

从过去偏僻无人知晓的小山村,到如今生态宜居、产业兴旺、人心凝聚的美丽乡村,怀宁县三桥镇社塘岭村围绕“崇善德美、打造景美、追求味美”打造“画里乡村”,激活了乡村振兴的一池春水。

“三美”小山村的涅槃“出道”

崇善德美

安庆好人、怀宁县第六届道德模范、今年83岁高龄的江文森,是三桥镇社塘岭村团结组人,现居住在四川省成都市,虽离开家乡在外工作,但江老无时无刻都牵挂着家乡、关心家乡的发展,得知家乡年轻人大都外出务工,家中有很多的空巢和留守老人日间无人照料,十分孤单,2018年,江老捐资100万元为社塘岭村建起了一座占地面积1000多平方的老年日间照料中心。2019年,江老再次向家乡捐款60万元,以已故母亲的名义,成立江母程根荣助学基金,用于资助贫困学生,几年来已累计帮助数十名学子圆了大学梦。此外,近30年来,江老还向家乡捐款近30万元,用于家乡修路、水利兴修等公益事业。同样,安庆好人、社塘岭村村民丁胜云一直在外创业,他连续四年向家乡捐款捐物共计10多万元,倾心帮扶每一位五保老人,传递温情爱心。

近年来,社塘岭村常态化制度化开展道德典型选树宣传,目前共有安庆好人2人、怀宁好人2人、三桥镇星级文明户15户、三桥镇优秀村民组长3人、三桥镇优秀新乡贤5人、县镇美丽庭院6户……这些道德典型如同星星之火,凝聚满满的正能量,正是身边一个个能量满满的好人和故事,影响带动着越来越多的人,“学好人”“做好人”正成为很多社塘岭村人共同的选择。“只有崇尚好人才会产生好人,争做好人才能好人辈出。我们将坚持好人的选树、宣传,夯实重情



社塘岭村村干在蓝莓基地直播带货。 通讯员 怀扬 摄

重义、向上向善的人文道德底蕴。”社塘岭村党总支书记江小生说。

打造景美

初夏时节,走进社塘岭村高咀自然村庄,一派热闹繁忙景象,村民们正自发组织起来,清理杂物、铲除枯树、垃圾转运……一场美丽乡村建设正如如火如荼展开。“现在村庄慢慢变成美丽的公园,我的家就在公园里。”村民江宜青骄傲地说。

“过去呀,我们这里垃圾乱扔、污水乱泼、杂物乱堆、农户乱搭、畜禽乱跑,而且没有一条像样的村组路。”村民王成根说,农村人居环境整治成为村民一致声音。去年以来,村里发动各村民小组成立人居环境整治村民理事会,通过大家共同商量来讨论,决

定有钱出钱,有力的出力,共同把村庄建设好。在人居环境整治中,各村民组群众唱主角,自发筹资修建环组水泥路、整治卫生死角、安装路灯、拆除乱搭乱建、铲除杂树杂草、修建卫生厕所和排水沟、绿化村庄……实现村庄环境干净、整洁、有序,村容村貌明显提升。

看着村庄变化,社塘组村民江忠全感触颇深,在他的记忆中,曾经村庄是晴天一身灰,雨天一身泥,牲畜满地跑、家禽遍地飞,仅有一条狭窄的泥巴路与外界相连。如今水泥路修到家门前,还有路灯、活动广场等,对于江忠全来说,这是他做梦都不曾想过的事。“村民们都在自己动手改善居住环境,都在为村容村貌出谋划策。村里环境好了,住着舒服,心情也舒坦。”村民江中兵说。如今推窗见绿、开门见

花的美丽景象处处都是,“绿树村边合,青山郭外斜”的意境随处可寻,巨幅墙绘把村子装点的多姿多彩,让人对社塘岭村的未来充满期待。

追求味美

盛夏时节的社塘岭村,空气中都充满了果香。眼下正是蓝莓成熟的时节,行走在社塘岭村岭尚蓝莓基地,100多亩的优质蓝莓树迎风招展,蓝紫色的果实在树枝上簇拥成团,阳光下透出殷紫的光泽……果农们在园内忙碌,众多游客拿着篮子穿梭于蓝莓园里,或采摘,或拍照,共享“莓”好时光。“好甜呀!快来我这边摘。”来自安庆市区的陈女士正游走在蓝莓园里,一边摘着枝头的蓝莓,一边呼唤同伴尝鲜。采摘园里满是游客们的欢声笑语,还飘散着蓝莓的果香。

初夏时节,来到社塘岭村,目之所及,各种果树郁郁葱葱,到处都弥漫着瓜果的清香,是村民们不断培育壮大的“绿色财富”。近年来,社塘岭村把水果种植作为当地特色产业来抓,积极引导群众种植优质水果。从简单的种植黄瓜等常规作物,到现在的种植蓝莓、黄桃、紫薯、瓜蒌等,思路越来越开拓,种植户们的收益也是越来越可观。

