

# 提“颜”增“质” 向美而行

本报讯 今年以来，望江县雷阳街道聚焦群众急难愁盼问题，下足“绣花”功夫，全面推进人居环境整治提升工程，如今的街道巷陌干净整洁、老旧小区面貌一新。

雷阳街道党工委充分发挥“龙头”带动作用，将人居环境整治作为检验基层党组织战斗力和党员先锋模范作用作用的“试金石”。该街道建立“街道—社区—网格”三级联动体系，推行“支部吹哨、党员报到、群众参与”机制，党员干部带头深入背街小巷、老旧小区，开展“亮身份、领责任、展风采”活动，主动认领环境整治“责任田”。通过“党建+网格”管理模式，将环境治理触角延伸至

每个楼门、每户居民，形成了“组织引领、党员带头、群众跟进”的生动局面。

面对辖区内固废垃圾、卫生死角、停车混乱等“顽疾”，雷阳街道不回避、不退缩，坚持“一盘棋”统筹，“清单化”推进。该街道联合城管、物业等多方力量，开展“清洁家园”“拆违治乱”“垃圾分类升级”等系列专项行动。针对老旧小区无物业、基础设施差等痛点，采取“微改造”与“精提升”相结合的方式，修复破损路面，增补绿化植被，规范晾晒区域，增设电动车充电桩。

人居环境提升，既要“扫干净”，更要“扮得美”。雷阳街道充分利用“边角

料”空间，见缝插“绿”、拆墙透“绿”，打造了一批小而精、小而美的“微绿地”。曾经杂草丛生的闲置空地，如今变成了配有座椅、健身器材的休闲乐园；原来斑驳脱落的墙面，被彩绘成弘扬社会主义核心价值观、倡导文明新风的文化墙。同时，该街道鼓励居民开展“美丽庭院”创建，让方寸之地成为家中最美的风景。这些细微之处的变化，不仅提升了“颜值”，更让群众在家门口感受到了触手可及的“微幸福”。

环境整治不是“独角戏”，而是全民参与的“大合唱”。雷阳街道结合开门教育，通过座谈会、板凳会等多种形式问需于民、问计于民，党员带头

参与环境整治，激发居民参与环境维护的内生动力。如今，一支支由老党员、热心群众组成的志愿者队伍活跃在街头巷尾，他们既是宣传员也是监督员，更是践行者。从“看着干”到“跟着干”再到“主动干”，当地居民的主人翁意识显著增强，“人人参与、人人共享”的治理格局正在加速形成。

下一步，雷阳街道将持续坚持常态长效，以更高质量、更高标准推进人居环境向美而行，为打造宜居、韧性、智慧的现代化城区贡献基层力量，奋力谱写新时代城市管理新篇章。

(全媒体记者 汪秀兵 通讯员 丁雁朋)

## 新闻传真

### 多措并举筑牢防汛“安全堤”

本报讯 近日，桐城市青草镇遭遇强降雨天气，沟渠水位暴涨，防汛形势严峻。面对汛情，青草镇迅速行动，第一时间启动防汛应急工作机制，扎实开展隐患排查、排涝除险、群众避险等工作，以实干筑牢全镇防汛“安全堤”，全力守护人民群众生命财产安全。

青草镇压实防汛“责任链”，精准研判雨情、水情、险情动态，明确地质灾害隐患点、河道沟渠、老旧房屋等重点防控区域。该镇严格落实领导带班靠前指挥、一线调度的“镇干部包村、村干部包组、网格员包户”三级网格化防汛责任体系，将防汛任务细化到岗、责任落实到人，同时细化应急处置、人员转移、物资调配等工作举措，以严实工作作风筑牢防汛工作防线。暴雨期间，该镇防汛网格员、应急队全员下沉村组一线，开展全方位、无死角防汛巡查排查工作。重点对主干道积水路段、河道沟渠、

