

志愿服务 暖心搬迁

“大家抬家具的时候慢一点,楼梯拐角小心磕碰,出门的时候也小心一点,千万别磕坏了!”近日,记者走进望江县赛口镇汪洋村一户搬迁现场,眼前是一派热火朝天又井然有序的搬家帮扶场景。为保障G4231南京至九江高速公路重点项目征迁工作顺利推进、助力重点工程落地,针对本次高速征迁工作中高龄老人、独居老人搬家难的实际困境,赛口镇新时代文明实践所主动靠前,组织党员、青年志愿者及各村志愿服务队员开展义务搬迁志愿服务,上门为特殊困难群众排忧解难,用红马甲温情服务化解群众搬家难题。

在赛口镇开展的日常走访中,镇村干部发现,本次辖区搬迁涉及的不少住户属于高龄老人、独居老人,子女常年在外出务工,家中无青壮

年劳动力,自身行动不便、体力不足,面对家具家电、生活用品、杂物等繁多物件,根本无力自行搬运。群众的急难愁盼问题就是志愿服务的出发点,该镇第一时间统筹志愿服务力量,火速组建专项志愿搬家小队,点对点对接困难搬迁家庭,免费提供“一站式”搬家帮扶服务,切实解决群众后顾之忧,保障全镇搬迁工作平稳有序推进。

搬迁现场,身着红马甲的志愿者们分工明确、各司其职、配合默契,现场井然有序。一部分志愿者负责帮助屋内物品打包,细心将碗筷、玻璃器皿、衣物被褥等易碎、零散物品分类装箱、做好防护;一部分志愿者合力搬运家电、实木衣柜、餐桌等沉重大件家具,大家小心翼翼,平稳完成转运。针对老旧房屋楼道

狭窄、空间狭小,床架、床垫等大件家具无法正常从楼梯搬运下楼的难题,志愿者们就地取材,利用绳索做好固定防护,齐心协力平稳将大件家具从阳台安全吊运下楼。志愿者们以“蚂蚁搬家”的方式往返转运物资,灵活破解各类搬迁阻碍,全程有条不紊、高效有序。

“我年纪大了干不动重活,家里就我和老伴两个人,孩子又不在身边,本来看着一屋子东西发愁,心里特别着急,没想到镇上志愿者主动上门帮忙,一分钱不用花,安安稳稳就搬完了,真的太贴心了!”汪洋村的檀大爷握着志愿者的手,连连表达谢意。

一直以来,赛口镇始终坚持以人民为中心的发展思想,依托新时代文明实践阵地,聚焦群众日常生活中的

小事、难事、烦心事,常态化开展关爱老人、便民帮扶、环境整治等各类志愿服务活动。本次搬迁帮扶志愿服务,不仅高效推进了全镇搬迁安置工作有序落地,更用实际行动拉近了镇党委政府与群众之间的距离。

下一步,赛口镇将持续擦亮“志愿赛口”服务品牌,紧盯各类特殊群体需求,持续延伸志愿服务触角,丰富便民服务内容,把暖心服务送到群众家门口、心坎上,以常态化、精细化、暖心化志愿服务践行为民初心,持续提升辖区群众的获得感、幸福感、安全感。

全媒体记者 汪秀兵 通讯员 汪慧



发展特色产业 促进增产增收

6月3日,在宜秀区大龙山镇总铺社区,工人们正忙着起秧、搬运,将一捆捆小秧苗通过传送带装车运往种植基地。近年来,大龙山镇立足区位优势和资源禀赋,持续推进高标准农田建设和机械化作业,通过集中育秧、政策扶持、技术指导,不断提升粮食综合生产能力。同时,该镇积极盘活农业设施资源,发展小水稻、大豆、果蔬等特色绿色产业,实现粮食增产与农民增收“双赢”。

全媒体记者 江胜 通讯员 查庆振

特色种植助力强村富民

模化的茶园产业有效盘活村级闲置资源,常年为村民提供采茶、茶园管护、茶叶加工等就近就业岗位80余个,让村民在家门口实现务工增收,真正实现“一片茶园、一方就业、一地增收”,让片片绿叶真正变身群众致富的“黄金叶”。

