

一茬接一茬 季季不落空

菊花基地铺出家门口的增收路

本报讯 “没想到一把年纪了，在家门口一年还能挣两万多块钱！”近日，记者来到望江县长岭镇龙山村，60多岁的村民刘贵枝，一边栽着菊花苗，一边笑着告诉记者，她这个年纪外出务工已难寻去处，多亏村里人能创办的家庭农场，让大家挣钱、顾家“两不误”。

记者来到长岭镇叶文凯家庭农场的菊花种植基地，10多位村民正弯腰栽苗：她们左手握苗，右手执铲，刨坑、放苗、拢土、按压，一气呵成。刚栽下的菊苗嫩叶绿得发亮，有人偶尔直起腰，回望身后整齐的苗垄，笑

意浮上眼角。田埂上几壶凉茶静静放着，风一吹，整片田野都鲜活起来。

这块地不久前还种着菜籽。菜籽刚归仓，农场便趁着雨后墒情，组织村民抢抓婺源皇菊苗。嫩绿的菊苗沿着地膜整齐排列，叶片上的水珠在初夏的风里轻轻颤动。从金黄的油菜茬口到青青的菊苗铺满地，土地几乎没有留白——一茬接一茬，季季不落空。

农场负责人叶文凯介绍，家庭农场扎根村里已有9年，采用“村集体+合作社+务工”模式，以金丝皇菊、婺源皇菊、黄山贡菊种植销售为主导，产业规模稳步壮大。农场就近吸纳本村及周

边闲置劳动力，日常固定用工7至8人，栽植及采收高峰期可达20至30人。务工群众日均收入80元，固定工全年收入2万余元。一方菊花基地，稳稳托起了乡亲们的家门口增收路。

菊苗虽小，却连着民心与富路。近年来，长岭镇立足本土资源，重点培育菊花、栀子、油茶及各种特色果蔬等产业，走出了一条“小产业、大民生”的路子。最直接的受益者，是那些上了年纪、不便远行的留守劳动力——他们在田垄间挣到了钱，既不用背井离乡，也不误照料老小。一株菊苗，悄然撬动了一家人的稳定生活。

如今，特色种养业已在长岭镇生根开花。它不仅是巩固脱贫成果、衔接乡村振兴的重要抓手，更是一幅正在铺展的田园新画卷：产业有势头，农民有奔头，村庄有看头。从外出找活到家门口增收，从单一地到“链条发展”，长岭镇用一株株菊苗、一块块基地，奋力书写着乡村振兴共富篇章。

(通讯员 檀春红 全媒体记者 罗少坤)



新闻传真

深耕秸秆治理 守护蓝天白云

本报讯 近日，宣秀区大桥街道象山村多措并举，推进秸秆禁烧工作，以巡查管控、宣传引导、集中清运为抓手，全方位织密秸秆禁烧防护网，全力守护乡村蓝天白云，夯实生态振兴基础。

象山村压实工作责任，组建村两委及工作人员专项巡查队伍，实行“划片包干、责任到人、全域覆盖”工作模式。巡查人员常态化扎根田间地头，对农田地块、沟渠路边、闲置空地等重点区域开展不间断巡查，重点排查露天焚烧、秸秆乱堆乱放等问题。对发现的安全隐患，及时劝导、当场整改，从源头遏制秸秆焚烧行为，实现全域监管无死角、防控无盲区。同时，工作人员深入农

户家中、田间地头，与群众面对面沟通交流，讲解秸秆露天焚烧的环境危害与安全隐患，科普秸秆还田、回收利用等绿色处置方式，耐心解答群众疑问，引导村民自觉摒弃焚烧陋习，主动参与禁烧工作，营造人人知晓、人人支持、人人参与秸秆禁烧的良好氛围。

