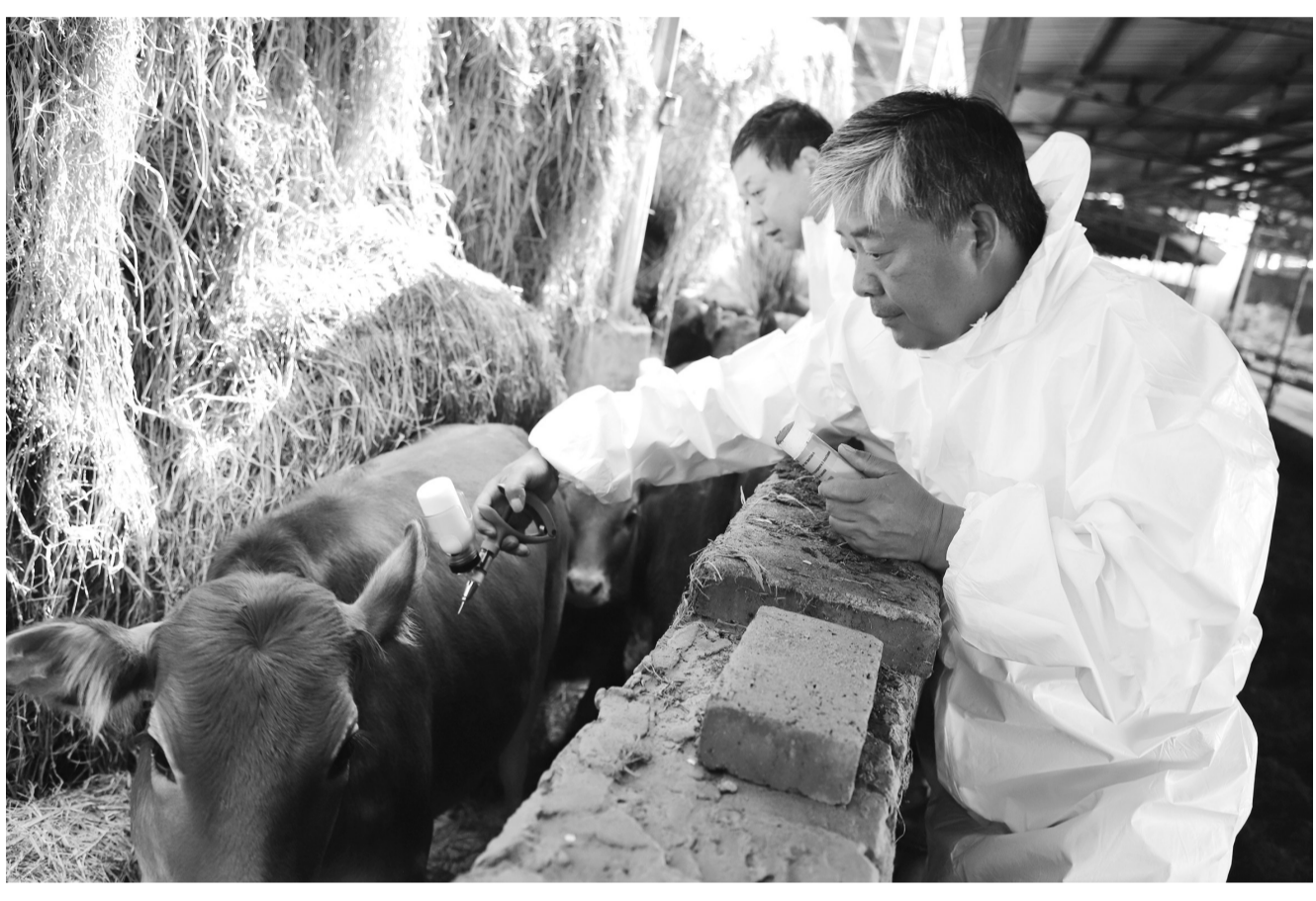
占全县版图超过五分之一,达29万公顷,在全省名列前茅。守护好这片“候鸟家园”,当地先后建成疫源疫病监测站、野生动物救护站,设置两处标准化鸟类监测点,一支20多人的专职巡逻队伍常年巡走在湖滨岸线。如今全县记录到的鸟类已有190余种,其中国家一级保护鸟类7种、二级保护鸟类37种。在最近一次监测中,人们观察到了222只青头潜鸭——这一数量超过全球种群的七分之一。越来越密的“鸟浪”,为发展观鸟经济攒足了家底。

