

4月20日中午,潜山市天柱山镇河西村的村民们拎着黄豆、红薯粉、笋干、南瓜籽、土鸡蛋、腊肉腊鱼等农产品来到直播现场排起了长队,参加网上赶集……

赶“云上大集”,这里热火朝天……

“村里前两天通知我们,要搞直播卖货,让我们有啥都可以拿来卖,就像赶集一样。”4月20日,河西村的操根节和老伴商量后,决定把家里的干菜拿去卖了。平时他们都有晒干菜的习惯,吃不完的蔬菜都会晒干保存。梅干菜、笋干、干豆角、月亮菜等,每样拿一些,多的有四五斤,少的仅八九两。他又找出了几瓶自家磨的辣椒酱和辣椒粉。“就我们俩在家,这些菜根本吃不完,现在把它们卖了,不会浪费,还能挣些收入,多好呀。”操根节说。

早早吃过午饭,70岁的操根节便提着大包小包的“土货”赶到了村里的农产品展厅广场,因为来得最早,他的产品排在了第一个。

操根节赶到时,直播间已经搭好了。与许多配置了众多高科技设备的直播间不同,这次的直播间就搭在香樟树下,几张桌子、一台电脑、一部手机,就是全部装备。

“这次我们邀请了‘村播联盟’来村里为村民卖土货。”河西村驻村第一书记汪传华介绍,“村播联盟”是由太湖、岳西、霍山的三位三农达人组建而成,致力于助农兴农,走村入户免费为村民直播带货。“让村民带着自家农产品走进直播间售卖,卖完就能拿到钱,村民能实实在在受益。”在去现场看过“村播联盟”的直播后,汪传华立即邀请他们来到河西村帮村民直播带货。

“大家看,现场的土山货全都是老百姓从家中直接拿过来的。来看看这位老乡袋子里装的是什么……”下午2点,直播正式开始,主播程登山拿起操根节带来的梅干菜,先翻开仔细看了品相,又抓起一把凑近闻了闻,“没有生虫,也没有发霉,味道很香,菜也晒得很干,来把镜头拿近些,让大家看清楚一些……大家有没有需要梅干菜的?”

“梅干菜看着不错,烧肉很好吃。”“梅干菜我喜欢,赶快上架,我

要买。”“还有没有别的干菜?”……直播间里,网友们热烈地讨论着。

“您的梅干菜很受欢迎呢,怎么卖的?”程登山询问操根节。“我卖30元一斤。”操根节站在镜头前回道。“30元一斤,45斤,先上4单,大家可以去拍哈。”程登山将梅干菜放在秤上称过后,报出重量,后台运营随即上了链接,立马被抢完。

黄豆、笋干、干豆角、红薯、红薯粉、辣椒粉……各种农产品在主播的手机镜头里“素颜”出镜,开播才半个小时,就卖了100多单。

卖完货后,操根节将他带来的农产品拿到了结算区,等着工作人员统计、结算。3时左右,操根节就拿到了卖干菜的钱,275元现金。

“这些农产品我们负责打包发走,如果有退单,也不会退还给村民,损失我们自己承担。”“村播联盟”三农达人占丽达说。

当天,“村播联盟”的三位三农达人轮番直播,一直播到晚上10点多钟。河西村的绿茶、土鸡蛋、竹枕、野生蜂蜜、笋干、腊肉、瓜篓籽等30多个农产品通过直播间走出了市外、省外,总销售额达25000元。

“今年来,我们结合农事节令、节庆活动邀请了驻村第一书记直播团队、村播联盟直播团队等进村推介售卖农产品,取得良好效果,深受群众欢迎。”河西村党总支书记周萍介绍。

全媒体记者 查灿华 通讯员 潘毅



缅怀渡江英烈

在4月21日渡江战役胜利75周年纪念日之际,望江县700余名师生来到到望江渡江烈士陵园开展纪念活动,传承渡江精神,凝聚奋进力量。

通讯员 金锋 王翔 摄

最是一年春好处 新稻再生喜春耕

本报讯 眼下正值水稻种植关键期,在望江县凉泉乡湖滨村的稻田里,几名农机手驾驶着插秧机在田间穿梭,轰鸣声此起彼伏,嫩绿的秧苗被有序地插进水田,转眼之间,一块块水田便披上了新绿的“外衣”。

