

桐城市孔城镇盘活闲置资源,多方合力打造乡村公益养老站点——

养老服务送到家门口

初夏临皖中,大地铺新绿。桐城市孔城镇长岗村的“银杏家园”内,古树枝繁叶茂、浓荫蔽日,徐徐清风裹挟着饭菜香气。78岁的独居老人王桂英端着热腾腾的饭菜,与邻里老友围坐银杏树下,闲话家常、笑语盈盈。“不用自己生火做饭,出门几步就能吃上热乎营养的饭菜,平日里有人陪伴谈心,还能学到健康养生知识,晚年日子越来越舒心!”王奶奶质朴的感言,道出了当地老人的幸福心声,也是孔城镇深耕基层民生、精准破解农村养老难题,绘就和美乡村“夕阳红”画卷的生动缩影。

随着城镇化持续推进,孔城镇农村空巢、独居老人数量逐年递增,老人做饭就餐难、日常无人陪伴、健康服务缺乏、精神生活匮乏等一系列养老痛点,成为制约乡村民生提质的关键短板。如何让乡村老人不离故土、不舍乡邻,在家门口就能安享安稳舒心的晚年?近年来,孔城镇充分盘活村内闲置资源,聚合乡贤、公益组织、村民群众多方力量,在长岗村精心打造“银杏家园”公益养老站点,将精细化、暖化心的养老服务送到老人家门口,让乡村养老既有烟火暖意,更有民生温度。

民生需求在哪里,基层服务就跟进到哪里。为精准对接老年群体实际需求,孔城镇镇村干部下沉村组网格,深入田间地头、农家小院,逐户走访摸排老年群体情况,面对面倾听诉求、实打实记录期盼。村级网格员坚持每日巡查走访,动态梳理老人就餐保障、健康管护、精神陪伴等需求,建立完善民生台账,主动靠前对接服务,彻底打破“群众上门求助”的被动服务模式,实现养老需求早发现、早梳理、早谋划、早落实。

2024年,为靶向破解农村养

老服务短板,孔城镇搭建多元议事协商平台,召集村“两委”干部、村民代表、乡贤能人、公益组织负责人齐聚一堂,围绕公益养老站点选址、场地改造、服务内容、日常运营等关键环节集思广益、共商共建,让民意民智全程引领项目建设方向。在多方同心聚力下,乡贤主动协调闲置房屋场地,积极筹措建设物资,公益机构提供专业化运营指导,村民群众自发投工投劳、助力建设。仅历时一个月时间,原本闲置破旧的老旧房屋焕然一新,整洁规范的就餐区、标准化厨房、宽敞舒适的休闲活动室配套齐全,长岗村“银杏家园”公益养老站点正式开园,首批30名70岁以上老人在家门口迎来了品质养老新生活。

初夏暖阳和煦,温情服务不止。如今的“银杏家园”,早已超越单一的“幸福食堂”功能,成为集助餐就餐、健康管护、文体休闲、温情陪伴于一体的综合性养老港湾,全方位守护乡村老人晚年生活。站点每日精心搭配营养午餐,秉持贴合老年人胃口、适配老年人体的原则,实行两荤一素一汤标准配餐,食材新鲜溯源、口味清淡



▲在位于桐城市孔城镇长岗村的“银杏家园”内,老年人正在兴致勃勃地参加“趣味运动会”。

▼老年人在“银杏家园”阅览室里阅读交流。
孔城镇供图

软烂、营养均衡合理,切实解决了农村老人“做饭难、吃不好、凑合吃”的就餐难题。

以基础助餐为根基,孔城镇持续联动民政、卫健等职能部门,不断拓展养老服务内涵、丰富服务场景。该镇常态化开展免费健康体检、慢性病随访服务,医护人员定期上门为老人测量血压、问诊答疑、普及养生知识,筑牢老年群体健康防线。同时,常态化开展反诈宣讲、数字技能小课堂,工作人员手把手教学、一对一指导,帮助老人熟练使用智能手机,跨越数字鸿沟,守住养老“钱袋子”;利用晴好天气,常态化组织黄梅戏展演、户外茶话会、棋牌联谊等文娱活动,逢年过节开展走访慰问、暖心关怀,真正实现辖区老人老有所养、老有所医、老有所