在做优茶产业的同时,龙林村深挖土地资源潜力,精准盘活村内闲置撂荒土地,精心打造50亩精品生态桃园,构建多元种植、错峰上市的果品产业体系。园区集中栽种蟠桃、黄桃、冬桃等多品种优质桃树,错开果品上市高峰期,保障产业稳定收益。桃园坚持绿色生态种植理念,采用人

工除草、科学水肥管理、绿色病虫害防治模式,培育无公害优质果品,筑牢产品品质根基。

为带动村内留守劳动力增收致富,龙林村建立常态化用工机制,聘请本土资深种植能手担任园区管理人员,全程负责果树修剪、水肥调控、病虫害防治等精细化管护工作。桃园实现全年不间断用工,春季管护、夏季采摘、秋冬养护层层衔接,让村内留守老人、闲置劳动力实现就地就近就业,四季有活干、年年有增收。同时,村里实行统一品质管控、统一品牌包装、统一渠道销售的运营模式,稳定果品销路、提升品牌口碑,让

小小的桃园成为集体增收、群众致富的“甜蜜产业”。

下一步,龙林村将持续立足自身生态资源禀赋,坚守产业兴村、实业富民发展思路,持续做优茶桃特色产业品牌,不断延伸产业链、提升价值链、完善供应链,推动特色产业规模化、标准化、品牌化升级。同时持续拓宽群众增收渠道,激活村级集体经济发展活力,全力打造产业兴旺、生态宜居、生活富裕的和美乡村,持续绘就新时代乡村振兴、共同富裕的崭新画卷。

(通讯员 刘宏婷 全媒体记者 许娟)

新闻传真

民情无小事 纾困润心田

本报讯 为切实打通服务群众“最后一公里”,精准破解农业生产难题,近期,宜秀区罗岭镇姥山社区依托“双包双联”常态化走访机制,组织工作人员深入田间地头,面对面倾听种植大户诉求,实打实解决农田灌溉与防汛排涝问题,全力守护辖区农业生产秩序。

在入户走访中,有种植大户反映:自家农田紧邻新建圩口,近两年因圩口承包方未能及时开闸放水,汛期雨水无法顺利排出,导致周边大片农田长期积水、土壤湿涝严重,农作物无法正常播种生长,严重影响农业生产进度和农户收成。这一难题已成为困扰周边农户多时的“心头病”。了解情况后,姥山社区第一时间组织人员赶赴现场核查,详细摸排农田积水范围、堤坝现状及水系流通情况,精准研判问题成因,并因地制宜修缮整治,切实把群众的生产难题摆在首位。

民情无小事,纾困暖民心。为从根源上解决水淹问题,保障农户正常耕种,姥山社区迅速调配专业挖掘机,对沿湖农田堤坝开展全方位修缮加固。施工过程中,工作人员全程跟进督导,对破损、薄弱地段进行加固夯实,同时疏通田间排水通道、优化排水体系,有效提升堤坝防洪、排水和挡水能力,从根源上缓解圩口排水不及时带来的内涝问题,为农田筑起一道“安全屏障”。下一步,姥山社区将持续深化“双包双联”走访机制,常态化深入田间地头,网格农户,精准收集农业生产和群众生活各类诉求,闭环推动问题整改。同时,不断完善农田基础设施,常态化排查整治水利、堤坝等安全隐患,用心用情解决农户“急难愁盼”,全力护航辖区农业高质量发展,不断提升群众的获得感与满意度。

(全媒体记者 汪秀兵 通讯员 刘艳蝶)

