

# 山乡闲置资源再“生金”

本报讯 6月13日上午,记者走进国家森林公园妙道山下的亲子主题民宿夏荷人家,不少游客带着孩子入住于此。“民宿有哆啦A梦等五大卡通主题客房,童趣十足,另设两大亲子主题餐厅,是亲子出游优选。”岳西县五河镇河南村党支部书记、村委会主任蒋昌平说,这里曾经是闲置校舍,2024年经过改造,2025年下半年由村集体运营,年收入10多万元。

闲置的古村落房屋,打造成民宿,闲置的大峡谷,如今已提上日程,正在招商,打造岳西森林公园探险漂流旅游度假区……近年来,河南村在闲置资源上做足文章,土里刨“金”,水中舀“银”,走出一条富有特色的乡村振兴之路。

群山环抱的河南村森林覆盖率超90%,是宜居宜游、休憩养心的好去处。记者走进河南村陈家老屋,“义门居”民宿呈现在记者面前。“这里曾是陈氏义门堂古民居,我们在保留传统祠堂的前提下,结合地理环境、文化资源、民俗民风等,与六行堂、李冲下屋、凹上老屋等古民居相依相映,打造融入性、舒适性、私密性于一体的古村民宿。”该项目总投资700余万元,建设总面积达1333平方米,其中建筑面积800平方米,院落及绿地面积533平方米,配套建设有多媒体会议室、展厅、茶厅、大型停车场等。

近年来,河南村“两委”陆续投入

资金100余万元对古民居进行抢救性修缮。“我们在传统村落文物建筑周边打造精品民宿,严守文物原貌风貌,保留传统皖西南民居建筑特色,实现文物古迹与精品民宿相融相生、古韵新风相得益彰,带动乡村文旅提质增效。”蒋昌平说,下一步,将建成集民宿生活区、农事体验区、休憩养心区于一体的传统皖西南民居建筑式样,实现传统与现代的双向互动,为广大游客提供原汁原味的住宿体验,让人融入自然、回归本真。

走过古民居,来到妙道山大峡谷旁的六行葡萄园,工人们正在给葡萄树施肥。“河南村生态优美、昼夜温差大,产出的葡萄甜度非常高,口感极

佳。”蒋昌平说,“以前,这片山脚下的旱地种植一些农作物,经济效益非常低,渐渐成了撂荒地。2020年村‘两委’利用这些土地种植葡萄,面积15亩,于次年建设完成。2025年的产量有20000多斤,销售收入20多万元。下一步,将继续做好古民居改造,推进民宿形成集群,同时盘活妙道山大峡谷,打造岳西森林公园探险漂流旅游度假区,让闲置资源再‘生金’,为乡村振兴注入强劲动力。”

(全媒体记者 汪秀兵 通讯员 方婷)



## 新闻传真

### 落实人大建议办好民生实事

本报讯 太湖县北中镇坚持把人大代表建议办理作为倾听民声、汇聚民智、改善民生的重要抓手,创新建立月度梳理、月度交办、月度督办、月度反馈“四月度”工作机制,以常态化推进、规范化落实、实效化落地,推动代表“金点子”转化为发展“好路子”、民生“幸福果”,让建议办理真正贴合群众需求,彰显治理温度。

北中镇每月对镇人大代表在履职过程中收集、提出的意见建议,进行集中梳理、分类登记、精准研判、定向交办,重点聚焦基础设施建设、人居环境整治、农田水利改善、公共服务提升等群众急难愁盼事项,明确承办部门、办理时限、责任人员,细化办理举措,构建“接收—登记—

交办—督办—反馈—归档”全链条闭环管理体系,确保每件建议有人管、有人办、有回音。

北中镇通过常态化月度承办机制,一批关乎群众生产生活的民生“关键事”得到有效破解。村组道路硬化亮化让群众出行更便捷,水利设施修缮维护筑牢农业生产保障,集镇环境秩序优化提升群众生活品质,养老医疗服务提质守护群众健康福祉。代表提出的各项建议逐一落地见效,代表满意率、群众获得感、幸福感持续提升,让民生温度直抵人心,为全镇经济社会高质量发展凝聚更强合力。