乐、老有所安。

“以前一个人住家里,做饭随便凑合,日子冷冷清清。现在天天来‘银杏家园’,热饭热菜天天有,闲了有人聊天、累了有人照料,身体不舒服也有人照顾,比自己在家热闹多了!”现年84岁的邹贤明是“银杏家园”的常客,每日准时前来,与老友们下棋娱乐、听戏聊天,晚年生活充实惬意、安稳舒心。站点内,村民志愿者忙碌穿梭,主动为老人打饭盛菜、搀扶陪护、谈心解闷,邻里互助、温情守望的氛围愈发浓厚,构建起多方参与、共建共享的乡村养老服务新格局。

民生无小事,枝叶总关情。从乡村闲置的老旧房屋,到暖意融融的养老驿站,“银杏家园”的华丽蝶变,彰显着孔城镇以民为本、深耕基层、用情惠民的治理

初心。截至目前,该站点已累计服务老人超2000人次,常态化惠及60余名独居、空巢、特困老年群体,以一方小小的“幸福食堂”,托起了乡村老人稳稳的幸福感、获得感与安全感,有效破解了农村养老“就餐难、陪伴少、服务弱”的突出难题。

乡村振兴,养老先行;和美乡村,夕阳更美。孔城镇有关负责同志表示,下一步,该镇将持续聚焦农村老年群体核心诉求,持续优化养老服务举措,补齐乡村养老短板,丰富养老服务场景,全力擦亮“银杏家园”养老服务品牌,让乡村每一位老人都能不离乡土、安享晚年,让温暖的“夕阳红”成为和美乡村建设最动人、最温情的底色。

全媒体记者 许娟
通讯员 吴春富

严管自用船舶 织密安全防线

本报讯 水上安全无小事,常态监管不松懈。连日来,宿松县洲头镇渔政、应急等部门联动发力,持续开展自用船舶排查登记、上牌建档、安全宣传、隐患排查等管理工作。一直以来,该镇立足辖区水域实际,以责任压实、源头管控、宣传引导、常态巡查为抓手,全方位、精细化推进乡镇自用船舶规范化、长效化管理,筑牢水上安全屏障。

洲头镇立足辖区水域广、自用船舶数量多、使用场景分散的实际情况,着力构建“镇级统筹、村级主抓、船主自律”的三级联动管理体系,成立水上安全及自用船专项管理工作小组,细化岗位职责。该镇严格落实

“科干包村、镇干包片、村干包户”网格化包保机制,实现“一船一责任人、一船一监管岗”,让每一艘自用船舶都拥有专属“安全管家”。同时,该镇坚持线上线下双向发力,常态化开展水上安全宣传教育。线下通过村民大会、庭院板凳会、村广播、入户走访宣讲等接地气的方式,面对面讲解自用船舶规范使用、水上作业避险、应急自救互救等知识。常态化发放渔业安全生产提示卡、非法捕捞整治“明白纸”等宣传资料,直观普及政策法规与安全常识。线上依托村级微信群、村民朋友圈等平台,推送水上安全政策解读、违规作业典型案例等内容,让安全知识

入脑入心、落地见效。

该镇组织全体自用船舶主签订安全用船目标管理责任书,引导船主主动履行安全生产主体责任。“镇村干部经常上门讲解水上安全知识、提醒风险隐患,很多容易忽略的细节问题都帮我们指出来了,现在我们的安全意识和实操能力都提升了,以后要严格遵守规定、安安全全行船作业。”洲头镇西口村船主唐水平的心声,也是辖区众多船主的共同认知。

