

从穷山村到和美乡村精品示范村——在邱山 奔向幸福路

“邱山村是两省三县交界的地方，平均海拔在600米左右，交通闭塞、贫穷落后、民风彪悍是数十年前邱山村的真实写照。”这是宿松县柳坪乡邱山村村民对于村庄过去的集体印象。岁月长河缓缓流淌，邱山村如一叶小船，汇入时代的大潮，激荡起震撼人心的波涛。如今的邱山不仅荣获全国生态文化村、国家森林公园乡村、安徽省乡村旅游“特色美食村”等多项荣誉称号，村美民富的美好愿景也在逐步实现。

从“竹器易谷”到多元产业

新中国成立后近40年时间里，邱山村绝大部分村民都以竹为生。“邱山村1700多人口，只有300余亩水田，加上山区气温低，一年仅能种植一季水稻，过去没有杂交水稻的时候，一亩田顶多产300斤粮。”邱山村村民吴泽虎说，缺粮让邱山村民一年有4个月的时间都在“竹器易谷”的路上。

为了换取稻谷，邱山村民将编织好的蒸笼、篮子、簸箕等竹器挑往湖北省蕲春县、英山县等地。“湖北省是产粮大省，又离邱山比较近，我们更倾向于去那边‘换谷’。”吴泽虎记得十分清楚，一套直径约50厘米的蒸笼能够换60斤稻谷。“我们一行四五十人，天还没亮便出发，从早走到晚，最多一天走了45公里路，晚上便借宿在沿途的农户家，直到挑过去的竹器全部换成了稻谷才会陆续归家。”吴泽虎说，换谷一般都在夏秋农闲时间，需要在冬季来临之前储

备整个冬天以及来年春天的粮食，“常年围着锅灶转”是当时邱山村民的真实写照，也让他们分不出更多的精力发展产业，搞活经济。

改变发生在上世纪末本世纪初。“上一任村支书吴为民在1996年上任之初，就从产业发展和社会治理两个方面带领邱山村民不断求变。”邱山村党总支书记吴合林介绍，也是从那时候开始，邱山村提出了“打造竹海茶乡，建设生态邱山”的口号。

除了漫山遍野的竹子，邱山另一张响亮的名片便是茶叶。“我们现在山上还有1959年的老茶园，只不过那时候种植茶树都是自己喝，没有想着扩大种植规模发展茶产业。”吴合林说，从2007年开始，吴为民开始鼓励村民扩大茶树种植面积，“村集体买茶树苗，免费发给愿意种植的农户。”一开始，响应的农户也非常少，“但三五年后茶树的生长期一过，慢慢有了收益，一个农户投入自己的工，一亩茶园一年有一万元左右的收益，丰产期一年收益高达一万八千元一亩，渐渐地种植茶树的村民也越来越多。”从2010年到2020年间，邱山村茶园面积从200亩扩大到1200亩，增长了5倍。吴合林算了一笔账，2023年，邱山村茶叶加工厂生产干茶11万斤：“一斤干茶最高卖1200元，最低也有200元，平均按400元一斤来算，邱山茶叶这一块一年也有几百万元的产值。”

因海拔较高，雨花菜成为自然赐予邱山村独特的礼物，近年来，邱山村发展了200亩连片的雨花菜生产基地，加上村民们房前屋后、田间地头

的雨花菜树，每年能采摘一至两万斤干雨花菜，“干菜一斤卖50元到70元不等，雨花菜树几乎不需要打理，只要村民愿意摘就是一项收益。”

从破落脏乱到和美乡村

“邱山地处深山，过去老百姓靠力气吃饭，也靠力气说话。”吴泽虎说，当地民风之所以彪悍，是因为邱山村在两省三县交界地带，来往的人员比较杂乱，“那时候都穷，只有硬气才不会被欺负。”

不仅如此，在2008年之前，当地的居住环境十分糟糕。“邱山有个传统，住户养的猪睡在厨房里，鸡栏也在家中，牛栏与住房一墙之隔，人畜混居是普遍现象。”居住环境差、蚊虫滋生、气味难闻也困扰了当地居民数十年。