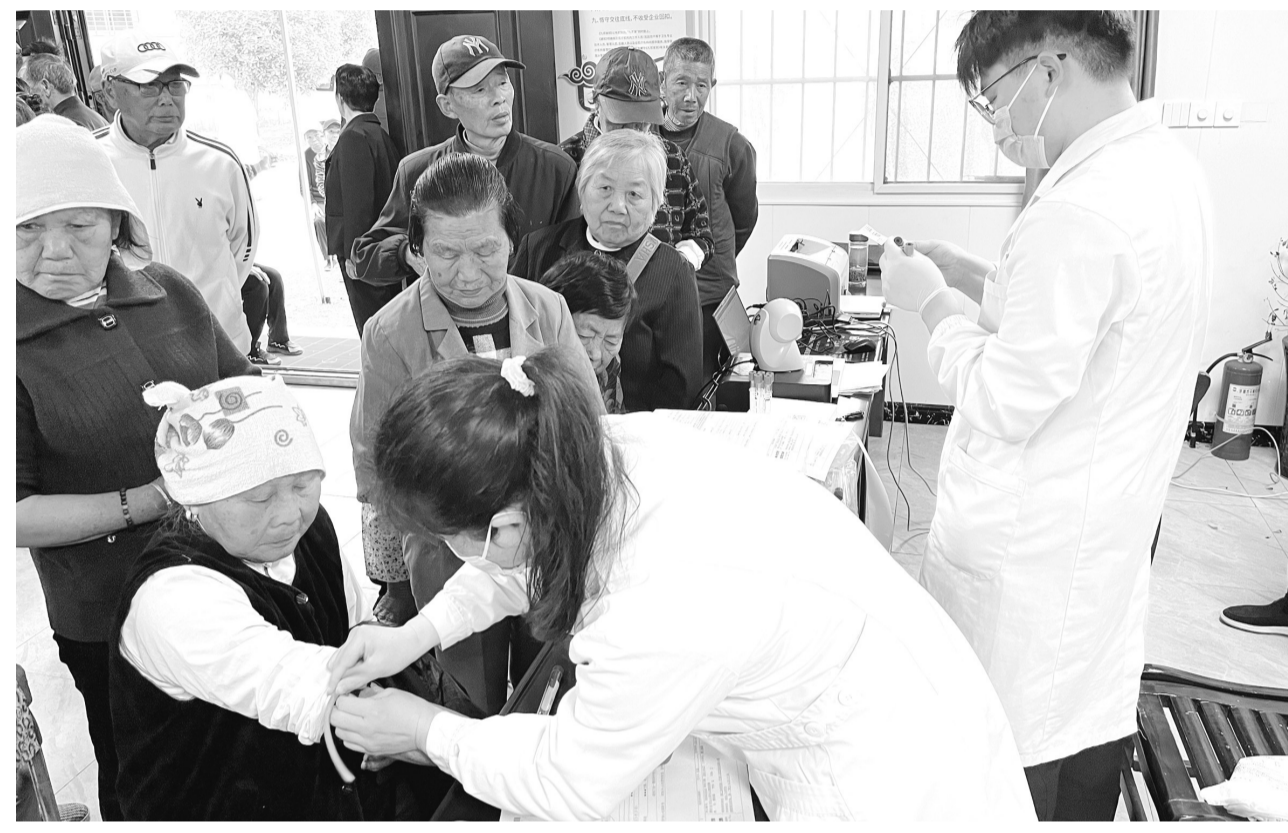
象山村组织人员开展全域秸秆集中清运整治，对田间地头秸秆进行全面摸排、统一打捆清运，既解决了群众的实际难题，也进一步夯实了秸秆禁烧工作基础，切实筑牢辖区农业生产和生态安全屏障。

(全媒体记者 汪秀兵 通讯员 潘慧)

分村分批开展老年健康服务

连日来，望江县赛口镇有序推进老年人免费健康体检工作，采取分村分批、错峰开展的方式，为全镇各村65岁以上的老年人提供集中健康体检、慢病筛查与健康指导服务。党员干部、医务工作者下沉一线、靠前服务，让老人足不出镇就能完成全套健康体检，真正把健康关怀落到实处、把为民实事办进群众心坎里。