凉泉乡的种植大户罗贯红今年计划种植水稻一千余亩,其中仅再生稻就达500多亩,是当地再生稻种植规模较大的农户之一。为了抢抓农时,提高种植效率和质量,他早早地就开

始了备耕工作,购买无人插秧机、高速插秧机等先进农机具。

为确保播种、育秧及种植工作的顺利进行,凉泉乡加大技术指导和培训,通过举办培训班、现场观摩等方式,向广大农户普及再生稻种植技术和管理方法。同时,积极协调农资供应,确保种子、化肥、秧苗等农资的充足供应和价格稳定。

“春耕时间紧,秧苗数量要求又高。多亏了乡里支持,新建一个育秧

工厂,有了全自动育秧播种流水线,效率相比以前的人工育秧,提高十倍以上,而且秧苗的质量和成活率也大大提高。”罗贯红开心地说,“高科技的育秧方式,不仅满足我自己一千多亩地的秧苗需求,还能为邻里提供秧苗,实现销售盈利。”

今年凉泉乡再生稻首批育秧从3月7号开始,整个过程将持续一个月,之后方可进行后续的插秧工作。传统的人工育秧方式效率低、成活率

不高,而现代化的育秧工厂能够提供优良的水、肥、温度等条件,让秧苗健壮早发。为切实提高育秧效率,节约种植成本,凉泉乡牵头创办了三个专业育秧工厂,为凉泉乡春耕生产工作的高效开展提供了有力保障。

凉泉乡今年种植再生稻超过13万亩,其中第一茬亩产可达1300到1400斤,第二茬可达600到700斤,预计年产粮可达2600万斤。

(全媒体记者 汪秀兵 通讯员 姚文涛)

颈椎病的康复与预防

答 晶

如今,颈椎病慢慢变成了一种“流行病”,而且患病年龄越来越年轻化,颈椎病已成为困扰年轻人的一大烦恼,可见,预防和治疗颈椎病刻不容缓。

什么是颈椎病?

颈椎病是一种极为常见的多发病,颈椎病的病因与发病机制复杂,不同类型的颈椎病,其病因也不尽相同,但大体而言,颈椎病是由于颈椎或者软组织结构的退行性改变而形成的。患者常感上肢疼痛、下肢麻木水肿,还伴随失眠头晕、注意力不集中等临床症状,严重者还会引起瘫痪、视力障碍、吞咽障碍等。当然,大家不用“谈颈椎病色变”,颈椎病可以通过科学合理的干预措施来做好预防与康复。

颈椎病有哪些诱因呢?

导致颈椎病发生的主要因素包括:不正确的姿势:如今随着智能手机、平板电脑等电子产品的风靡,很多人喜欢躺在床上或沙发上,用不正确的睡姿、坐姿来长时间观看电子设备,但大体而言,颈椎病是由于颈椎或者软组织结构的退行性改变而形成的。患者常感上肢疼痛、下肢麻木水肿,还伴随失眠头晕、注意力不集中等临床症状,严重者还会引起瘫痪、视力障碍、吞咽障碍等。当然,大家不用“谈颈椎病色变”,颈椎病可以通过科学合理的干预措施来做好预防与康复。

椎骨和椎间盘会产生退变,或者劳作时突然造成的颈椎和局部肌肉、韧带、关节、软组织拉伤,这些情况都会对颈部造成伤害,很容易严重损伤颈部。情绪激动、劳累等因素;颈椎非常脆弱,稍微保护不慎,譬如受到寒冷刺激,或者情绪紧张、激动等,这些因素也会让颈部、背部肌肉出现痉挛、疼痛的情况,也会导致颈部不适。

颈椎病如何预防?