好生态引来了游客,也催生了新业态。望江县累计投入22万余元,建起两座观鸟台,配置观鸟设备18台套;4个社区护鸟组织相继成立,吸纳会员近200人,定期开展鸟类摄影展、学生观鸟等科普实践活动。依托雷池文化、三孝文化与油菜花节三大特色IP,当地鼓励村民开办观鸟主题的民宿、农家乐,开发带有鸟类元素的文创产品和土特产。据不完全统计,相关产业已带动群众增收超过300万元,生态保护与群众增收形成了良性循环。

今年是“十五五”开局之年,望江县将创建省级观鸟经济示范县列为目标,聚焦武昌湖、泊湖和江豚保护区三大核心区域,规划推出特色观鸟线路。接下来,标准化观鸟台、科普馆建设将提速,观鸟节、摄影展、研学实践等业态会更加丰富,同时实施5个湿地监测修复项目。当地正全力构建一条“生态优先、文化赋能、产业融合、群众增收”的观鸟经济发展链条,志在将望江打造为长江中下游知名的观鸟目的地。(全媒体记者 何飞 通讯员 檀大鹏)

## 保障畜牧产业安全

5月15日,望江县雷池镇畜牧兽医技术人员在沟口村优之牧肉牛养殖基地,开展牛羊疫苗接种。春夏之交是畜禽疫病高发期,望江县雷池镇抢抓防疫关键窗口期,组织畜牧兽医技术人员下沉养殖一线,扎实推进集中免疫,有序为生猪、牛羊等畜禽开展疫苗接种,严格落实“村不漏户、户不漏畜、畜不漏针”标准。现场指导养殖户做好疫苗冷链存放、圈舍日常消毒和疫病自查,动物疫病防控。目前,全县畜牧业有牛496头,猪3万余头,羊800余只,通过政策激励等措施,为当地的经济发展和农民增收注入动力。本报特约撰稿人 黄有安 通讯员 项守兵 摄



## 普法宣讲“赶大集” 法律意识入民心

本报讯 5月18日,太湖县天华镇新时代文明实践所联合镇派出所、司法所、平安建设与应急管理办、妇联等部门,利用群众赶集日,在集镇人流密集区域开展法治宣传教育活动。活动现场,工作人员通过发放宣传

资料、面对面讲解等方式,向过往群众普及法律知识、传播文明新风。围绕移风易俗,宣传婚事新办、丧事简办、孝老爱亲、勤俭节约等良好风尚。同时详细讲解非法出版物的识别方法、危害性及相关法律法规,提醒群众自觉远离盗版

书籍、有害印刷品。宣传过程中,民警、司法所工作人员还结合典型案例,用通俗易懂的语言讲解反诈防骗、交通安全、消防安全、反家暴、未成年人保护等与群众生产生活密切相关的法律知识,耐心解答群众咨询。

此次赶集日宣传活动发放各类宣传资料100余份,接受群众咨询30余人次,有效提升群众的法治观念和文明素养,营造尊法学法守法用法、崇尚文明新风的浓厚氛围。(全媒体记者 许娟 通讯员 朱菁芳)

## 新闻传真

### 桑葚红了 采摘火了

本报讯 连日来,桐城市吕亭镇连片桑葚种植基地进入采收旺季。放眼望去,一串串紫黑透亮、颗粒饱满的桑葚挂满枝头,鲜甜多汁的果品吸引了众多游客前来采摘打卡,感受田园乐趣。在吕亭镇连山村桑葚种植基地,满目青翠,桑叶层层叠叠,成熟的桑葚果实裹着天然果粉,乌黑透亮,微风拂过,清甜果香四溢。游客们穿行林间,边摘边尝,不时拍照留念,欢声笑语洋溢田间。“这里的桑葚个头大、口感甜,没有酸涩味,自己亲手摘的吃起来更有滋味。”来自城区的游客王先生对桑葚品质赞不绝口。“每年桑葚成熟期都是基地最热闹的时候。采摘游越来越受欢迎,我们不仅开放入园采摘,还提供鲜果零售,口碑一直很好。”国生家庭农场负责人何国生介绍。与传统销售模式相比,休闲采摘拓宽了销售渠道,提升了农

