

让农业有奔头、乡村有看头、村民有甜头

葡香漫金坝 和美绘新篇

本报讯 在皖江之畔的冲积平原上,宿松县洲头乡金坝村以542平方公里的沃土为卷,以“产业兴、村庄美、村民富”为笔,绘就了省级和美乡村精品示范村的动人图景。这里既有4000亩葡萄架下的清甜果香,也有彩虹大道串联的田园诗意,更有古寺龙潭沉淀的人文韵味,成为集生态农业、休闲旅游、乡风文明于一体的宜居宜业和美乡村画卷。

产业筑基,让“葡萄”变“金名片”。金坝村立足光照充足的地理优势,2010年引进葡萄种植技术,通过“政府+公司+合作社+农户”模式,建成规模化葡萄产业示范基地,培育出

阳光玫瑰、夏黑、巨峰等优质品种,荣获国家绿色食品A级认证,总产值超亿元。不仅带动1000人人均增收2万元,更让村级集体经济突破100万元。每年“葡萄杯”村BA赛事、文旅消费季活动、电商直播等轮番登场,让“一颗小葡萄”串起产业发展链,国家级一村一品(葡萄)专业示范村的金字招牌越擦越亮。

文旅赋能,让“田园”成“打卡地”。近年来,金坝村4885公里的金洲产业大道完成“白改黑”升级,红黄绿三色标线化作“彩虹道”,将葡萄产业园、数字育秧中心、楠木庙、古龙潭等景点串珠成链。藏于葡园间的“少

间·涇洲渡”精品民宿,以徽派风貌融合现代设施,推窗可见田畴江景。景观长廊依港而建,采摘体验、科普研学、康养休闲等多业态并行,年接待游客超10万人次,让金坝村的乡村旅游从“一季红”变成“四季旺”,成功创建为全国乡村旅游重点村。

和美铸魂,让“家园”有“幸福感”。作为安徽省和美乡村精品示范村,金坝村以“板凳会”凝聚民心,近年来,干群共同开展80余次入户协商推动人居环境整治全面提升,完成220户乱搭乱建清理,建设29处“三池一地”污水处理设施,完成500余户卫生公厕,美丽庭院示范户200余

户等,让白墙黛瓦与绿树繁花相映成趣。随着全省首家村级乡贤馆在金坝落成,“积分超市”以德换物,“三治融合”的治理模式让乡风文明落地生根。如今的金坝村,道路整洁、设施完备,村民在家门口就能实现就业创业增收,一幅“生态美、产业旺、百姓安”的和美画卷正徐徐展开。

葡香引路,文旅为媒。金坝村正以省级和美乡村精品示范村建设为契机,让农业更有奔头、乡村更有看头、村民更有甜头,诚邀八方宾客赴一场田园之约,共赏乡村振兴的别样风光。

(通讯员 洪利君)

无偿献血 传递温暖

12月23日上午,宿松县实验中学新城校区少年宫内人头攒动、暖意融融,一场集中无偿献血活动在此进行。

当天,来自宿松中学、实验中学、城关中学、松兹小学、孚玉中心小学等城区学校的50余名教师踊跃参与无偿献血,用实际行动为生命续航。

通讯员 吴金旺 摄



鲈鱼跃出“水上经济”新活力

本报讯 冬日的泊湖之畔,望江县琼泉乡壬辰古村的精养鱼池内却是一片忙碌景象。12月中旬,随着渔网收拢,一尾尾体态饱满、活蹦乱跳的鲈鱼被分拣出来,标志着该村首批规模化养殖的鲈鱼即将进入收获季。这不仅水面下的丰收,更是村集体经济发展路上跃动的新希望。

今年8月,壬辰古村依托丰富的水资源优势,将发展目光投向了市场前景看好的鲈鱼精养产业。作为村集体资产的重要新增项目,一期投入资金6万元,引进优质鲈鱼苗3万余尾,投放到总面积达2000平方米的16个

标准化精养池中。“选择鲈鱼,是经过市场考察和效益分析的,”村书记杨木水在鱼池边介绍道,“它生长周期相对较短,经济效益较高,适合我们利用现有水面资源做精做强。”经过四个多月的精心管护,鱼苗成活率达到90%,长势喜人。

从鱼苗入水到日常养护,驻村工作队村干投入了大量心血。定时巡塘、监测水质、科学投喂、防治病害,成了他们日常工作的一部分。“水产养殖是个技术活,也是细心活,”朋兴明一边查看增氧设备一边说,“我们边学边干,请教专家、查阅资料,就是要把这

批鱼当成集体的‘宝贝’来伺候,确保稳产丰收。”他们的付出,化作了鱼池中鲈鱼一天天的健康成长。

据了解,鲈鱼养殖周期约为6至8个月,预计在春节期间可集中上市销售。按当前市场行情,每尾成品鲈鱼售价约20元,预计本项目可为村集体经济带来销售收入约50万元。“这不仅是一笔账面上的收入,”杨木水算着经济账,也盘算着发展账,“更重要的是,我们成功摸索出了适合本村的特色水产养殖路子,培育了懂技术、会管理的本土人才,为村集体产业的多元化发展积累了宝贵经验。还能提供工作岗

位,让全体村民共享发展成果。”