全媒体记者 徐火炬
通讯员 汪慧



益智童趣活动 温情守护童心

本报讯 6月1日，安庆高新区山口乡新时代文明实践所联合乡文化站开展六一跳棋趣味主题活动，以益智童趣活动为乡村孩子送上节日祝福，用温情陪伴守护童心，以文明文化建设助力乡村振兴。

六一儿童节是少年儿童的专属节日，山口乡部分留守儿童因父母外出务工，缺少节日陪伴和文娱体验。本次活动聚焦乡村儿童、重点关爱留守儿童，以轻松益智、趣味互动的形式开展活动，让孩子在家门口度过一个欢乐、充实的六一儿童节。

活动现场童声盎然、节日氛围浓厚。工作人员提前布置场地、备好跳棋道具。孩子们两两结对、专心对弈，在一来一往的对局中开动

脑筋，现场欢声笑语不断。志愿者全程陪伴互动、贴心关怀，让缺少父母陪伴的孩子们真切感受到乡党委政府的温暖与关爱，提升了乡村儿童的幸福感和归属感。

“少年是乡村的未来，也是乡村振兴的新生力量。”山口乡相关负责人表示，将始终聚焦未成年人关爱保护工作，依托新时代文明实践所、文化站阵地，抢抓重要时间节点，常态化开展少儿文体、暖心关爱活动，补齐乡村儿童文化服务短板，用心守护乡村少年儿童健康成长。同时，将丰富节日文化载体，完善乡村公共文化服务，以文化润童心、以关爱聚民心，持续擦亮乡村文明服务品牌，为乡村振兴注入温暖持久的少年活力。

(通讯员 朱燕 谢江娅)

多维度筑牢防溺水安全屏障

本报讯 夏季来临，气温攀升，溺水安全风险持续增高，望江县鸭滩镇压紧压实各级责任、强化风险研判、补齐设施短板，全方位、多维度筑牢辖区防溺水安全屏障，守护青少年生命健康安全。

鸭滩镇主要领导带队深入各村河道、塘堰、沟渠、水库等一线重点危险水域，开展防溺水安全专项督导检查，实地查看警示标识设置、日常巡逻值守、隐患排查整改、应急物资储备等工作落实情况，详细听取各村防溺水网格化管控、重点时段巡查、留守儿童关爱监护等工作情况；现场梳理薄弱环节、列明问题清单、明确整改时限，压紧压实镇、村、组三级包保责任。镇主要领导还随机到农村留守儿童或年

较大老人家庭，重点了解防溺水政策普及情况和群众知晓率。

鸭滩镇联合教育、派出所等部门，传达省市县关于防溺水工作部署要求，研判汛期、节假日溺水高发风险，细化分工、凝聚合力。该镇成立专班，常态化水域巡查；健全联防联控长效机制，通过家校协同共管、全域宣传警示、应急快速处置各项任务，凝聚全镇力量，形成上下齐抓共管、严防死守的工作合力，全面夯实防溺水基础。

鸭滩镇各中小学、幼儿园全面开展防溺水安全宣传活动，坚持常态化开展“十个一”宣传教育活动，严格落实“1530”安全教育工作机制。同时，该镇组织关工委、团委、应急、新时代文明实践等部门工作人员，并邀请公

安、应急、医护人员进校园讲解防溺水“六不准”、防溺水自救互救、心肺复苏常识并进行“实操”演练。现场发放安全倡议书、观看警示案例短片，并通过致家长一封信、班级群每周提醒、做好学生离校期间安全监管衔接。各村利用村村通广播循环播放防溺水警示语、急救技能等；组织志愿者入户走访，重点对留守儿童和老年人普及防溺水安全知识，做到防溺水政策家喻户晓，安全理念深入人心。

鸭滩镇在全域范围内开展重点水域防溺水设施拉网式排查，对辖区所有塘坝、沟渠、临水路段逐一核查，配齐配足“四个一”救生设施；及时更换老化破损、模糊褪色安全警示牌，增补、更新破损缺失救生圈、救生竹竿、