筑牢汛期安全防线

本报讯 连日来,怀宁县金拱镇立足大沙河白莲圩、三鸦寺湖五星圩等防汛重点点位,镇村党员干部、民兵志愿者下沉圩堤地头,清障除险、检修设施,筑牢全域防汛安全网。

在金拱镇白莲圩圩堤上,村干部和村民手拿镰刀、铁耙,分段清理堤坡杂树荒草。“往年汛期最怕圩堤堵水淹田,今年提前清沟固堤,我们种地心里踏实多了。”白莲村种粮大户指着修整一新的圩渠由衷感慨。在大沙河白莲段闸口处,水利技工检修排涝机组,疏通闸前淤积杂物,挖掘机往返清理河道漂浮枯枝,保障汛期行洪顺畅。在该镇里仁村廊庄水库施工现场,机械加紧护坡整修、清淤扩容,这座服役数十年的老

水库经过提质改造,可稳妥守护下游近千亩农田安全度汛。

金拱镇实行镇领导班子成员包片、干部驻村、党员联户制度,对全镇670余口塘坝、8处圩口、所有排涝泵站逐项排查建档,发现沟渠淤堵、堤身小隐患当场整改闭环。该镇依托基干民兵、退役军人组建13支应急抢险队,前不久在久远村大沙河沿岸开展实战演练,确保险情来时拉得出、顶得上。同时,镇村网格员走村入户,挨家叮嘱独居老人、低洼住户留意雨情,并在沿河村组张贴防汛提醒,有效落实预警“叫应”与应急响应联动机制,进一步筑牢汛期安全防线。

(通讯员 檀志扬 丁浩浩)

开展专项巡查 守护林木资源

本报讯 今年以来,怀宁县黄龙镇以常态化全域松林巡查为核心举措,压紧压实防控责任,全方位筑牢辖区森林生态安全防护底线,进一步稳固松材线虫病拔除治理成果。

黄龙镇推行网格化管控体系,精细划分林间巡查片区,每格配备护林员、村“两委”联络员、镇驻村干部三方人员,落实分片包干、定岗定责、按期巡检、月度复盘工作制度,保障巡查全覆盖不留空白。该镇聚焦山林交界、道路沿线、村(社区)周边等关键区域,重点时段紧盯排查,精准形式障碍是情绪诱发的神经功能紊乱,属于常见身心疾病,与个人品行思想毫无关系,更不是矫情做作。及时寻求专业医生帮助,遵医嘱服用调节神经、安神静心的药物,快速缓解躯体不适,再配合专业心理疏导与情绪干预,绝大多数患者都能逐步摆脱病痛困扰,回归正常生活。

报、处置跟进、结果反馈全流程闭环管控。同时借助无人机灵活广域的优势,补齐陡坡、偏远林地巡查短板,实现空地联动全方位排查。

该镇同步开展防疫科普宣传,工作人员通过发放资料、现场答疑等形式,向村民讲解病害危害、传播路径与防控要点。同时,引导群众依规处置枯死松树,杜绝违规采伐、转运丢弃行为,鼓励主动上报病害线索,严管疫木及其制品进山流通,从源头阻断病害扩散,凝聚全民护林防疫合力。

截至目前,黄龙镇今年累计开展专项巡查30次,投入巡查人力100人次,核查松林面积1150亩,辖区暂未出现疫情反弹情况。下一步,该镇将坚持长效巡查机制,从严抓实松林病害防控工作,切实守护林木资源,为生态乡村建设保驾护航。

(全媒体记者 许娟 通讯员 陈箴)

别再误解!躯体难受,从来不是装病

盛云

生活中总有这样一群人,时常头晕心慌、胸闷气短,后背僵硬酸痛,手脚无故发麻,肠胃也常年胀气反酸、隐隐作痛。他们辗转多家医院,做完CT、彩超、抽血、内镜等各类全面检查,结果全都显示身体器官无器质性病变,各项身体指标基本正常。可身上真切的不适感日夜缠身,丝毫没有半点虚假,这份身心双重煎熬难以被身边人理解,还常常被贴上矫情、心思重、没事找事、故意装病的标签。旁人只觉得他们小题大做、过于敏感,却不知他们整日被各类躯体不适折磨,早已身心俱疲。这种查不出实质病灶,却长期饱受身体不适困扰的情况,并非无病呻吟,医学上称之为躯体形式障碍,也是最容易被大众误解的身心疾病。