为了实现船舶底数精准管控,洲头镇组建专项工作专班,在村级自主摸排基础上,开展全覆盖、拉网式、地毯式船舶摸底排查;详细

登记每艘船舶的类型、材质、规格、外观特征、权属所有人、使用用途等详细信息,全面掌握辖区所有农用、生活自用船舶动态。该镇坚持“不漏一户、不落一船、不留死角”的排查原则,对所有合规船舶统一编号、喷涂专属船号、安装标准化船舶号牌,逐船建立电子化、纸质化双重台账,完善“一船一档、一户一册”专属身份档案,实现船舶信息精准溯源、源头闭环管控。同时,该镇建立健全水上安全常态化巡查、动态化整治工作机制,采取巡查抽查、不定期暗访相结合的方式,常态化开展水域巡查管控。针对排查、巡查中发现的安

全隐患,坚持立行立改、闭环整改,对“三无”船舶,坚决依法依规拆解取缔,彻底清除水域安全隐患。该镇还严格规范自用船舶使用范围,明确自用船舶仅限家庭农业生产、日常生活使用,严禁超水域、超用途违规作业。

目前,洲头镇860余艘自用船运行平稳、管理规范,水上安全形势持续稳定。洲头镇党委副书记石红平表示,下一步,该镇将持续巩固长效管理机制,加密巡查频次,强化宣传教育,紧盯重点水域、群体和隐患整改,从严从细抓好自用船常态化监管,坚决守住水域安全底线。

(通讯员 余宜胜)

穴位按摩助力损伤修复

姜华

日常生活中,意外磕碰、关节扭伤十分常见,极易引发局部肿痛、活动受限,影响正常生活。中医穴位按摩作为便捷无创、见效快速的物理调理方式,无需借助器械、居家即可操作,通过刺激特定穴位疏通经络、调和气血,加速瘀血吸收、减轻炎症反应,是缓解软组织扭伤肿痛、助力损伤修复的优质辅助手段。

不同部位扭伤的对症取穴与按揉方法

中医缓解扭伤遵循辨症取穴、就近取穴原则,针对性选穴才能保证效果,具体分型操作如下。

穴位按摩缓解扭伤的中医原理

现代医学认为,扭伤是关节突发过度活动,导致韧带、肌肉、肌腱等软组织损伤,局部血管破裂出血,引发炎性水肿、疼痛与关节活动障碍。中医将扭伤归为“筋伤”范畴,核心病机为外力致经络阻滞、气血运行失常,气滞血瘀、不通则痛,肿痛、僵硬等症状均由此产生。

穴位按摩的治疗关键,在于刺激经络气血输注体表的关键穴位,直击病机实现行气活血、消肿止痛、舒筋活络。按揉穴位可直接改善局部血液循环,加快瘀血与炎性渗出

物吸收,从根源消退肿胀。同时通过神经反射放松痉挛肌肉,恢复关节活动度,依靠人体自身气血调节,达到温和持久的康复效果。

不同部位扭伤的对症取穴与按揉方法

中医缓解扭伤遵循辨症取穴、就近取穴原则,针对性选穴才能保证效果,具体分型操作如下。

穴位按摩缓解扭伤的中医原理

现代医学认为,扭伤是关节突发过度活动,导致韧带、肌肉、肌腱等软组织损伤,局部血管破裂出血,引发炎性水肿、疼痛与关节活动障碍。中医将扭伤归为“筋伤”范畴,核心病机为外力致经络阻滞、气血运行失常,气滞血瘀、不通则痛,肿痛、僵硬等症状均由此产生。

穴位按摩的治疗关键,在于刺激经络气血输注体表的关键穴位,直击病机实现行气活血、消肿止痛、舒筋活络。按揉穴位可直接改善局部血液循环,加快瘀血与炎性渗出

物吸收,从根源消退肿胀。同时通过神经反射放松痉挛肌肉,恢复关节活动度,依靠人体自身气血调节,达到温和持久的康复效果。

不同部位扭伤的对症取穴与按揉方法

中医缓解扭伤遵循辨症取穴、就近取穴原则,针对性选穴才能保证效果,具体分型操作如下。

穴位按摩缓解扭伤的中医原理

现代医学认为,扭伤是关节突发过度活动,导致韧带、肌肉、肌腱等软组织损伤,局部血管破裂出血,引发炎性水肿、疼痛与关节活动障碍。中医将扭伤归为“筋伤”范畴,核心病机为外力致经络阻滞、气血运行失常,气滞血瘀、不通则痛,肿痛、僵硬等症状均由此产生。

