

陪伴,是最长情的告白 包容,是最暖心的浪漫

爱在“七夕”话温情 善美家风共传承

本报讯 8月7日上午,迎江区人民路街道先锋社区文明实践站组织辖区两对金婚夫妇和辖区30多名大、中、小学生开展“爱在‘七夕’,家风传承”主题活动。

在社区活动室里,大家聆听了2对金婚夫妻讲述他们当年成长、工作、结婚生子,从风华正茂到白发苍苍相濡以沫50余载的生活经历,和其间的辛酸、幸福的故事。两对金婚老人2个多小时的讲述,让活动室里所有的大小听众为之感动。

“那个时候,我和老伴每天早上4点钟就要起床,要给他们洗衣服,洗完衣服之后,5点多钟还要烧煤炉做早饭。……还要打毛线衣或者还要做鞋,给3个孩子,都要自己搞,晚上12

点多钟才能睡觉。那个时候每天都是忙忙碌碌的,只是想着怎么样把家里的事情做清爽,怎么多省点钱票,给孩子们改善一下伙食,一家人一个月能吃到一次猪肉,就是很幸福,很‘浪漫’的事了。”金婚53年的韩志金和金来英夫妇一边笑着,一边讲述过往的生活。

讲述中,韩志金回顾了他们夫妻二人刚结婚时一无所有,连婚房都是借的,每天早上4点多钟就要起床,白天要工作,要照顾一家老小,晚上还要给3个孩子补衣纳鞋,到晚上12点多才能休息,生活很苦,但是经过夫妻二人的努力奋斗和勤俭节约持家,如今是儿孙满堂,生活幸福。韩志金认为,夫妻应该是相互体谅,相互包容的,恩爱夫妻应该是在生活中共同前进,共同进步的,

这是走向幸福家庭最关键的一点。

丁俊西和钱华夫妇1973年结婚,今年已是金婚51年了。丈夫丁俊西当了20多年的兵,转业后又任在上海远洋集团工作,在世界各地跑航运。丁俊西在讲述中给大家算了一下,当兵工作37个年头,他在家呆的时间不足7年,50多年里,家中大事小情,孝顺父母,养育子女,老伴钱华几乎全部揽下。丁俊西在外工作的时候,最常用的通信工具就是写信,积攒下来有400多封。50年的聚少离多,不仅没有冲淡他们夫妻二人的感情,反而使他们夫妻更加恩爱,如今退休下来了,俩人买个菜,或者参加一次社区活动,都要一起去一起回,退休后的幸福生活,让他们非常满足。丁俊西和钱华夫妇坦

言,“相濡以沫”,不是说每天都要形影不离,对于家庭来说,男人要有担当,女人要有包容,从这个意义上来说,家就是一种胸怀。”

参加活动的社区大学生朱强利说:“听了两对金婚老人分享的家庭家风故事,我深受感动。在那样的艰苦年代,他们互敬互爱,共克难关,共同牵手走过50多年,真的不容易,老一辈的爱情观和生活方式,对我们年轻人有深刻的启发,他们对生活的感恩态度,对家庭的忠诚,以及克服困难的勇气和坚持,值得我们认真学习。”

活动现场,社区工作人员为金婚老人们拍下结婚50周年纪念照,将幸福甜蜜的瞬间定格下来并为老人们送上鲜花和祝福。(通讯员 杨磊)



再生稻 又迎丰收季

8月10日,在怀宁县黄龙镇杨联圩内,一茬茬再生稻源源不断地卷入收割机,割稻、脱粒、装车一气呵成,呈现出一派丰收的繁忙景象。

近日,黄龙镇6000亩头茬再生水稻迎来丰收季,当地稻农抢抓农时和当下晴好天气,加紧收割头茬再生水稻,确保颗粒归仓,实现“一种两收 吨粮无忧”。

通讯员 陈锐 刘泉 摄

奏响文明实践进行曲 绘制乡风文明“诗画图”

本报讯 怀宁县黄龙镇积极开展形式多样、内容丰富的新时代文明实践活

动,涵养和谐民风、文明乡风、社会清

让婚姻始于爱 让彩礼归于“礼”