那一年，邱山村从大学生最多的屋场开始，打响了人畜分离的“第一战”。“大学生的文化水平高，对于人畜分离的好处有着清醒的认知，从大学生最多的屋场开始推进人畜分离，当时的村委会是有充分的考量的。”吴泽虎说，事实证明，此举效果也十分明显。“这个屋场原本三排房屋，让出了一排修建了公路，将家家户户的牛栏、猪圈、鸡舍、旱厕全部搬到距离村庄50米外的区域。这样一来，人居环境有了极大改善，夜晚睡觉都顾不上蚊帐了。”

随着经济条件、居住环境的改善，原本“尚武”的邱山人也逐渐“尚文”，吴合林说：“从一开始的不配合到积极配合再到走在前面，数十

年来，邱山村在社会治理方面下了大力气，也得到了很好的反馈。”

邱山村全村470余户人家，有三分之一住在山上。“过去邱山村村民都散居在各个山头，这个山头一家，那个山头一家，从2011年开始，邱山村就着手将住户往山下搬迁，那时候虽然没有相关的政策，更没有资金补贴，但百姓们的积极性都非常高，也支持村委会的工作，仅我们马黄组43户人家，搬迁到山下的就有30户。”

让吴合林感动的还有一件事。在和美乡村项目建设中，有11户居民的祖坟需要迁。吴合林首先跟村民组长通了气。“当天就给了我反馈电话，村民组长在电话那头开玩笑说，‘村民们说要求你上来陪他们喝一餐酒，不喝酒这个坟可能迁不了。’我就提着一壶自己家酿的糯米酒上去了。村民们也十分豪爽，说15天之内绝对全部迁走。”

2023年，安庆市共有25个村成功入选安徽省第一批和美乡村精品示范村，邱山村榜上有名。近些年来，邱山村在原有产业基础上，以农业、文化、旅游和康养等多业态融合为引擎，立足得天独厚的资源禀赋、优质特色的农业产业基础，推广“康养+”模式。“2023年共申报了25个项目，涵盖民宿、康养基地、瀑布咖啡等多个方面，目前正在紧锣密鼓建设中。”吴合林介绍道。

回首过去，原本闭塞贫穷的深山小村，现在正一步一个脚印走在村美民富的大道上。

全媒体记者 付玉 通讯员 杨贤芳



携手共建 汇爱心

9月20日，迎江区天后宫社区火正街小区党群服务站联合区残联、宣城政协委员工作室等单位联合开展主题为“携手共建汇爱心 健康相伴助残行”的义诊活动。

活动现场，医生和志愿者们认真地为前来义诊的残疾居民免费测血糖血压，服务站志愿者们为残疾居民普及残疾人就业创业等相关政策知识，让这“家门口”的爱心服务落地生根，以暖“新”服务不断推进社区综合治理提质增效。

全媒体记者 黄有安
通讯员 操莉莉 摄

双相情感障碍背后的情绪之旅

韩友松

双相情感障碍大多数患者在20-30岁初次发病，发病时间早，少数患者更早或更晚。青少年双相情感障碍就过山车一样，是一种令人难以置信的情感体验，将人们的情绪从极度的兴奋和欢乐瞬间转变为深度的抑郁和孤独。这种极端波动不仅对个体造成身心疲惫，还可能是双相情感障碍的症状之一。

双相情感障碍的定义

双相情感障碍是以轻躁狂/躁狂和抑郁同时或交替发生为主的主要特征的一种心境障碍，又称躁郁症，是一种严重的情感障碍，特征是情感极端波动，分为两个极端：躁狂和抑郁。躁狂期间，患者表现自我感觉良好，主观体验特别愉快，言语诙谐风趣，思维内容丰富多变，自觉脑子反应很快，精力旺盛，能力很强等，严重可能兴奋、冲动、失眠，并且有高度的能量和创造性。而在抑郁期，患者自觉情绪低沉、苦恼忧伤，凡事缺乏兴趣，任何事提不起劲，丧失了体验快乐的能力，甚至感到极度的悲伤、无助和疲惫，甚至可能有自杀倾向。这种情感过山车不仅对患者本人造成困

扰，还对他们的家庭和社交生活产生负面影响。

双相情感障碍的症状
双相情感障碍的症状是多种多样的，包括极端的情感波动，从兴奋到沮丧；失眠问题，让患者难以入睡或保持良好的睡眠；难以集中注意力，导致工作和日常任务的困难；冲动行为，可能涉及不理性的决策和行为；自卑感，患者在抑郁期间可能对自己感到毫无价值；以及最严重的，自杀念头。这些症状可能在不同时间点出现，了解它们有助于早期识别和及时治疗，以改善患者的生活质量和心理健康。