(全媒体记者 汪秀兵 通讯员 杨芳)

## 非遗演出 进乡村

6月13日晚,省级非物质文化遗产“太湖曲子戏”专场惠民演出在太湖县百里镇松泉村举行。原汁原味的百年古腔,为乡亲们献上了一场饱含乡土气息的文化盛宴,让古老非遗走进乡村、贴近民心、浸润生活。

太湖曲子戏距今已有四百余年。其唱腔高亢质朴、词句通俗接地气,兼具独特的民俗性与艺术性,被誉为皖西南山区的“文化活化石”。百里镇依托松泉村曲子戏传承基地,深耕非遗保护与传承工作。

演出现场,老中青三代非遗传承人同台献艺,展现了非遗传承的梯队活力。细腻的表演与悠扬的古腔,将传统民俗文化的魅力展现得淋漓尽致。

本报特约撰稿人 黄有安  
通讯员 朱咏新 摄



## 一江清水见证同心接力 ——“阅长江 道中华”主题活动交流札记

本报讯 5月28日至29日,“阅长江 道中华”长江沿线城市同心共护母亲河主题活动在宜昌举行。作为安庆媒体记者代表,我与来自青海玉树、云南昭通、江苏南通、上海松江等长江沿线省份15市(州)的代表共70余人一同“阅”长江文明的绚烂多彩,“道”中华民族的多元一体。从三江源到入海口,沿线各地守护母亲河的动人实践,让我对“共抓大保护,不搞大开发”这十个字的千钧分量有了更深切的体认。

长江大保护,始于源头的无声守护。青海玉树市仲达乡的牧民洛松才仁,五年如一日坚守19公里的通天河河段,日复一日巡查河道、清理垃圾。玉树作为长江源头和“中华水塔”,通过构建地方生态法治体系、组织生态

管护员全域巡护,实现通天河水质常年保持Ⅰ类标准。从个体牧民五年如一日的坚守,到一张覆盖全域的法治生态网,江河源头为长江保护夯实了最牢靠的根基。

如果说玉树守护的是上游的“纯净”,那么云南昭通则在中上游书写着更富诗意的生态故事。昭通自2021年起便在金沙江水域规模化铺设人工鱼巢——每年搭建约6000至7000平方米,为鱼卵提供安全“产房”。该市绥江县投入691244万元实施流域治理与矿山生态修复,完成38座矿山生态修复,新增苗木400万株,累计向金沙江放流胭脂鱼等鱼苗264万尾,昔日“石滩滩”变身“绿岸岸”。昭通用切实行动诠释了“人不负青山,青山定不负人”。

沿江而下,江苏南通关停并转“散乱污”企业203家,腾退修复岸线12公里,新增森林绿地超6平方公里,实现从“工业锈带”到“生活秀带”的华丽转身。而在长江即将奔流入海的上海松江,则以“生态优先、绿色发展”撬动乡村振兴,通过重构水生态系统实现水质常年稳定在Ⅲ类标准。这种把生态保护与乡村振兴深度融合的发展路径,让我们看到了长江大保护更广阔的赋能空间。

十年守护,江豚逐浪已成常态,一江碧水已然重现。当我向与会代表们介绍“长江安庆段是长江干流江豚种群密度最高、数量最多的水域”时,多地同行纷纷投来敬佩的目光。这让我深切感受到:安庆在长江大保护中并非旁观

者,而是有底气、有故事的参与者。

这份底气,来自法治护航的先行一步。安庆市在全国率先出台《安庆市长江江豚保护条例》,以立法形式为“微笑天使”划出红线。安徽省专门批准建立安庆江豚省级自然保护区,覆盖我市长江干流及皖河部分水域。正是这种“刀刀向内”的决心,换来了最新监测数据:长江安庆段江豚数量稳定在200头左右,约占长江中下游干流江豚总数的三分之一。安庆市南水回族社区书记汪玲道出了大家的心声:“长江把我们紧紧联结在一起。此次携手互动,既是共护母亲河的一份责任,也是传承红色文化的一次同行。未来我们会常来常往,深化交流合作。”