防护围栏等，规范设施摆放位置，确保取用便捷、完好有效；建设设施动态管护台账，做到定期检修维护和雷雨大风等极端天气专项检查维护，全面补齐水域安全防护硬件短板，筑牢水上安全防线。全镇更新破损救生圈50余个，新增救生竹竿100余支，救生绳150支，更换破旧安全警示牌10处。

鸭滩镇相关负责人表示，下一步，将持续紧绷安全之弦，常态化抓实督导检查、宣传教育、隐患整治、设施管护各项工作，不断健全人防+物防+技防立体化防溺水体系，久久为功守牢安全底线，全力保障青少年生命安全。

(全媒体记者 汪秀兵 通讯员 陈加旺)

田间管护夯实丰收基础

本报讯 连日来，在桐城市大关镇青龙村继发家庭农场的连片田块里，平整的高标准农田阡陌纵横，农户们抢抓晴好天气，开展秧苗管护、水肥调控、病虫害预防、田间除草等农事作业，各类农机穿梭田间，一派初夏农忙、精管细护的喜人景象。

继发家庭农场面积2000平方米，种植农产品均取得绿色食品认证，主要生产杂交水稻、小麦、油菜等粮油作物。经过多年发展，农场种植体系日趋成熟，配齐旋耕机、点播机、水田管理器等，插秧机等全套农机设备，实现耕种防收全程机械化、标准化作业。

近日，气温回升、雨水充沛，是水稻播种、苗期生长的关键阶段，也是病虫害高发期。农场根据土壤墒情和气候变化动态调整管护方案，田间秧苗成活率高、长势旺盛。依托科学化管护和机械化作业优势，今年秧苗整体品

相优于往年，为全年水稻增产提质打下了坚实基础。

继发家庭农场通过土地流转、就近务工、技术帮带等方式，稳定带动周边9户脱贫户就近就业。农忙期间，吸纳村民参与田间除草、秧苗管护、农田维护等工作，有效带动群众就近就地增收，户均年稳定增收13000元以上。

“近几年各项惠农政策落实得特别好，镇上还经常组织我们参加种植技术培训，有政策、有技术、有底气！”杨继发说，下一步，他将紧盯水稻生长关键节点，持续细化田间精细化管理，常态化开展巡查、防病、控水、施肥工作，全力保障粮食稳产提质，同时继续发挥家庭农场示范引领作用，带动周边农户科学种田、规范管护，助力全镇粮食安全生产和乡村产业稳步发展。

(全媒体记者 汪秀兵 通讯员 方丽娟)

打鼾不等于睡得好

齐伟

夜深人静，枕边人鼾声如雷，自己翻来覆去睡不着——这个场景很多人都经历过。但如果你以为打鼾的人“睡得真香”，那就大错特错了。打鼾不仅吵到别人，更是打鼾者自己根本没睡好的信号，甚至藏着一种危险的病：睡眠呼吸暂停。

大，尤其是发生呼吸暂停的时候，大脑会被迫“叫醒”自己，好让喉咙肌肉重新紧张起来、打开气道。这种醒很短，只有几秒钟，第二天完全不记得，但它已经把深睡眠和做梦的睡眠打断了。

结果就是：打鼾的人明明睡了8个小时，第二天还是累、犯困、反应慢。因为真正能解乏的睡眠，可能连一半都没捞着。

记性变差，脑子长期缺氧，反应变慢，丢三落四；开车容易出事，白天犯困，开车时睡着，事故风险高好几倍。

什么样的打鼾要当心？

并不是所有打鼾都要去医院。如果只是单纯的打鼾，没有呼吸停过，血氧也不掉，那对健康影响不大。但如果出现下面这些情况，建议去医院查一查：打鼾声音特别大，隔壁房间都听得见；家人说你打着打着突然没声了，像憋住了一样；早上起来嘴巴干、头痛；白天特别困，坐着看电视、开会，甚至开车都能睡着；血压高，吃几种药都控制不好；人比较胖，又打鼾又犯困；晚上会突然憋醒，感觉喘不上气。