双相情感障碍的原因
尽管双相情感障碍的确切原因尚不清楚，但研究表明，遗传因素、生物学因素和环境因素都可能与其发病有关。家族史中有情感障碍的人更容易患上双相情感障碍，同时神经递质的不平衡和大脑结构的异常也可能起到一定作用。环境因素如药物滥用、激烈的生活事件和慢性压力也可能触发或加重双相情感障碍的症状。

双相情感障碍的治疗方法
治疗双相情感障碍通常包括药物治疗和心理治疗。药物如情感稳定剂和非经典抗精神病药可以帮助稳定情

感，减少情感波动。心理治疗则可以帮助患者学会应对情感波动、管理冲动行为以及改善心理健康。治疗的效果因人而异，因此需要个体化的治疗方案。

情感过山车对生活的影响

情感过山车不仅对患者本人造成身心困扰，还对他们的家庭和社交生活产生重大影响。在躁狂期，患者可能会花费过多的金钱、冲动地做出决策，导致家庭和财务问题。而在抑郁期，他们可能与亲友疏远，无法享受日常生活。

家庭的支持和理解
对于双相情感障碍患者来说，家庭的支持和理解至关重要。家庭成员需要学会识别症状，帮助患者寻求治疗，并在必要时提供紧急支持。了解双相情感障碍的家庭成员可以更好地应对患者的情感波动，维护家庭的稳定。

社交生活的挑战
双相情感障碍患者在情感波动期间可能难以维持正常的社交生活。他们可能会在躁狂期间过于兴奋，让朋友感到困扰，而在抑郁期间可能会疏

远社交圈子。因此，建立健康的社交支持网络对于患者的康复至关重要。

自我管理技巧
对于双相情感障碍患者来说，自我管理技巧是至关重要的。保持规律的作息时间对于维持稳定的情感状态至关重要。规律的睡眠和饮食习惯可以帮助减轻情感波动的程度。避免药物滥用是关键，因为某些药物可能加剧症状或导致情感波动更加剧烈。最重要的是，寻求心理治疗是治疗双相情感障碍的有效方法之一。

通过了解双相情感障碍的定义、症状、原因和治疗方法，我们可以更好地帮助患者应对这一困扰他们的精神健康问题。同时，帮助患者度过情感波动的挑战，重新建立健康、平衡的生活，家庭和社交支持也起着至关重要的作用。情感过山车虽然艰难，但通过合适的治疗和支持，患者可以重获掌控自己情感的能力，走向更加健康和幸福的未来。

（作者单位 安庆市精神病医院）



新闻传真

怀宁：金融“活水”浇出“高产田”

本报讯 近年来，怀宁县聚焦新能源汽车产业链企业，拧开金融“活水”，浇出“高产田”，结下产业“硕果”。

位于怀宁经济开发区的安徽相成新能源科技有限公司是一家专注生产新能源汽车箱体及配套部件的制造企业，2023年，公司投资30亿元，在怀宁经开区拿下100亩地，建起4栋单层厂房，快速进入生产。

“随着订单增多，加上生产线智能化升级改造，原有的厂房和资金无法满足企业发展需求，如何筹措资金新增土地、扩建厂房成了制约企业发展的‘瓶颈’。”公司综合管理中心总监任传建说。

该县相关部门了解情况后，立即组织金融单位给予亩均效益评

价，并通过A级优质企业金融支持验证码。2023年底，安庆市多家金融机构贷款1.8亿元，公司完成了4000平方米的厂房扩建，实现了数字化、智能化提档升级，驶入了新能源产业发展“快车道”。

“有了金融支持，仿佛解开了束缚我们相成的手脚，今年1至8月实现总产值8100万元，新增4315万元，亩均产值达到67.5万元。”任传建说。

今年以来，怀宁县创新“亩均贷”“科技贷”“园区e贷”等多元信贷产品，激发企业发展活力。截至9月上旬，该县累计发放“亩均英雄贷”3.51亿元，实施“零增地”技改企业25家，提升产值8963%。