既然对颈椎病的诱因有了充分的了解,那么采取有针对性地措施来预防或加快颈椎病的康复就可以做到有的放矢。大家可以从以下几个方面来预防颈椎病:

在日常生活中采取正确姿势:坐姿要端正,颈背要挺直,臀部与膝部成90度,千万不能长时间弓着背、低着头,要经常活动颈部及背部肌肉;站立时要抬头挺胸收腹,两眼尽量保持平视;侧卧时,格外要注意,尽量让枕头高度与肩的宽度一致,然后腿弯曲,尽可能让身体肌肉处于放松和平衡的状态;如果是仰卧,枕头约10厘米高,枕头要舒适,这样才能让颈部肌肉得以放松。

在工作时,也要采取正确的姿势:

先要将桌椅调到合适的高度,以保持颈胸部挺直,要避免长时间的缩肩低头,不能长时间以同一姿势工作超过45分钟,如果超过45分钟,尽量起来活动活动肩部、颈部肌肉,比如做一些颈部保健操,这些都有利于减轻颈肩部的不适,从而及时放松颈部肌肉。

要尽量让肩部、颈部不受凉,及时保暖,还要保持心情愉悦,消除紧张情绪,此外,尽可能纠正饮食等方面的不良习惯,及时补充营养,增强身体肌肉、软组织的活力,防止骨质疏松,从而避免加快椎体的退变。

颈椎病的康复措施有哪些?

如果你是颈椎病的患者,一定非常关心颈椎病的康复措施,下面就简单系统地教大家几个方法:

第一,一定要搞清楚自身颈椎病发病的原因,每个颈椎病患者成因不尽相同,在康复时这就需要有针对性地采取措施,这样才能起到事半功倍的效果。如果是病变性的颈椎病,如神经根型颈椎病、脊髓型颈椎病、交感神经型颈椎病或椎动脉型颈椎病,发生疼痛时就需要服用布洛芬、阿司匹林等一些缓解疼痛的药物,并

积极就医,千万不要不重视,因为颈椎病是一种慢性退变性疾病,会对患者的生活质量和身心健康带来巨大的危害。通过做CT检查、X线检查或磁共振检查,确定颈椎受损程度及原因,然后制定最为科学的诊治方案,包括手术治疗、牵引、中频等物理治疗和针灸、推拿等中医传统治疗。

其二,合理适度体育锻炼,改变不良的生活工作习惯及姿势,还要保持心态平和,心情愉悦,不要过度担心颈椎病,因为颈椎病及时发现并治疗,一般不会影响寿命。如果做过颈椎病相关的手术,在术后一定要合理安排膳食,确保充足睡眠,忌辛辣和烟酒,多摄入牛奶、芝麻、核桃、蛋类、肉类、豆类等富含钙、蛋白质、维生素B、E食物,确保营养均衡。此外,患者还要在医师的指导下开展日常护理,及时复诊,这些都非常有利于颈椎病的康复。你都记住了吗?

(作者单位 海军安庆医院)



新闻传真

望江:奏响春耕“椒响曲”

本报讯 望江县杨湾镇因地制宜发展特色种植,推动特色产业高质量发展,促进农业增效、农民增收。

眼下正是辣椒播种的黄金时节,4月22日,杨湾村中森农业专业合作社的辣椒种植基地呈现一片繁忙景象,拖拉机耕地、开沟、整墒有序进行,村民正忙着施肥、覆膜、打孔、移栽、填土……奏响春耕“椒响曲”,为丰收打下坚实基础。

村民徐腊梅家在基地附近,每到农忙时节都邀姐妹一起到基地务工。“我们一班老姐妹都在这里栽辣椒,一百块钱一天,挺好的。”对家门口有这样的基地她感到特别高兴。

辣椒种植每个环节都需要大量劳动力,从播种到采收,可带动几十户农户在家门口就业。

李明瑶是中森农业专业合作社的社员,常年在合作社上班,这些天他一门心思在辣椒苗移栽上,除了负责给辣椒苗的收发,还要指导妇女栽苗,帮助打眼和验收,既赚到了钱,又学到了辣椒种植技术,对这份差事十分乐意。

“去年有机肥已按标准全部下地,这些天几台拖拉机,几十个工人正抓紧整地、覆膜、打孔、移栽,预计一个星期把200亩辣椒全部栽下去。”望江县中森农业专业合作社负责人吴中飞说。“为了学习更多的产业技术,后期将派人去外面学习,如果今年收益可观,明年就扩大种植规模,把辣椒产业做大做强,让辣椒成为村民‘就业’的‘靠山’,带动更多的村民在‘家门口’增收致富。”

(全媒体记者 何飞 通讯员 李曙斌)