去医院查什么呢？做一个睡眠监测。在医院睡一晚，身上贴几个小探头，记录你睡觉时的脑电波、呼吸、血氧、心跳。这是诊断睡眠呼吸暂停最准的方法。

鼻喷剂；规律作息，别让自己太累。

如果确诊是中重度的睡眠呼吸暂停，医生通常会建议：睡觉戴呼吸机，戴一个鼻罩，机器往里面持续送气，像空气做的支架一样把塌下去的喉咙撑开。这是目前最有效的办法；戴牙套，适合轻中度的病人，戴在嘴里把下颌往前拉，把喉咙空间扩大；做手术，把多余的喉咙组织切掉一些，但需要严格挑人，不是谁都适合。

人为什么会打鼾？

人睡着后，全身肌肉都会放松，喉咙这里也一样。喉咙是一个由软腭、小舌头、舌根等围成的通道。当这些组织太松、太肥或者塌下来的时候，通道就会变窄。

呼吸的时候，气流使劲挤过这个窄通道，把喉咙里的软组织吹得直振动，发出的声音就是鼾声。通道越窄，声音就越响。

哪些人容易打鼾？胖的人：脖子上肉多，会压住喉咙。男人：男人比女人更容易打鼾。年纪大的人：肌肉不如年轻时紧致了。喝酒或吃安眠药的人：会让喉咙肌肉更松。鼻子不通气的人：被迫张嘴呼吸，喉咙更容易塌。仰着睡的人：舌头和小舌头容易往后掉，堵住气道。

最危险的鼾声：睡眠呼吸暂停

在所有打鼾的人里面，大约有20%到30%其实患有阻塞性睡眠呼吸暂停。这是一种需要治的病。

这种人的打鼾有什么特点呢？鼾声很响，而且不规律，打着打着突然就没了声音——这是呼吸停了。过了十几秒甚至几十秒，突然发出一声很大的喘气声或者呛咳声，呼吸恢复了。这个模式一晚上反复循环，轻的一个小时几十次，重的一百多次。

每一次呼吸暂停，血里的氧气都会猛地往下掉，身体反复经历“缺氧气一补回来一再缺氧气”的过程。时间长了，会惹出一大堆毛病：高血压，大约一半的睡眠呼吸暂停病人都有高血压，而且吃药常常压不住；心脏病，更容易得冠心病、心力衰竭、心律不齐；中风，风险是普通人的2到4倍；糖尿病，缺氧会影响身体利用血糖的能力；

怎么改善打鼾？

打鼾不重，或者没有呼吸暂停的话，可以先试试这些办法：减肥，这是最管用的之一，体重减掉10%，呼吸暂停的次数就能降大约30%；侧着睡，可以在睡衣后背缝个口袋，装个网球，这样你就不会不自觉地翻成仰卧了；睡前不喝酒，不吃安眠药；把鼻子弄通，用生理盐水洗鼻子，或者用医生开的

倡导婚育新风 护航家庭幸福

本报讯 积极，近日，望江县雷池镇紧扣“倡导积极婚育观 普及科学托育理念”主题，开展2026年“5·29会员活动日”宣传服务系列活动，把政策宣讲、健康服务、育儿指导送到群众身边，营造生育友好社会氛围。

活动中，雷池镇通过悬挂宣传横幅、发放资料、现场咨询、入户走访等形式，向群众宣传解读生育支持、普惠托育、优生优育、生殖健康等政策知识，倡导适龄婚育、夫妻共担育儿责任，引导群众自觉抵制高价彩礼等陈规陋习，树立文明健康婚育新风尚。

镇计生协联合卫生院、村(社

区)工作人员，聚焦育龄人群、婴幼儿家庭、新就业群体等重点对象，开展义诊服务、健康咨询、托育指导等便民惠民服务，依托优生优育服务点、托育服务机构，普及科学托育理念，提升家庭育儿能力。工作人员还深入村居院落，面对面讲解优生优育知识、普惠托育服务流程与生育保障政策，切实把贴心服务送到群众家门口。

雷池镇相关负责人表示，将以此次活动为契机，持续深化宣传服务，不断完善生育、养育、托育支持举措，为建设生育友好型社会、推动乡村振兴注入温暖力量。

(通讯员 吕效卫)