乡村要振兴,产业是关键。社塘岭村采取“特色农业+观光采摘旅游”模式,大力发展旅游观光、采摘园等项目,并与农家乐相结合,建设成为集观光旅游、饮食娱乐、休闲于一体的乡村度假服务产业,不断为百姓带来增收福音。 通讯员 檀志扬

怀宁:道路提升惠民生

本报讯 5月20日,怀宁县公岭镇境内X514县道提升工程项目施工现场一派繁忙景象。道路一侧,施工人员正小心翼翼地进行行道树的移栽工作,在拓宽处,挖掘机和推土机正在紧张地进行挖方填方作业,挖掘机的巨爪抓住路基,将多余的土方挖出,然后由推土机将这些土方运到需要填充的地方。

据了解,县道X514公岭街道至三铺村S237石岭路口段,是进出公岭镇的交通主干道,途经公岭社区和三铺村,东边于秀山乡、黄墩镇接壤。公岭社区是集镇区所在地,三铺村是省美丽乡村精品示范村建设村,且这两个村有工业企业、蓝莓企业十余家,大型车辆进

出多,而三铺村S237石岭路口狭窄仅两车道,大型车辆转弯困难,常引起交通拥堵。

该提升工程项目于今年4月底完成招投标工作,项目全长302公里,按三级公路标准设计,计划总投资598万元。路面由原来5米宽水泥路升级改造为宽6.5米沥青路面,其中S237三铺村石岭路口拓宽升级为宽度10米的三车道。该段县道改造后将大大提升公岭镇综合交通网络体系,有力缓解沿线相关企业的大型客货车出行压力和交通安全,为乡村振兴事业发展注入新的活力。

(通讯员 王贤虎 全媒体记者 许娟)

望江:椒香四溢富饶乡村

本报讯 近年来,望江县长岭镇太白村积极调整农业产业结构,补齐“种植空窗”,变“撂荒地”为“增收地”,全力推进反季节蔬菜大棚种植,促进村级集体经济增收,成为乡村靓丽的风景。

5月19日,在望江县长岭镇太白村,机器开垦出的田地里,一幢幢反季节蔬菜大棚拔地而起,十多位村民正忙碌在田间地头,随着整田、播种、施肥一次性完成,现场一派热火朝天的劳动景象。

长岭镇太白村以中心村建设为依托,通过开垦撂荒地,围绕村级自营经济做文章、聚人气、促发展,打造20余亩连片反季节蔬菜大

棚种植基地,持续推进农业增产、农民增收。

“我们通过‘党支部+农户’的方式开展螺丝椒大棚种植工作,通过大棚应用控温技术和喷灌系统,不仅极大地减轻了螺丝椒生长过程中的劳动强度,还显著提高了螺丝椒的产量,预计一亩地可以产500到1000公斤辣椒,增收132000余元,带动16人就业。”太白村负责人说道。

长岭镇太白村以反季节蔬菜大棚种植为契机,破解撂荒难题,这一举措切实提高了土地利用效率,也带动周边群众增收致富。

(通讯员 王辉 全媒体记者 许娟)

桐城:增“颜值”添“气质” 塑造和美乡村新风貌

本报讯 近年来,桐城市龙腾街道高桥村深入聚焦农村人居环境整治突出问题,整村推进人居环境整治,推动和美乡村建设提质增效。

近年来,高桥村在辖区建设村民休闲文化公园2处,硬化便民道路1400米,完成村民组300米污水管网主路铺设,改水改厕65户,对415亩农田实施高标准农田建设,有效提高农业综合生产能力,全力保障辖区群众保产增收。

该村设定“村干部包片、村民组长包组、村民门前三包”制度,画细画全画好环境整治“图”,定期对辖区8名专职保洁员进行岗位职责培训,集中人力物力对每个村民组

进行环境整治,大力建设景美宜居的和谐乡村。

近年来,高桥村广泛开展农村群众学习教育宣传活动5场,定期开展“星级文明户”“最美庭院”“龙腾好人”等创评活动,大力弘扬辖区向善向上优秀农户典范。截至5月中旬,先后评选4户“星级文明户”,6户“最美庭院”;同时,大力宣传移风易俗,积极抑制天价彩礼、薄养厚葬等陈规陋习,培育家庭和美、邻里和睦、村社和谐的农村社会新风尚,促进乡风民风焕发活力,全面展现和美乡村“外在颜值高”与群众“内在气质美”的新风貌。

(通讯员 陈秀 全媒体记者 查灿华)

护航安全度汛

5月19日,怀宁县石牌镇纪委工作人员在投资近亿元的皖河排灌站检查新设备运行情况。

怀宁县纪委监委闻“汛”而动,成立防汛监督检查组,对辖区各部门、乡镇、村防汛网格化责任人在岗在位、巡河查险、隐患排查、物资保障等情况进行实地检查,确保全县防汛工作扎实有力。

通讯员 檀志扬 潘庆谊 摄



预防卵巢癌 警惕“沉默杀手”

胡雅琴

卵巢癌是女性妇科肿瘤常见肿瘤之一,致死率为妇科肿瘤首位,预防卵巢癌对女性身体健康至关重要。虽无法完全预防该疾病,但通过了解一些健康常识,可以降低患病风险。以下是卵巢癌的病因、症状以及预防卵巢癌的三个重要健康常识等内容。

卵巢癌如何引起的?