边坡山体、老旧房屋、田间基础设施开展滚动式排查，及时清理沟渠淤泥、落叶杂物，疏通堵塞排水通道，快速处置道路积水、路面湿滑等险情。对重点风险点设立警示标识、安排专人盯守巡查，及时发现、及时处置、及时销号，有效防范暴雨引发的滑坡、内涝、坍塌等次生灾害。

面对汛情，青草镇重点紧盯低洼地带住户、独居老人等特殊群体，开展逐户走访排查，耐心宣讲防汛避险知识，及时劝导危险区域群众避险转移，做到应转尽转、不落一户、不漏一人。目前，该镇汛情总体平稳。下一步，青草镇将持续紧绷防汛安全思想之弦，密切跟踪天气变化，持续开展雨后隐患排查、河道清淤、道路检修、排涝减灾等后续工作，常态化开展防汛隐患排查整治，筑牢全镇防汛安全屏障。

(全媒体记者 汪秀兵 通讯员 彭思齐)

### 坚持“疏堵结合” 推进秸秆禁烧

本报讯 眼下，望江县鸦滩镇夏收夏种工作已全面铺开。为切实做好秸秆禁烧与综合利用工作，连日来，该镇坚持“疏堵结合、标本兼治”的工作思路，通过压实责任链条、强化宣传引导、全天候无死角监管等实际举措，全面打响秸秆禁烧攻坚战，全力守护辖区的碧水蓝天。

鸦滩镇进一步压实秸秆禁烧工作责任，织密全域管控“一张网”。镇村成立相应的秸秆禁烧工作领导小组，制定详细的工作方案与应急预案，构建起“点长、总支书记包村、村‘两委’包组、组长包农户”的三级网格化监管责任体系。通过层层签订目标责任书，将禁烧任务细化分解到村、责任落实到人、监管覆盖到田。该镇采取“线上+线下”相结合的方式开展立体化宣传，让秸秆禁烧政策家喻户晓。镇村干部还深入田间地头，面对面引导督促农机手落实低茬收割要求，从源头上减少焚烧隐患，引导群众算好“环保”“经济”和

“法律”三本账。在强化村组网格员全天候巡查等“地防”措施的基础上，鸦滩镇积极依托“蓝天卫士”高空视频监控监控系统实行全天候无死角的“空防”。同时，组建8人常态化禁烧巡查队，每天进行常态化巡查，确保火情早发现、早制止、早扑灭。

禁烧只是手段，利用才是目的。鸦滩镇坚持“疏堵结合”，一方面积极引导农户开展秸秆粉碎还田做肥料；另一方面对接镇内秸秆综合利用回收企业，在田间地头设立临时收储点、每个村设立两到三个集中转运点，对年龄大或劳动能力弱等家庭，各村组织以村“两委”、团员青年、退役军人为主的“志愿服务队”和“乡村互助队”，帮助开展秸秆离田和转运工作，切实解决农户秸秆处理难题，实现生态效益与经济效益的双赢。截至目前，该镇已协助转运秸秆200余吨。

(全媒体记者 查灿华 通讯员 陈加旺)

### 特色产业赋能乡村振兴

本报讯 眼下，望江县长岭镇龙山村紧紧把握夏季农业生产关键节点，依托“支部+合作社+基地+农户”的“一村一农场”发展模式，稳步抓实花生种植与田间精细化管理工作。在龙山村广袤的田野上，农事劳作热火朝天，特色产业生机勃勃，勾勒出乡村产业高质量发展的生动图景。

龙山村“一村一农场”合作单位安徽豪祺农业科技有限公司，深度立足本地优质红壤资源禀赋，将高品质花生种植作为优化农业产业结构、拓宽群众增收路径、助力乡村振兴的特色主导产业。初夏时节，在龙山村连片的沃土上，现代化农机已率先完成土地平整、起垄塑形等前期作业，整齐划一的垄沟纵横绵