委屈、压抑与烦闷不愿向外倾诉,也不懂及时疏导排解负面情绪。长期积压在心底的情绪无处宣泄,心理上的痛苦不会凭空消失,只会慢慢转移投射到身体之上,衍生出各式各样的躯体不适症状。身体频繁出现莫名难受,核心原因在于植物神经紊乱。一旦长期陷入精神压抑、焦虑烦躁、思虑过度、睡眠不足的状态,植物神经原本的平衡状态就会被彻底打破,进而出现功能紊乱失调。神经功能失常后,心慌胸闷、肩颈后背酸痛、肢体发麻发紧、头昏乏力、失眠多梦、肠胃不适等多种症状便会轮番发作,让人苦不堪言。

很多躯体形式障碍患者常年奔波各大医院,耗费大量时间、金钱与精力,做遍各类检查,服用诸多调理药物,症状却始终得不到缓解,直到身心濒临崩溃,才明白问题不在于肉身器官,而在于情绪与神经失衡。想要改善调理,核心在于情绪疏导与神经调节,坚持做好以下几点,便能逐步缓解不适,走出身心困境。

放下心理重担,切勿独自硬扛。所有躯体不适的根源,都是长期情绪压抑与精神压力过重。学会放下心中

执念,不要将所有烦恼委屈默默藏于心底,主动向家人、挚友倾诉内心苦闷,及时释放压抑情绪,情绪释怀后,大半身体不适都会随之减轻。同时坦然接纳生活的不完美,不对自己过分严苛,减少多余思虑,停止自我内耗,为内心减负松绑。

转移自身注意力,不要过度关注身体感受。不少患者整日将心思放在身体细微变化上,一点点轻微不适便无限放大,过度揣测病情,越是紧盯症状,身体不适感越是顽固难解。平日里合理规划日常作息,出门散步散心、打理日常琐事、结交好友闲谈,培养听歌、养花、练字等兴趣爱好,让生活变得充实忙碌。精神有了寄托,便不会过度在意身体反应,各类不适症状也会慢慢淡化消退。

坚持温和运动,主动调理紊乱神经。坚持身心无需进行高强度剧烈运动,舒缓轻柔的运动最为适宜。每日坚持二三十分钟慢走,闲暇之余做全身拉伸、练习太极,简单温和的有氧运动,能够放松紧绷的精神状态,平衡紊乱的植物神经,有效缓解浑身酸痛、肢体僵硬发麻等症状,还能改善失眠状况、平复焦躁情绪,安神静心,全方位

调理身心状态。

正视专业诊疗,放下对心理就医的偏见。很多人存在认知误区,认为前往心理科就诊就是心理有问题,碍于旁人眼光刻意回避就医。实则躯体形式障碍是情绪诱发的神经功能紊乱,属于常见身心疾病,与个人品行思想毫无关系,更不是矫情做作。及时寻求专业医生帮助,遵医嘱服用调节神经、安神静心的药物,快速缓解躯体不适,再配合专业心理疏导与情绪干预,绝大多数患者都能逐步摆脱病痛困扰,回归正常生活。

身体健康与心理健康同等重要,二者相辅相成。倘若身边有人长期周身不适,各项检查却无异常,请多一份理解包容,少一份质疑嘲讽;倘若自己正深陷这份身心折磨,一定要勇敢正视自身问题,学会善待自己。唯有卸下心中负累,让情绪归于平和,内心安稳从容,身体才能舒展轻松,远离莫名病痛的困扰。

(作者单位:安庆市精神病院)



6月5日是世界环境日,当天,安庆铁塔公司联合市环保局、安庆师范大学、安庆供电等单位,在汇峰广场开展环保科普志愿服务活动。活动现场,工作人员通过实测通信基站电磁辐射,用直观数据帮助群众破除“谈辐色变”的认知误区。志愿者们还围绕垃圾焚烧发电、电磁辐射安全等主题开展专题宣讲,发放环保宣传资料,设置趣味问答互动,吸引了众多市民积极参与。

通讯员 蔡森 张丽 摄