产品附加值。依托桑葚采摘产业,基地盘活乡村闲置山场资源,常年带动周边20余名村民就近务工,覆盖种植、管护、采摘、服务等岗位,帮助村民实现家门口增收。目前,连山村桑葚种植面积近50亩,进入盛果期后亩产达200至300斤,采摘期从5月上旬持续至5月底,预计综合产值超过15万元,经济效益显著,有效壮大了村级集体经济。近年来,吕亭镇立足乡村资源优势,深耕特色农业,聚焦“一村一品”产业建设,摒弃单一种植模式,大力推进农旅深度融合。以桑葚、杨梅、木耳、特色果蔬等种植产业为抓手,打通“特色种植+休闲采摘+乡村旅游”发展链条,将田间鲜果转化为文旅资源和致富动能,不仅丰富了乡村文旅业态,也持续激活了乡村产业活力。(全媒体记者 何飞 通讯员 王雅文)

### 用心护“味” 保障学生用餐

本报讯 “你觉得我今天这菜烧得咋样?看你吃得那么香!慢点吃,不够还有。”5月15日,正值学生午餐时间,望江县华阳中心学校食堂的童师傅此刻正坐在一学生旁边,看孩子们吃得津津有味,忍不住问道。“嗯!好吃。谢谢童爷爷。”孩子连连点头。每天清早6点多,望江县华阳中心学校的食堂门口,就有3名老师等着冷链车送菜过来。他们要对当天的食材进行索票索证、验收把关,确保没问题后,再由食堂工人进行分类清洗、烹饪加工、分餐送餐。学校领导和老师每天认真陪餐,与学生同菜同价,每学期还面向学生和家長开展营养餐工作满意度调查问卷。在“五一”假期,学校在餐厅新安装了8台柜式空调,为即将到来的高温天气提前做好应对准备。

“我家伢回去总说学校烧的菜比我烧的好吃。”期中家长会学校活动时,望江县华阳中心学校的学生家长忍不住分享。“看着孩子们吃得香,我也是打心底里高兴,累点也值得。”童师傅与陪餐老师交谈时欣慰地感叹道。如今,“再来一碗”已成为不少学生午餐时的常态。近年来,望江县教育局十分重视食品卫生安全工作,学生营养改善计划实行统一招标采购,统一配送、统一食谱、统一资金结算,严格要求、精细管理,真正把党和政府的这项惠民工程做实做好,通过切实举措有力践行着办好人民满意教育的初衷。据统计,今年该计划惠及农村义务教育学校共计83所,学生共27177人。(全媒体记者 汪秀兵 通讯员 丁德志)

## 化疗真的那么可怕吗?

周婷

在肿瘤的治疗过程中,很多病人一听到化疗这一治疗方案就充满恐惧,甚至直接拒绝接受相关治疗,担心化疗反倒缩短患者生存周期,但作为肿瘤内科医生,我要告诉大家,化疗并非洪水猛兽,而是肿瘤患者的救命稻草,化疗所致的恶性呕吐等不良反应已具备多种应对方案。

### 化疗是什么? 有哪些常见副作用?

化疗是简称,其全称是化学药物治疗,是肿瘤治疗中的常用手段,其是通过化学药物杀死快速分裂、增殖的肿瘤细胞,发挥针对性打击作用,在中晚期肿瘤的治疗中能够有效抑制肿瘤生长、缩小肿瘤,发挥控制病情进展的疗效,甚至能够使不可根治的晚期患者得到手术机会,延长生存时间。虽然,化疗过程中药物对正常细胞的影响不可忽视,但是这种影响是暂时且可逆的,同时随着医学的进步,最新的化疗药物精准性较高,对正常细胞的影响越来越小,并非是患者所认为的“杀敌一千,自损八百”。大家对化疗的恐惧,通常是停留在对副作用的认知、想象层面。大家要知道,随着治疗手段的进步,目前绝大多数患者的化疗副作用较为轻微且可控,并非“生不如死”。