桐城:水产养殖绘就致富新“钱”景

本报讯 近年来,桐城市孔城镇立足资源优势,持续推进农业产业结构调整,因地制宜发展特色种养殖产业,走出了一条前景广阔的乡村振兴之路。

在孔城镇北部,桐溪村胡坂组的一家水产养殖基地十分红火,每逢节假日,前来垂钓的游客络绎不绝。桐溪村充分利用村内水产资源,发展水产养殖,助力村民致富。

2023年,在桐溪村“两委”的支持下,桐溪村村民袁泽林租赁了胡坂组一个近60亩的塘口与附近一个小塘口,并且还顺带租赁了塘口附近的近百亩荒地,用来种植玉米、油菜、小麦等农作物,发展综合种养产业。

经过近一年的喂养,鱼儿已经

有了壮硕的体型,袁泽林将已经长成型的马口鱼进行了部分打捞,并进行了烘干处理,前来垂钓的游客也会在此采购。这些游客通过来此垂钓,更多地了解了桐溪村的文化底蕴和风土人情,从多方面带动了桐溪村的经济发展,提升了这里的知名度。

“水产养殖给了我们很好的启示。下一步,我们将围绕孔城镇‘一村一品’的特色产业布局,积极探索推广新型发展模式,使村集体经济呈现出‘多点开花’的良好势头,不断壮大集体经济,提高村民收入,激发乡村振兴发展新动能。”桐溪村党总支书记张长旺表示。

(通讯员 吴春富 全媒体记者 罗少坤)

宿松:涵养人才“活水”浇灌乡村振兴“沃土”

本报讯 近年来,宿松县九姑乡坚持党管人才原则,积极搭建人才干事创业平台,持续优化人才发展环境,为乡村振兴注入“源头活水”。

九姑乡落实“定期议才”制度,推动“一把手”落实人才工作第一责任,推动人才工作落细落实。同时,对全乡人才现状进行分类汇总,持续抓好各类人才的吸纳与联系,去年以来,该乡联系优秀人才10余次,更新人才信息库,持续壮大人才队伍。

九姑乡坚持优化村级班子结构,拓宽选人用人渠道,2023年补选村“两委”干部4人,均为大专以上学历。同时,积极组织党员干部、入党积极分子和发展对象培训班,累计培训100余人。此外还联系县人社局等举办电商、家政月嫂

等就业技能培训班,学员培训合格后颁发职业资格证书,鼓励有丰富种植养殖经验的“土专家”、“田秀才”,通过现场讲解、示范操作等形式,向周边群众开展培训,有效发挥示范带动作用。

该乡加大人才典型和先进事迹宣传力度,不断增强人才干事创业的“动力感”。今年以来,开展“春风行动”专场招聘会,为企业和人才搭建更广阔的供需平台,吸引外出人才200余人应聘,与企业初步达成意向160余人。围绕九姑当前发展和重点工作,从乡村建设、项目建设、产业发展、民生福祉、社会保障、社会治理等方面广泛征集推动发展的金点子、好办法、实措施,累计收集意见50余条。

(通讯员 宋航)

黄梅飘香文化惠民

本报讯 4月18日,2024年安庆市“盛世京黄 唱响黄梅”公益演出精彩上演。

4月20日下午3点,在市科技广场舞台,安庆市艺群黄梅戏剧团15名年轻演员表演经典黄梅曲目《天仙配》,唱腔婉转柔美,韵味十足,吸引了众友友的驻足观赏。《天仙配》《女驸马》等家喻户晓的曲目逐一亮相。台上演员深情而又投入的表演,赢得台下群众掌声不断、笑声不停。“都是老百姓爱听的经典黄梅戏唱段,在现场近距离观赏,真是过瘾。”家住附近

的市民程先生欣喜地说。

2024年安庆市“盛世京黄 唱响黄梅”公益演出为期3天,在演出剧目上立足“黄梅特色”,在演出内容上坚持健康向上,把传统与现代结合在一起。演出长期面向农村、面向基层,贴近实际、贴近生活、贴近群众,把舞台搭建在乡村屋檐边,把群众喜闻乐见的艺术送到百姓身边,不仅活跃和丰富了文化市场,而且取得了良好的社会效益和经济效益,深受广大群众喜爱和欢迎。

(全媒体记者 许娟)