延。田间地头，花生精量播种一体机同步完成播种、施肥等多道工序，全程机械化高效作业，彻底摒弃了人工翻土、起垄、打洞的传统劳作模式，不仅大幅降低人力成本、提升农事效率，更有效提升了农作物种植的标准化、规范化水平。

今年，长岭镇全域花生种植规模达1000余亩，重点推广海花1号优质鲜食花生品种。目前，龙山村70余亩花生田已全面完成机械化播种，种植范围正有序向周边土永村、苍洪村、后埠村等区域拓展，长岭镇特色花生种植版图持续扩容，当前全镇花生作物已全面进入苗期精细化管理的关键阶段。

(通讯员 聂勤来 全媒体记者 许娟)

### 热血汇聚爱心 传递司法温度

本报讯 点滴热血聚暖流，无私奉献显担当。为大力弘扬无私奉献、救死扶伤的人道主义精神，5月26日，桐城市人民法院新时代文明实践所“六尺巷”志愿服务队组织开展2026年度无偿献血公益活动，全院干警积极响应、爱心集结，以滚烫热血传递司法温度，以志愿担当守护生命希望。

无偿献血倡议发出后，桐城市人民法院干警纷纷主动报名，形成了“人人愿奉献、人人争参与”的浓厚氛围。为不耽误日常办公进度，众多干警主动错峰参与，专程前往市民广场献血屋，奔赴这场

温暖的“爱心之约”。本次献血队伍中，既有多次参与无偿献血、经验丰富的资深老干警，也有入职不久、首次参与公益献血的年轻新力量，新老干警并肩献爱心，成为现场最动人的风景。本次活动共有37名干警成功献血。涓涓热血汇聚成澎湃暖流，每一滴血液都承载着法院人的爱心与责任。此次无偿献血活动，展现了该院干警接力向善、无私奉献的精神风貌，他们以实际行动书写新时代法院人的责任与担当。

(全媒体记者 汪秀兵 通讯员 严娅)

## 抢抓农时疏果忙 精细管护助丰产

本报讯 葡萄长势正旺，夏管争分夺秒。连日来，宿松县洲头镇省级现代农业产业园内，整片葡萄基地里一派繁忙景象，果农们正抢抓农时，集中开展疏果、修枝等夏季管护作业，为葡萄提质增效筑牢基础。

走进洲头镇荣民家庭农场的连栋葡萄大棚，满目葱茏，绿意扑面而来。标准化搭建的葡萄架上，藤蔓枝繁叶茂，翠绿的叶片间，一串串青嫩密集的葡萄幼果挂满枝头，长势喜人。数十名工人手持修枝剪，在技术人员的现场指导下，专注地开展疏果作业。大家目光专注，仔细甄别每一串果穗，精准剪除僵果、小果、畸形果、病虫果及过密果粒，只为给健康果粒留足生长空间。“葡萄疏果是个技术活，时令性极强，果粒长到黄豆至花生米大小时，正是疏果的最佳窗口期，早了晚了都影响效果。”葡萄基地负责人司腊梅介绍，“我们按标准每穗保留50至70粒健康果，把成熟时单串重量控制在1公斤以内，确保果粒均匀饱满，着色一致，从源头提升



宿松县洲头镇一处葡萄大棚内，工人们正在进行疏果作业。 通讯员 余宜胜 摄

葡萄品质。”据了解，该基地疏果作业将持续至6月初，同步推进的还有抹梢、摘心等配套管护工序，以确保养

分精准供给结果枝。与此同时，在洲头镇成洲共耘果蔬专业合作社的葡萄大棚里，修枝抹

## 大棚轮作增效增收

本报讯 连日来，大观区海口镇镇江村设施农业种植大棚内一派繁忙景象，这里曾经是羊肚菌种植基地，在羊肚菌采收后接续栽种的辣椒迎来盛采期。温室大棚里，辣椒植株枝繁叶茂，翠绿的螺丝椒挂满藤蔓，村民们头戴草帽穿梭垄间，熟练地将鲜亮的辣椒摘下装箱，再统一装袋。