穴位按摩的治疗关键,在于刺激经络气血输注体表的关键穴位,直击病机实现行气活血、消肿止痛、舒筋活络。按揉穴位可直接改善局部血液循环,加快瘀血与炎性渗出

物吸收,从根源消退肿胀。同时通过神经反射放松痉挛肌肉,恢复关节活动度,依靠人体自身气血调节,达到温和持久的康复效果。

扭伤通用特效穴位解析

三类穴位适配各类扭伤,止痛通络效果稳定。

太冲穴:位于足背第一、二跖骨间,为肝经原穴,疏肝理气、活血通络,适合扭伤后气滞血瘀、情绪紧张者,双侧交替按揉,每穴2-3分钟,酸胀即有效。

合谷穴:属手阳明大肠经,通经活络、镇静止痛力强,为上肢扭伤首选穴位,顺时针揉按3分钟,酸胀感越明显效果越好。

阿是穴:无固定位置,痛点即为穴位,是扭伤基础取穴。急性期轻揉

加加重损伤,恢复期适度加力,松懈肌肉粘连。

按摩操作规范与注意事项

穴位按摩简便却需规范操作,避免二次损伤。

把握时机:急性扭伤48小时内为出血水肿期,以冷敷为主,仅轻柔点按穴位,严禁大力揉擦;48小时后出血停止,可热敷并加大按揉力度,活血化淤。

控制力度:全程由轻到重、循序渐进,以酸胀微痛、自身可耐受为标准,杜绝暴力按压。

规范手法:以拇指指腹、掌根施力,避免指尖划伤皮肤;每日1至2次,单穴3-5分钟,总时长不超过20分钟,以局部酸胀发热为宜。

严守禁忌:皮肤破损感染、疑似骨折脱位者,严禁按摩;孕妇、重症心脑血管疾病患者,需先咨询医师;按摩后肿痛加重、淤青扩散,立即停按就医。

按摩后康复配合措施

按摩搭配科学养护,恢复更快、

减少后遗症。

冷热敷交替:急性期24至48小时冷敷,每次15-20分钟,减轻出血肿胀;48小时后热敷,促进瘀血吸收。

动静结合:急性期减少患处活动,适当制动保护;疼痛缓解后,做轻柔关节屈伸,防止肌肉萎缩、关节粘连。

药物辅助:按摩后涂抹红花油、云南白药气雾剂等活血药物,避开皮肤破损处,增强调理效果。

中医穴位按摩是安全高效的扭伤辅助疗法,通过调理经络气血激发人体自愈力,温和缓解肿痛。但需谨记,重度韧带断裂、骨折脱位等严重损伤,务必第一时间就医,切勿单纯依赖按摩延误病情。在专业医师指导下规范操作,配合科学养护,可快速缓解扭伤不适,降低后遗症风险,高效恢复关节正常功能。

(作者单位:安庆市中医医院)

汪慧 郑立永

点击 DIANJI

月山镇: 筑牢基层健康防线

本报讯 近日,怀宁县月山镇中心卫生院组织医护团队开展“世界家庭医生日”健康讲座暨现场咨询活动,旨在普及家庭医生签约服务政策,提升辖区居民健康素养,切实筑牢基层健康防线。