(全媒体记者 蒋玉)

## 骨折术后怎么护理?“吃喝+锻炼”这样安排最科学

黄玉霞

骨折手术做完≠万事大吉。“三分治,七分养”,术后的吃喝和锻炼,决定能否恢复如初。有人躺平不动致肌肉萎缩,有人心急拼命练致二次受伤。今天就把术后最核心的“吃”和“练”一次性讲透。

**吃:骨头要长好,原料得备足**

骨折愈合像盖房:蛋白质是砖,钙是水泥,维生素是工人,热量是电。

蛋白质最要紧,但一定得先吃吃饭。骨头愈合,胶原蛋白合成,都离不开蛋白质。术后要多吃鱼、鸡肉、瘦肉、鸡蛋、牛奶这些富含优质蛋白的食物,蒸炖煮烂点,肉末粥、鱼羹、鱼蓉都很友好。但光吃蛋白质不行——热量不够的话,这些蛋白质就当柴烧了。米饭、面条这些主食得吃够。每天按体重每公斤1.2到1.5克蛋白,比如60公斤的人就70到95克。

补钙靠吃饭,别乱吃钙片。术后多喝牛奶、酸奶,吃点豆腐、深绿色菜。只要不是老年人、没有骨质疏松、平时吃饭也正常,那就没必要额外吃钙片。钙片吃多了容易长肾结石。每天总的钙量长期别超过2000毫克——大概就是一升半牛奶那么多。像菠菜这种草酸高的菜,吃之前焯水,就不会过多影响

钙的吸收了。

维生素D和C是黄金搭档。维D负责让肠道吸收钙,没它你补再多钙也白搭。来源就是深海鱼、蛋黄、动物肝脏,或者每天晒晒手臂,别隔玻璃,15-20分钟。卧床或者晒不着太阳的时候,可在医生指导下每日补充400-800IU。维C是合成胶原蛋白必需的。猕猴桃、草莓、西红柿这些新鲜果蔬里头多,尽量生吃或者快炒。

有几样东西必须忌口。烟:尼古丁会让骨头血供变差,抽烟的人骨折长起来慢很多,术后必须彻底戒掉。酒:会影响维生素D吸收,还抑制骨头生长的细胞,术后至少3个月一滴别碰。腌制品、腊肉,会加速钙流失,能不吃就不吃。浓茶、咖啡适量喝点没事,碳酸饮料偶尔喝一口行,别当水喝;平时多喝水,多吃粗纤维。躺着不动肠道蠕动慢,便秘几乎人人都会碰上。多吃蔬菜水果,大便通畅了,身体修复才舒服。

**练:不是不动,是要会动**

所有锻炼都得先问过医生或康复师,别自己加重量。

很多人术后就只知道躺。结果肌肉松了,关节僵了,血栓也来了。其实术后第一天就可以开始活动了。

第一阶段:肌肉等长收缩(术后最早、最安全)

骨头还没长稳、关节动不了的时候,可以先练肌肉。做法:绷紧骨折附近的肌肉,坚持5到10秒,再彻底放松,反复做。比如大腿骨折就绷紧大腿前侧,膝盖不用弯;前臂骨折就用力握拳再松开。作用是维持肌肉力量,促进血液循环、预防血栓。

第二阶段:关节活动度训练(医生允许后才能开始)

等骨头初步稳定了,先让家人或康复师帮你慢慢活动关节,动作要轻。然后再慢慢自己动,比如手指屈伸、脚踝勾脚绷脚。主要就是防止关节僵硬和粘连。

第三阶段:肌力抗阻训练(愈合到一定阶段后)

医生确认骨痂形成、骨折端稳定后,才可做抗阻练习。使用弹力带、握力器等,从最轻的阻力开始。禁止自己加重或加次数,必须按康复师方案来。错误时机做抗阻可导致内固定失败或再骨折。

第四阶段:负重与平衡训练(最危险,最需医嘱)