“之前大棚里种羊肚菌，采收完马上整地、种植辣椒，实现了土地

循环利用。”该种植基地负责人介绍，镇江村立足本地土地资源，探索推广“羊肚菌+辣椒”连种模式，一季羊肚菌采收后抢抓农时栽种辣椒，实现土地全年高效利用，有效提高产出效益。羊肚菌生长周期短、效益高，采收后土壤肥力适宜辣椒生长。科学轮作既改善土壤结构，又避免连作病害，实现一棚多收、错峰上市。眼下基地辣椒集中

采收，品相好、品质优，将销往周边农贸市场，销路稳定。“在家门口种植基地干活，采摘辣椒能增加收入，还能照顾家里。”一位务工村民说道。设施农业轮作模式盘活了闲置大棚资源，也为村民提供了就近务工岗位，实现家门口就业增收。

近年来，镇江村因地制宜发展特色高效农业，优化种植结构，推广设施大棚轮作模式，通过羊肚菌、西

瓜、哈密瓜、辣椒等经济作物错峰种植，延长产业链、提升附加值，走出了一条土地增效、产业增收、群众致富的乡村振兴新路子。下一步，镇江村将持续完善特色农业种植模式，扩大高效轮作规模，带动更多农户参与特色产业发展，以产业兴旺助力乡村全面振兴。

(全媒体记者 汪秀兵 通讯员 马丽丽)

## 科学刷牙少蛀牙

陈岗

生活中很多人都有这样的困惑，自己每天早晚坚持刷牙，从来没有间断过，可还是会会长蛀牙、牙龈发炎红肿，嘴里经常有异味。这也是口腔科门诊患者咨询最多的问题，很多人都以为是自己的牙齿不好，其实绝大多数情况，都是在“无效刷牙”，看似每天认真完成刷牙任务，实则根本没有刷干净牙齿。相关口腔调查数据显示，我国成年人蛀牙患病率高达88.1%，牙周问题患病率超90%，绝大多数口腔疾病，根源都是长期错误的刷牙方式。

对大多数人而言，刷牙只是每日例行的刷牙小事，几十秒快速刷完就草草结束。但这种敷衍的刷牙方式，只能清洁到牙齿表面的少量污垢，牙缝、牙齿和牙龈交界处、大牙内侧等隐蔽位置的食物残渣和细菌，完全没有被清理干净。长期下来，口腔内细菌不断堆积滋生，慢慢腐蚀牙齿、刺激牙龈，各种口腔问题也就随之而来。想要养好口腔习惯，远离牙病，首先要改掉日常错误的刷牙方式。

左右横刷是生活中最常见、也最伤牙的刷牙方式。很多人刷牙像拉锯一样，用力来回横向摩擦牙齿，这种刷牙不仅刷不干净牙缝里的脏东西，还会给牙齿带来不可逆的伤害。长期大力横刷，会把牙齿根部刷出凹槽，初期牙齿遇到冷酸甜食物会酸软、敏感，随着凹槽越来越深，会刺激牙神经，引发剧烈牙痛，严重时只能做根管治疗，既遭

罪又花费高昂。除此之外，很多人刷牙只刷门外侧这些看得见的位置，彻底忽略大牙内侧、牙齿背面，这些容易被忽视的角落，是细菌堆积的重灾区，也是诱发蛀牙和牙龈炎的主要诱因。

刷牙时间太短，只重视早上刷牙也是普遍存在的问题。世界卫生组织建议，每次有效刷牙时长不少于三分钟，但大部分人刷牙时间不足一分钟，根本无法清洁完整口牙齿，清洁效果微乎其微。很多人早上认真刷牙，只为去除晨起口臭，晚上却偷懒不刷，这是非常错误的习惯。我们晚上睡觉后，口腔唾液会大幅减少，牙齿自带的自洁能力会变差，如果睡前牙齿残留食物残渣，细菌就会在夜间大量繁殖，腐蚀牙齿，长期坚持这种习惯，牙齿会慢慢被蛀坏，牙龈也会反复发炎。