### 公众对化疗的认知误区有哪些?

消除认知误区,对提高公众对化疗的接受度有积极意义。目前,常见的认知误区简单总结为一下3个方面:化疗过程中一定伴随着脱发:这种认识是错误的,化疗过程中是否脱发主要与化疗药物种类及药物使用剂量有关,常用的紫杉醇类化疗药物

更加容易导致脱发的情况,但顺铂、氟尿嘧啶类药物对头发的影响相对较小,部分患者未出现脱发现象;哪怕出现脱发情况,也是暂时且可以恢复的,随着化疗结束,头发会重新长出,较之前的头发往往更加浓密、乌黑;此外,针对脱发的患者,一方面可以通过剪断发、佩戴冰帽等措施进行预防,另一方面可以通过佩戴假发或者帽子进行遮盖,减轻患者心理负担,基本对生活无明显影响。化疗过程中一定伴随恶心呕吐等胃肠道症状:胃肠道症状确实是化疗过程中比较常见的现象,但是目前恶心呕吐等临床症状的管理措施较为完善,化疗前临床医生会进行精确评估,根据恶心呕吐风险分级及是否出现等情况制定不同的药物治疗方案,我国自主研发的新型止吐药物如磷酸罗比坦帕洛洛司琼的问世及应用有效预防及减轻了患者恶心呕吐风险;此外,化疗期间,护理上给予清淡、易消化食物,进食时选择少食多餐,避免油腻、辛辣食物等也是减轻胃肠道不良反应的有益举措;针对有胃肠道症状,食欲不振的患者给予胃肠内及胃肠外营养相结合,补充营养制剂,确保化疗期间机体营养充足,减轻肿瘤所致恶病质及衰弱等发生风险。化疗会把身体拖垮,加速患者死亡:这是最危险也最严重的认知误区,化疗药物是通过杀灭肿瘤细胞、抑制肿瘤生长、缩小肿瘤体积发挥控制病情的效果,在专科医生综合评估患者机体条件能够耐受情况下试试化疗,患者的获益将远大于化疗所致风险。不可否认,化疗过程中患者可能会出现不同程度及类型的副作用,如白细胞下降、机体乏力等,但这些都

是暂时的,临床治疗中可给予口服升白药、肌注升白针等措施帮助患者提升白细胞,促进患者机体恢复,辅助患者顺利完成化疗。化疗不可怕,可怕的是“认知误区”在实际工作中,我们见过患者因为对化疗的恐惧错过最佳治疗时机,最终遗憾收场;也见过患者能够勇敢接受化疗,最终成功控制病情,回归正常生活;部分晚期肿瘤患者确诊时丧失根治性手术机会,经过规范化化疗后肿瘤呈现缩小,重新得到手术机会,生存时间显著延长,甚至部分患者化疗后带瘤生存,重回工作岗位,开启了正常的新生活。我们需要正确认知化疗,明白它是临床医生对抗肿瘤的“重要武器”,虽然化疗过程中可能会带来一定机体不适感及副作用,但均可防可控,不会危及生命,经过有效化疗后我们可以得到病情的缓解、生命的延长,它能够帮助患者实现重新拥抱生活的梦想。最后,要提醒大家,化疗方案因人而异,一旦自己或身边人罹患恶性肿瘤,不可从主观出发自行判断是否接受化疗,配合医生完善检查,让专业的肿瘤医生根据病情及机体综合情况,制定最适合、最安全的化疗方案。作为肿瘤内科医生,在这个过程中,我们会陪各位患者一起对抗肿瘤,战胜恐惧,树立疾病治疗的信心。最后,希望各位肿瘤患者及家属能够正确认识化疗,勇敢接受化疗,战胜肿瘤,重获健康及新生。(作者单位:安庆一一六医院肿瘤中心)

## 别把贫血只当气色差

陆佳

家住城区的王女士今年32岁,是一名小学教师。近半年,她总觉得累,爬两层楼就心慌、气短,晚上睡够了,白天仍然打不起精神。家人说她脸色发白,她以为只是工作压力大;月经量比以前多,她也没有在意。直到一次上课时头晕、眼前发黑,同事陪她到医院检查,血常规提示血红蛋白明显偏低,铁蛋白也低。进一步询问和检查后,医生判断她是缺铁性贫血,主要与长期月经过多有关。经过规范补铁、处理原发问题和定期复查,她的体力逐渐恢复。医生提醒:贫血不是“虚一点”,更不是只靠红枣、阿胶就能解决的小毛病。