活动现场,医护人员立足基层居民健康需求,开展专题健康讲座,并重点针对老年人、慢性病患者、孕产妇、儿童等人群,详细解读个性化健康管理、慢性病随访、上门诊疗、健康咨询等贴心服务项目,让居民全面了解家庭医生“健康守门人”的职责与作用。同时,医护人员结合常见慢性病防治、合理用药、日常养生保健等知识,通过案例分析、互动答疑的方式,纠正居民健康认知误区,普及科学健康生活理念。讲座结束后,现场还设置健康咨询专区,家庭医生团队为居民提供一对一免费健康问诊、血压血糖测量、健康状况评估等便民服务,并现场引导有需求的居民办理家庭医生签约手续,让居民在家门口就能享受到便捷、优质的基层医疗服务。(通讯员 刘刚)

青草镇: 压紧压实防汛责任

本报讯 近期,桐城市青草镇持续遭遇强降雨,洪涝、地质灾害风险持续攀升,防汛形势十分严峻。青草镇镇委立足监督执纪主责主业,靠前履职、精准监督,以严明纪律压紧压实防汛责任,全力守护人民群众生命财产安全。

该镇镇委坚持问题导向、靶向发力,紧盯防汛减灾关键领域和薄弱环节,重点对地质灾害隐患点、山洪易发区域、水库库区、低洼路段等关键部位的隐患排查整治工作开展专项督查。同步严查防汛物资储备、应急队伍值守待命、隐患台账闭环整改、预警信息精准传达等重点任务落实情况,坚决整治排查走过场、整改打折扣、落实不到位等形式主义问题,倒逼各项防汛举措落地落细、见行见效。同时,该镇镇委严明汛期工作纪律,常态化抽查24小时领导带班、干部在岗值守、汛情信息报送等制度落实情况,严肃查处脱岗离岗、敷衍应付、推诿扯皮等违纪违规行为,确保汛期政令畅通、响应及时、处置高效。(通讯员 龙彩丽)

赛口镇: 打造网格化防溺水安全体系

本报讯 望江县赛口镇境内水域密布,随着近期温度持续升高,溺水安全风险也随之不断上升。该镇立足实际,以网格化管理为核心,将防溺水责任细化到网格、落实到人,通过排查、巡查、宣传多措并举,织密全域防溺水安全网,守护群众生命安全。

赛口镇推行网格化防溺水管控,结合水域分布和人口特点,将全镇划分为11个大网格、235个小网格,354处重点水域全部纳入网格管理,实现全覆盖、无死角。每个网格明确四级责任人,72名网格员分片包保,每人划定责任水域,实行“一水一策、包保到人”。网格员坚守岗位开展常态化巡查,紧盯午后、傍晚等时段,排查水域隐患,劝阻野泳、戏水等危险行为。网格员巡查时同步检查警示标识、救生器材,并携带宣传手册进村入户,向群众普及防溺水知识,提醒家长履行监护责任。目前,该镇通过网格化管理已排查整改水域隐患210余处,增设警示标识40余块,发放宣传资料3000余份,劝阻危险涉水行为40余起。下一步,该镇将持续深化网格化管理,以精细化、常态化管控筑牢防溺水安全屏障。(通讯员 汪慧 郑立永)

健全法检衔接机制 提升司法办案质量

本报讯 为进一步健全法检衔接机制,强化监督制约与协作配合,切实破解刑事司法实践中的堵点难点,全面提升司法办案质量、效率与公信力,近日,大观区人民检察院、大观区人民法院召开司法协作联席会议。

本次联席会坚持问题导向,紧扣司法办案工作实际,针对无违法犯罪记录的犯罪嫌疑人社区评估委托、刑事案件移送审查、诉前沟通、量刑建议调整等程序适用、信访化解、诉讼档案调取、司法救助工作等11个重点问题开展深入沟通交流。经过坦诚沟通,在诸多关键问题上凝聚共识,为后续司法实践明确了方向,双方还就相关疑难复杂案件进行了会商。下一步,大观区人民检察院、大观区人民法院将依托联席会议平台,推动协作成果向制度效能转化,为建设更高水平的平安大观、法治大观提供更加坚实、更有温度、更具公信力的司法保障。(通讯员 丁延君)



科普之窗