1.遗传和家族因素:有家族史的人患卵巢癌的风险较高。如果一级亲属患有卵巢癌或乳腺癌,个人患病风险会增加。某些遗传突变,也与卵巢癌的发生有关。

2.环境因素:暴露于某些化学物质和环境污染可能增加卵巢癌的风险。如长期暴露于石棉、农药和工业化学品等可能对卵巢细胞产生不良影响。

3.内分泌因素:激素失衡可能与卵巢癌的发生有关。初潮年龄早、晚育未育、晚绝经以及长期使用激素替代治疗等因都可能增加卵巢癌的风险。

卵巢癌的症状

1.腹痛和腰痛 卵巢癌的发展会导致癌细胞向周围组织扩散,并引起组织粘连,从而压迫神经,导致腹痛、腰痛。这种疼痛通常表现为钝痛或隐痛,在卵巢癌发生后,疼痛会更加严重。

2.下肢和外阴水肿 卵巢癌肿块增大压迫淋巴管及盆腔静脉可导致淋巴回流障碍,从而引起下肢和外阴水肿且不会对压力或运动作出反应。

3.不明原因消瘦 肿瘤是慢性消耗性疾病,卵巢癌早期无明显症状,号称“沉默杀手”,晚期因肿瘤消耗和压迫导致进食少、便秘阻塞,导致体重减轻、乏力、贫血。

4.性激素紊乱 性索间质来源卵巢癌会引起雌激素分泌异常,干扰正常的激素平衡,导致女性体内激素水平异常,出现内分泌失调,导致月经不规律、经量过大或不规则出血、闭经后阴道出血、性早熟等。

预防卵巢癌最重要的3个健康常识

1.定期接受妇科检查 定期接受妇科检查是预防和早期发现卵巢癌的关键。妇科检查可以通过体检、超声波、血液检查等方式来评估卵巢的健康状况。早期发现卵巢癌可以提高治愈率和生存率。建议女性在20岁开始接受妇科检查,并根据医生的建议制定检查计划。

2.关注遗传因素 遗传因素在卵巢癌的发病中起着重要作用。如果家族中有卵巢癌病例,则患病风险会增加。当了解到家族中有卵巢癌病例

时,应及时告知医生,并进行相关的基因检测。

3.保持健康的生活方式 (1)均衡饮食:摄入丰富的蔬菜、水果、全谷物和低脂蛋白质,减少高脂肪和高糖食物的摄入。(2)控制体重:保持适当的体重有助于降低卵巢癌的风险。(3)不吸烟:戒烟可以显著降低卵巢癌风险。(4)适量运动:进行适度的体育锻炼,如散步、跑步、游泳等,有助于降低卵巢癌风险。(5)减少激素替代治疗:激素替代治疗可能增加卵巢癌的风险。如需进行激素替代治疗,应在医生的指导下进行,并尽可能减少使用时间。(6)不要熬夜:研究人员发现,上夜班的女性患病的可能性更高,而且上夜班的时间越长,患病的可能性就越大。这是因为人造光抑制了体内褪黑素的分泌,褪黑素只在黑夜产生。褪黑素水平降低会促进雌激素分泌,而雌激素与某些癌症的发展有关。因此,为了减少患癌的风险,最简单的方法就是避免熬夜,每天晚上好好睡觉,保持充足的睡眠。

如何治疗卵巢癌?

卵巢癌的治疗方法通常包括手术、化疗和放疗。具体治疗方案会根

据患者的病情、年龄、身体状况和癌症的分期来确定。

1.手术 手术是治疗卵巢癌的主要方法。通常会进行全子宫切除术,有时还需要切除淋巴结和其他受影响的组织。早期卵巢癌可以保留子宫和切除部分卵巢。

2.化疗 化疗是通过药物来杀死癌细胞。化疗通常在手术后进行,以清除潜在的残留癌细胞。常用化疗药物包括紫杉醇和顺铂等。化疗可以通过静脉注射或口服的方式进行。

3.放疗 放疗使用高能射线来杀死癌细胞。通常用于晚期病例或在手术后预防复发。可以通过外照射或内部放射源的方式进行。

总之,通过定期体检、关注遗传因素和保持健康的生活方式,女性可以有效降低卵巢癌的风险,早期预防和发现卵巢癌对于女性健康至关重要。因此,女性应尽早了解这些健康常识,从而确保自身健康。

(作者单位 安庆一一六医院)