绝对不能自己尝试。下肢骨折必

须先拍X光片,医生确认骨痂生长良好后,从无负重→触地负重→部分体重负重→完全负重一步步来。单腿站立、走直线等平衡训练,医生允许了才能做。擅自练习可致内固定物断裂、再移位,甚至二次手术。负重方案请康复师指导,不要自己练。

所有锻炼必须循序渐进,从每天几分钟开始慢慢增加。无痛或微痛,如果出现撕裂样、锐痛,或关节肿胀明显加重,立刻停止,联系医生。夜间疼痛或静息痛(不动也痛)往往是练过头的信号。

**最后叮嘱三件事**

一是伤口护理别马虎,保持清洁干燥,出现红肿渗液赶紧就医。二是心理别垮,长期卧床容易焦虑抑郁,家属多陪伴、多聊天,患者也要相信骨头一定能长好。三是定期复查,让医生及时调整方案。

骨折不是终点,科学地吃、聪明地练,你丢掉的那些功能,一定会一点一点还给你。

(作者单位:宿松县中医院)



## 抢抓农时深耕特色产业

本报讯 连日来,宜秀区五横乡虎山村抢抓组织村民、志愿者在村级红薯种植基地开展红薯苗集中扦插作业,趁着土壤湿润、墒情充足的绝佳时机,全力推进红薯规模化栽种工作,田间地头呈现一派繁忙有序、生机勃勃的夏耕图景。

虎山村立足本土土壤、气候资源优势,持续深耕特色种植产业,把红薯种植作为壮大村集体经济、带动村民增收的重点产业来培育;通过标准化种植、精细化管理,不断优化种植模式、提升农产品品质,逐步打造绿色优质红薯特色产业品牌。

为抢抓农时,不误农事,虎山村提前统筹部署,细化种植方案,梳理种植地块,调配优质薯苗、划分作业

区域。村干部带头下沉田间,精准对接栽种工作需求,合理分工、有序调度,村民们分工协作、默契配合,插苗、覆土、压实各个环节有条不紊,一气呵成。连日来,基地集中完成6万余株红薯苗扦插栽种,完成阶段性种植,为村级特色红薯产业筑牢生长基础。

“此次抢抓阴雨墒情完成大规模栽种,不仅有效降低种植成本、提升苗木存活率,更为秋季红薯丰收、村民增收、产业增效打下坚实基础。”虎山村相关负责人表示,下一步,将持续做好田间除草、防虫、水肥管理等后续管护工作,以特色产业提质增效,持续激活乡村振兴新动能。

(通讯员 杨仲平)

## 端午弈趣,温情陪伴暖童心

本报讯 6月14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“我们的节日 端午节——山口少年 弈趣端午”五子棋主题活动,丰富乡村少年儿童的精神文化生活,用文化温情守护童心。

活动现场,小棋手们两两对坐,凝神静气,时而托腮沉思,时而果断落子,棋盘上黑白交错,每一步都透着少年人的专注与认真。“我平时就喜欢下棋,今天和小伙伴一起比赛,还认识了很多新朋友,特别开心!”一位留守儿童在对局结束后,兴奋地向志愿者展示自己的战绩。工作人员和志愿者们全程陪伴孩子们对弈,为他们答疑解惑,给予鼓励与引导,让孩子们在竞技中感受陪伴的温暖。

“山口乡外出务工家庭较多,部分留守儿童长期缺少父母的陪伴,精神文化生活相对匮乏。此次活动既是对传统端午民俗的活化传承,也是关爱留守儿童、补齐乡村公共文化服务短板的生动实践。活动让孩子们感受了传统文化的魅力,更用温情陪伴填补了留守儿童的情感空白,让他们在互动中收获友谊与快乐。”山口乡相关负责人表示,将继续聚焦乡村儿童的成长需求,依托新时代文明实践所(站)、农家书屋等阵地,推出更多贴合孩子兴趣、兼具文化内涵的文明实践活动,用文化润童心、以关爱暖童心,让每一个乡村孩子都能在阳光下健康成长。

(通讯员 朱燕 谢江娅)