（通讯员 朱能干 全媒体记者 罗少坤）

桐城：“金果”满枝迎丰收 特色农业有“钱”景

本报讯 中秋时节，步入梨园，满目翠绿中，一颗颗饱满圆润的金果梨散发着诱人的果香。“这个梨是金果梨，耐存储且易于运输，现在正是品尝的最佳时机！”桐城市大关镇甄山村雨顺家庭农场负责人姚远根自豪地介绍道。姚远根种梨已有数载，对每一棵树的生长习性了如指掌。眼下，农场金果梨进入成熟期，工人们抓紧采摘、发运，供应市场。

放眼望去，梨园内前来采摘的游客络绎不绝，纷纷举着个头硕大的金果梨拍照打卡，脸上笑容满溢。

在这片丰收的梨园里，六旬梨农吴金梅忙碌而充实。她笑称：

“自从雨顺家庭农场成立以来，我就在这里工作，每年能挣4万多元。”梨园一年辛勤耕耘，换来的是十二万斤沉甸甸的果实，不仅丰盈了农场经营人的“腰包”，也带动了周边十四位村民的就业。

谈及销售，姚远根表示：“从7月开始，就已经有不少预订，既有桐城本地的，也有周边地区的。”面对如此喜人的销售形势，姚远根对未来充满了信心。他计划采用“线上线下相结合”的模式，不仅邀请游客进园采摘体验，还将开展基地直销、节日促销等活动，让农场的“黄金果”走得更远。

（通讯员 方丽娟 全媒体记者 许娟）

宿松：“乡贤+”聚力量 弹好振兴“合奏曲”

本报讯 近年来，宿松县九姑乡积极探索实践“乡贤+”新模式，弹出了一首富有特色的乡村振兴“合奏曲”。

九姑乡充分发挥新老乡贤的威望和影响力，参与矛盾纠纷调解和乡村治理，推动全乡社会大局的和谐稳定。今年，油坊村付坂组为创建和美乡村示范点，以张中华等乡贤为代表，日夜同乡村干部一起上门做群众工作，短时间内使全体组民参与其中，清明期间集中迁坟38棺，为创建工作打下了坚实基础。

九姑乡引导乡贤立足自身资金、资源、技术等优势，发展致富产业，助推乡村经济蓬勃发展。单岭村周万霞，流转20亩荒山，建设

生态养牛基地，发展养殖西门塔尔牛和繁育牛犊。同时，带动其他养殖户共同致富。新安村胡凤建建立蛋鸡养殖基地，年出产鲜蛋达1500万枚，年创总产值1200余万元，并吸引数十名周边群众到基地内务工，促进当地群众增收。

九姑乡乡贤们在助学帮教、助老扶弱等领域共建慈善合力，汇聚乡村振兴“正能量”。今年以来，九姑村新乡贤郑英豪组织志愿者经常走访孤寡老人、残疾人员和孤儿，累计筹集善款5000元、为13户特困、孤儿送去大米、食用油、生活用品和慰问金……以“小行动”展示“大爱心”。

（通讯员 刘升华 全媒体记者 付玉）

望江：千群团结一心 共建美好家园

本报讯 为推动华阳河蓄滞洪区河南村安置区人居环境全面提升，让群众拥有一个舒适、温馨的居住环境。连日来，望江县凉泉乡组织全体机关干部、河南村两委及党员群众在河南安置区集中开展人居环境整治行动。

9月20日，走进望江县凉泉乡河南村安置区，一片热火朝天的景象，党员干部和群众分工协作，清除杂草、搬运柴火、整理杂物，大家忙得不亦乐乎。

“家里面年轻人都出去打工了，房前屋后堆放的杂物我们两个老人也搬不动，多亏了乡里和村里，不一会就帮我们收拾的干干净净，真的很感谢党和政府对我们的关心。”河南

村安置区群众任的毛由衷地说道。通过党员干部带头干，整治行动得到安置区群众的广泛支持，广大群众纷纷加入到人居环境整治行动中来，为打造更加宜居、更加舒适、更加美丽的家园添砖加瓦。

在为期一个星期的整治行动中，凉泉乡将对整个河南安置区344户群众房前屋后进行全面清理整治，全力打造“风景秀美、卫生整洁、碧水蓝天”的幸福美丽家园。截至9月21日，该乡已完成了对安置区116户房屋的清理整治，清除房前屋后乱堆乱放280余处，拆除乱搭乱建10处。

（通讯员 李国栋 全媒体记者 许娟）