### 什么是贫血?

可以把红细胞想成运送氧气的“小车”,血红蛋白就是车上装氧的“座位”。当血红蛋白减少,身体各个器官得到的氧气不足,人就容易乏力、头晕、心慌、气短。贫血不是一个单独病名,而是一类结果:可能是造血原料不够,可能是红细胞破坏太多,也可能是身体在慢慢失血。缺铁性贫血是其中很常见的一种,因为铁是制造血红蛋白的重要原料;铁不够,血红蛋白做不出来,红细胞就容易“小而淡”,运氧能力下降。

### 哪些表现要想到贫血?

轻度贫血可能没有明显不适,或只是觉得“最近没劲”。随着贫血加重,常见表现包括面色苍白、容易疲劳、活动后气短、心跳加快、头晕头痛、注意力下降、手脚发凉。有人还会出现口角炎、舌头疼、指甲变

脆,甚至特别想吃冰块、吃泥土等异常偏好。需要强调的是,这些表现并不专属于贫血,低血糖、甲状腺疾病、心脏病、睡眠不足也可能类似,所以不能只凭感觉判断,血常规才是最基本的筛查。

### 缺铁从哪里来?

缺铁通常有三条路:吃得少、吸收差、丢得多。长期节食、偏食、很少吃含铁食物的人,容易摄入不足;儿童生长发育快、孕期和哺乳期需求增加,也可能“供不应求”;胃肠疾病、胃部手术后或长期消化吸收不好,会影响铁进入身体。更需要警惕的是慢性失血。育龄女性月经过多很常见,但男性和绝经后女性一旦出现缺铁性贫血,尤其要查找消化道出血、息肉、肿瘤等原因。看见贫血只补铁,不追源头,就像水管漏了只擦地,问题还会反复。

### 检查时看哪些指标?

血常规能看到血红蛋白、红细胞大小等信息,是发现贫血的第一步。医生还会检查铁蛋白、血清铁、转铁蛋白饱和度等,用来判断身体“铁仓库”是否空了。必要时,还要结合大便潜血、妇科检查、胃肠镜、肝肾功能、炎症指标或骨髓检查。患者拿到化验单后,不要只盯着一个箭头,也不要把网上的标准套在自己身上。年龄、性别、妊娠状态、基础病不同,判断和处理也不同。

### 怎样补,才算补到点子上?

缺铁性贫血的处理原则是“补铁”和“找原因”同时进行。饮食上,可适量选择瘦肉、动物血、鱼禽肉、豆类、深

绿色蔬菜等含铁食物。动物性食物中的铁更容易吸收,植物性食物可搭配富含维生索C的蔬果。浓茶、咖啡可能影响铁吸收,不宜紧挨着补铁药或正餐大量饮用。红枣、红糖水能提供能量,却不能替代规范补铁。口服铁剂是常用治疗方式,但剂量、疗程和复查时间应由医生决定;有些人服药后会胃部不适、便色变深,也应及时沟通,而不是自行停药。严重贫血、吸收不良或特殊情况,医生可能会考虑静脉补铁,甚至输血。

### 日常如何少走弯路?

预防贫血,重点不在“越补越多”,而在均衡饮食和发现异常。月经长期过多、反复胃痛黑便、长期素食或减重的人,应主动做血常规和铁代谢检查。儿童、孕妇和老人属于重点人群,更应按医生建议随访。补铁不是保健品思路,缺不缺、补多少、补多久,都要有依据。

### 什么时候要尽快就医?

如果出现明显气短、胸闷胸痛、晕厥、心跳很快,或有黑便、便血、呕血、月经量突然大增,应及时就诊。孕妇、儿童、老人、有心脑血管病或慢性肾病的人,贫血带来的风险更高,更不能拖。已经确诊的患者也要按时复查,因为血红蛋白回升不等于铁仓库完全补满,过早停药可能导致复发。贫血看似常见,背后原因却并不简单。把疲劳、脸白、头晕这些“小信号”当回事,做一次血常规,必要时查清缺铁原因,往往就能把问题拦在早期。正确认识贫血,科学补铁,才是让身体重新“有氧气、有力气”的关键。(作者单位:安庆市立医院血液内科)