“现在年轻人结婚都是新思想了,我们老一辈的想法也过时了,只要孩子们幸福,仪式和彩礼也都不重要了。”家住黄龙社区花山组的李琴大姐说道。

8月6日,黄龙镇黄龙社区新时代文明实践站开展“抵制高额彩礼 倡导文明婚俗”移风易俗宣传活动。志愿者用通俗易懂的语言向大家讲解了

高额彩礼带来的不良影响。同时就涉彩礼纠纷典型案例向社区居民开展普法宣传。参加人员还就“抵制高额彩礼 倡导文明婚俗”进行现场承诺,并签订移风易俗承诺书。截至目前,黄龙镇已组建抵制高额彩礼志愿劝导队8支,累计开展“抵制高额彩礼 倡导文明婚俗”宣讲、宣传活动10余次,参加群众800余人次。

移风易俗微宣讲 奏响乡风“文明曲”

“群众走到哪儿,宣讲触角就伸到哪儿。”红马甲、一封信,小板凳、围

坐,8月11日,一场小型宣讲会在黄龙镇农户庭院拉开帷幕。镇、村新时代文明实践所、站志愿者化身宣讲员,将讲文明、树新风的移风易俗新风尚,吹进群众心坎儿里。

活动中,志愿者积极引导广大村民自觉抵制陈规陋习、封建迷信,杜绝铺张浪费、大操大办等现象,全力推动乡风文明建设。“大家要文明祭祀,自觉做到不在公墓、山场及周边焚烧纸钱、抛洒祭品,避免火灾……”通俗易懂的讲解,加深了群众对移风易俗具体内容的理解,让移风易俗根植于村民脑中、心中。

(通讯员 刘泉 全媒体记者 许娟)

日常养成7个习惯 有助延长慢性心衰病人寿命

王娅娅

慢性心衰是一种常见且严重的心血管疾病,死亡率相对较高,一旦患病,通常需要综合治疗和持续的管理,以维持健康,延长寿命,所以大家一定要了解和掌握慢性心衰的病因、表现以及治疗和日常护理等方面的内容,下面本文就来具体介绍一下相关内容。

什么是慢性心衰?

慢性心衰指心脏无法有效地泵血以满足身体的需要,导致全身各个器官和组织缺氧和供血不足的情况,但这并不意味着心脏停止工作,而是心脏的泵血功能受损,不能满足身体正常活动的需求。

慢性心衰通常是其他心血管问题(如高血压、冠心病、心肌病等)的后果,或者也可以是心脏病、病毒感染、酗酒以及肺部疾病等引起的。

慢性心衰病人还能活多久?

慢性心衰病人存活的时期并没有比较明确的说法,患病后寿命会因多种因素而异,以下是一些可能影响寿命的因素:

- 慢性心衰的严重程度
- 慢性心衰的分级越高,心脏功能受损越严重,寿命可能会相应减短。
- 病人的年龄
- 年龄较大的病人可能在慢性心衰

的情况下寿命会缩短。

3.病人的整体健康状况

有其他健康问题的病人(如糖尿病、肾病、肺病等)可能会影响心衰的预后和寿命。

4.治疗效果

通过药物治疗、心脏手术、植入式心脏起搏器等治疗手段,可以显著改善慢性心衰病人的预后和寿命。

5.病人的生活方式

采取健康的生活方式,如戒烟、限制盐分摄入、控制体重、适度的体育活动等,在延长寿命、提高生活质量等方面具有积极作用。

6.心脏移植

在某些情况下,心脏移植可能是治疗慢性心衰的最后手段,也是影响病人寿命的重要因素。

然而,通过采取健康的生活方式和遵循医疗专家的建议,在一定程度上是可以延长慢性心衰病人的寿命。

以下是7个日常养成的习惯,有助于延长慢性心衰病人的寿命:

- 严格遵守医疗建议
- 患有慢性心衰的病人应该定期就诊并严格遵循医疗专家的治疗建议,包括药物管理、饮食控制和运动计划等。
- 坚持用药

慢性心衰病人需要长期进行药物治疗,才可以使病情维持在稳定状态,因此,患病后一定要按照医生开具的处方准确用药,包括心血管药物,以帮助控制心衰症状并降低心脏负担,若病情发生变化,应及时到正规医院就诊,切不可随意用药或擅自更改药物剂量。

3.健康饮食

采取心脏友好的饮食,包括低钠、低脂肪、高纤维、高蔬菜和水果的饮食,以便更好的控制血压和体重,如有必要,还可让专业人士制定科学合理的饮食计划,如饮食结构、饮水量以及饮水量等,避免饮食不当加重病情。此外,坚持循序渐进的饮食原则,少量多餐。

4.限制液体摄入

慢性心衰病人通常需要限制液体摄入,以减轻心脏负担和水肿,尤其是下肢出现浮肿时,则要严格控制饮水量。

5.合适的体育活动

在医生的指导下,进行适量的体育活动,如散步或轻度有氧运动,以增强心脏和肺部功能,但运动期间应按照个人耐受程度选择运动方式、运动强度等,以不出现心慌、气短、胸闷等症状为宜。

6.避免诱因

心衰发作诱因较多,如吸烟、过度劳累以及呼吸道感染等,因此戒烟对慢性心衰病人尤为重要,这是因为烟草烟雾会对心脏和血管产生负面影响,导致病情进一步恶化,同时也要尽可能避免过度劳累和呼吸道感染。

7.保持心理健康

心理压力和焦虑可能会影响心衰的症状,因此学会应对压力,保持积极的情绪对于病人的心血管健康至关重要,既有助于预防疾病发作,也可以改善疾病问题。

总之,慢性心衰的治疗和管理应该由医疗专家指导,因为每位病人的情况都不同,只有医生能够制定最合适的治疗计划,以满足病人的特定需求。此外,慢性心衰是一个持续发展的过程,病人需要接受定期的医疗监测和随访,同时养成健康的饮食、生活习惯等,以确保健康状况得到有效控制,进而延长寿命和提高生活质量。以上就是本文对慢性心衰相关知识的简单科普,以期为广大病人朋友提供帮助。(作者单位 海军安庆医院)



新闻传真

怀宁:探索“N+救助”新模式 多维发力提效能

本报讯 怀宁县积极探索“N+救助”模式,不断提高社会救助效能,让社会救助有精度、有力度、有温度。今年1-7月,怀宁县新增低保317人,特困63人,现有城乡低保12334人,特困2752人。

该县通过上门入户走访、部门信息共享比对预警、政策引导农户主动申请等多种渠道及时发现困难群众,并适时提高保障标准按月足额打卡发放保障资金,确保符合救助条件的困难群众对象应保尽保。1-7月,全县累计发放城乡低保特困资金596991万元,临时救助212人次63415万元。

该县首次探索通过政府招标社会护理服务机构,为全县特困供养对象住院购买护理服务。对因病因

意外伤害住院且符合住院护理服务条件的特困供养对象,由招标护理公司安排护理人员为其提供协助进食、翻身、擦洗、穿衣、洗漱、如厕等服务,在满足特困对象切切实实需求的同时也解决了特困对象平时有人照料、生病无人照护的问题。

该县积极引导社会力量参与,广泛吸收社会资金作为补充,让“救急难”互助社救助成为政府救助的有益补充,及时解决困难群众燃眉之急。今年,怀宁县将陆续登记成立19个乡镇“救急难”互助社联合会,232个村(社区)“救急难”互助社,现已开展救助31人次,发放资金42万元。

(全媒体记者 汪秀兵 通讯员 毕萌萌)

望江:人居环境整治再升级 描绘和美乡村新图景

本报讯 近年来,望江县杨湾镇紧扣全面建设和美丽乡村目标,大力推进农村人居环境整治提升,持续擦亮乡村振兴成色。

8月9日,步入杨湾镇杨湾村,澄澈的天空下,乡村道路平坦开阔,农家院落错落有致,屋前屋后清爽宜人。经过持续多日的集中整治,杨湾村的村貌焕然一新。“随着村庄环境的日益改善,一些群众从起初的不配合,慢慢变成了理解、支持、称赞,并积极主动参与进来。”杨湾村党总支书记舒服说:

杨湾镇将农村人居环境整治视作关键的民心工程和检验干部作风的重要途径,充分调动全体干部投身此项工作,依照标准规范,针对交通沿线、村庄街巷、农户庭院、

田间地头等重点区域实施整治行动,对于处在交通要道沿线的重点行政村由镇班子成员干部负责包保联络,依照领导包片、干部包点的方式,从最薄弱、最关键的环节入手,从群众最关心的地方抓起,紧盯“脏乱差”问题突出的区域,精准施策,建设和美乡村。

截至8月上旬,杨湾镇8个行政村已依照“清到位、摆整齐、扫干净、保长久”的工作标准,共清扫道路、村巷15公里,清理河渠漂浮物及生活垃圾约40吨;清理排水渠6公里;清扫路面、绿化带70公里,累计拆除30余处乱搭乱建,总面积约400平方米。

(通讯员 范开亮 全媒体记者 汪秀兵)

桐城: 以“绣花针”功夫持续扮靓乡镇

本报讯 桐城市孔城镇紧紧抓住城市管理顽症,着力补齐城市管理短板,紧盯薄弱环节和突出问题,以“绣花针”功夫做实做好文明城市创建细节。

孔城镇重点对城区主干道、背街小巷等区域进行环境综合治理,消除管理死角。督促商户认真落实“门前三包”责任制,切实解决环境卫生“脏、乱、差”问题,确保城市管理工作做细、做实、做精。

该镇对占道经营、流动摊贩进行教育,劝导其立即整改。同时,对人行道堆放的石块及其他物品进行集中清理,清除道路障碍,恢复道路原貌。此外,设置机动车禁停标识,引导车辆正确停放,确保车

辆定点、有序停放。

孔城镇对镇区所有门店招牌、户外广告、宣传栏进行详细的安全隐患排查。对检查中发现的问题,明确责任人、整改内容、整改期限并建立专门台账。对于设置在建筑物外墙的破损、陈旧广告牌,执法人员联系、告知权属人(单位),责令限期整改或执法人员直接进行拆除。

7月以来,孔城镇规范占道经营、乱摆设摊位36起,开展人行道禁停宣传10余次,清理城市“牛皮癣”31处,调解处理违建4起,下达违建整改通知书责令限期整改15起,拆除乱搭乱建的彩钢瓦共15户。

(通讯员 奚儒 全媒体记者 许娟)

迎江: “信用社区”擦亮治理“幸福底色”

本报讯 今年以来,迎江区永胜社区巧用信用建设“一根针”穿引社区治理“千条线”,依托“和为贵”书记项目为抓手,持续推进为民服务和基层治理深度融合。

永胜社区利用支部“三会一课”和主题党日,将信用社区建设政策、信用积分兑换商品等纳入网格员日常走访中,激发党员干部参与信用社区建设的热情,同时,推行“群众点单、社区派单、党员接单”机制,通过零距离为民服务,广泛收集居民需求,定期开展上门养老认证、普法宣传、政策宣讲等活动,让群众在“家门口”就能享受到便捷高效的服务。

该社区依托“和为贵”书记项

目,提升基层治理能力、优化社区服务质量、整合辖区资源,将居民需求与商家服务相衔接,进一步盘活辖区商户资源,推动商家经济效益与社会效益同频共振,使诚实守信、助人为乐等善行义举深入人心。

永胜社区党委灵活运用社区宣讲室、居民活动室,与业主委员会、网格党支部共享活动阵地,为居民学习交流、议事调解、运动健身等提供一站式全方位服务。同时借助各类志愿服务活动进行宣传引导,增进居民对信用社区建设工作的了解,向居民普及信用社区建设知识,积极营造信用社区建设良好氛围。

(通讯员 蔡艳琪)