其实科学刷牙一点都不复杂，大家只要记住“斜、颤、小”三个简单口诀，学会正确的巴氏刷牙法，就能彻底告别“无效刷牙”，高效守护牙齿健康。

选对刷牙工具，是做好口腔清洁的第一步。日常刷牙建议选择刷头小、刷毛柔软的牙刷，软毛温和不刺激，不会磨损牙齿和牙龈，小巧的刷头可以灵活伸进口腔深处，清洁到最里面的大牙，无清洁死角。牙刷属于消耗品，一旦刷毛分叉、倒伏、变形，就无法正常清洁牙齿，建议大家每三个月更换一次。牙膏不用盲目购买各类网红功效款，普通的含氟牙膏就足够日

常使用，氟成分可以增强牙齿抵抗力，预防蛀牙，还能修复牙齿初期的轻微损伤。每次刷牙只需挤豌豆大小的牙膏即可，牙膏过多会产生大量泡沫，让人误以为已经刷干净，不自觉缩短刷牙时间。

正确的刷牙姿势是护牙的核心。刷牙时，将牙刷和牙齿呈45度角，对准牙齿和牙龈连接的位置，让刷毛一半贴合牙齿，一半轻轻覆盖牙龈，这个角度可以精准清洁细菌堆积最多的位置。保持角度不变，用手腕轻轻发力，在原地小幅度、快速震动，每颗牙齿反复清洁十几次，最后轻轻向上拂刷，把松动的脏东西带出来，切记不要大力横刷、拉扯牙齿。

为了避免漏刷牙齿，大家可以把全口牙齿分为六个区域，分别是上下牙齿外侧、内侧和咬合面，每个区域认真清洁三十秒，按照固定顺序依次刷洗。重点清洁容易忽略的下牙内侧、最里面大牙背面等死角，刷完牙齿后，可以轻轻刷一下舌苔，清理舌头表面的细菌，有效改善口腔异味，全程保证两分钟的刷牙时长，做到全方位清洁。

很多人纠结电动牙刷和手动牙刷哪个更好，其实二者没有绝对优劣。只要掌握正确的刷牙方法，手动牙刷完全可以满足日常清洁需求。但普通人很难长期控制好刷牙的角度、力度和时间，而声波电动牙刷震动频率稳定，清洁效果更均匀、更干净，大多自带定时提醒功能，三十秒提醒换区域、三分钟自动停

止，能帮助大家养成规范的刷牙习惯。选购电动牙刷，优先选择基础声波震动、软毛小刷头即可，无需追求高端功能。同时要记住，电动牙刷只是辅助工具，需要手动移动刷头，才能清洁完整口牙齿。

需要注意的是，单纯刷牙存在局限，牙刷刷毛无法伸进紧密的牙齿缝隙，牙缝中残留的细小食物残渣，是隐蔽蛀牙的主要诱因。因此，每天用牙线清洁牙缝，是必不可少的护牙步骤。每晚刷牙前，取一段牙线缠绕在中指上，用手指捏住牙线，轻轻滑入牙缝，贴合牙面上下刮动，清理干净牙缝内的残渣和细菌。大家不用担心牙线会撑大牙缝，正规牙线纤细柔软，不会损伤牙齿和牙龈，真正让牙缝变大的，是长期脏东西堆积引发的牙龈发炎萎缩。漱口水、洗牙都无法替代牙线的作用，坚持每日用牙线，才能彻底清洁口腔。

刷牙是成本最低、最有效的口腔养护方式。每天坚持三分钟科学刷牙，每日使用牙线清洁牙缝，改掉敷衍的错误刷牙习惯，就能有效远离蛀牙、牙齿敏感、牙周炎等口腔问题。保持良好的口腔清洁习惯，用心守护每一颗牙齿，才能长久拥有健康牙齿和清爽口腔。

(作者单位：东至县中医院口腔科)