琼泉乡分管领导赵荣荣说道:“壬辰古村从‘以草养牛’到‘借水养鱼’,不断挖掘资源潜力,拓展产业门类,这是村级集体经济主动作为、创新求变的生动体现。鲈鱼养殖项目的顺利推进,不仅丰富了全乡特色产业的版图,更展示了乡村产业振兴的蓬勃活力与无限可能。乡里将继续鼓励和支持各村立足自身条件,发展‘一村一品’特色产业,让更多的‘水上经济’、‘林下经济’遍地开花,为全面推进乡村振兴注入更加多元、强劲的动力。”(通讯员 姚文涛 杨雪)

练对呼吸 精准锻炼 告别慢阻肺“一动就喘”

姜 敏

慢阻肺(慢性阻塞性肺疾病)是一种气道慢性阻塞的慢性呼吸系统疾病,很多慢阻肺患者觉得气短、憋气是“治不好的老毛病”,只能被动忍受,其实科学的呼吸锻炼,是慢阻肺康复中不可或缺“康复良方”。

通过正确呼吸锻炼,从而有效缓解气短、胸闷的症状,提升日常活动能力,让患者摆脱“一动就喘”的困境。

慢阻肺患者，为什么要重视呼吸锻炼？

慢阻肺患者大多会养成“浅、快、乱”的错误呼吸方式：只用胸式呼吸，越喘越用力，越用力越累，形成恶性循环。而科学的呼吸锻炼，能帮我们做到这几点：纠正错误呼吸模式，让呼吸更规律；增强呼吸肌的力量和耐力，让呼吸更省力；有效排出肺部残留的废气，改善缺氧和二氧化碳滞留；缓解胸闷、气短、喘息症状；配合药物治疗，减少慢阻肺急性发作的次数。

适合慢阻肺患者的呼吸锻炼法(居家可练,简单易学)

慢阻肺患者的呼吸锻炼，核心原

则是：慢慢呼、吸短呼长、腹式为主、缩唇辅助，所有动作都以“不费力、不憋气、无头晕气短”为前提，量力而行，循序渐进，切忌急于求成。建议每日2~3次，每次10-15分钟，坚持1-2个月就能明显改善。

缩唇呼吸法：这是慢阻肺患者最基础、最关键的呼吸训练，建议日常走路、静坐、做家务时都可练习。

练习姿势：坐姿、站姿、卧姿均可，身体放松，双肩自然下垂，不要耸肩，双手自然放在大腿或腹部。

练习步骤：①用鼻子缓慢吸气，吸气时心里默数1、2，吸气量不用满，吸到自己舒服的程度即可；②嘴唇像吹口哨一样，轻轻收拢成“鱼嘴状”，缓慢、均匀、深长地呼气，呼气时默数1、2、3、4，呼气时间是吸气时间的2~3倍；③吸呼之间稍作停顿，再重复下一次，全程保持呼吸平稳，不要用力憋气。

核心要点：吸气要“慢而轻”，呼气要“慢而长”，呼气是重点，一定要把气呼透。

腹式呼吸法：慢阻肺患者多依赖胸式呼吸，通过腹式呼吸能唤醒“偷懒”的膈肌，大幅提升呼吸效率，是改善气短的“王牌动作”。

练习姿势：初期建议平躺练习，效果最好，双腿屈膝，放松腹部；熟

练后可坐姿、站姿练习。

练习步骤：①一只手放在胸口，一只手放在腹部肚脐处；②用鼻子缓慢吸气，吸气时腹部像气球一样慢慢鼓起，放在腹部的手会被顶起，而胸口的手尽量保持不动；③吸完气后，稍停1秒，再用缩唇呼吸的方式缓慢呼气，呼气时腹部慢慢向内收紧，放在腹部的手随之回落；④重复练习，吸呼节奏保持“吸1呼2~3”。

核心要点：吸气时鼓肚子，呼气时收肚子，胸部尽量保持稳定，不要耸肩抬胸。刚开始练习可能会觉得别扭，坚持几天就能找到腹部起伏的感觉。

腹式+缩唇呼吸（黄金搭配，效果翻倍）：这是将两种基础方法结合的组合训练，也是慢阻肺患者最推荐的锻炼方式，建议每日主打训练。

练习方法：在腹式呼吸的基础上，吸气用鼻子，呼气用缩唇的方式，吸气时腹部鼓起，呼气时腹部收紧，吸呼比1：2~3，全程缓慢、平稳，每次练习5-8分钟，休息片刻再重复。

呼吸锻炼的“禁忌与注意事项”，也要记牢！

呼吸锻炼虽好，但慢阻肺患者

多为中老年人，且肺功能存在损伤，科学锻炼、规避风险是前提，牢记以下几点，才能让锻炼事半功倍：

慢阻肺急性加重期：出现咳嗽咳痰加重、胸闷气短明显、发热、喘息严重时，暂停所有呼吸锻炼。

锻炼中出现头晕、心慌、胸闷、气短加重、口唇发紫等情况，立即停止锻炼。

合并严重并发症：严重心衰、严重心律失常、肺栓塞、气胸等疾病的患者，需在医生指导下进行，切勿自行锻炼。

慢阻肺不是“绝症”，更不是“只能躺着等喘”的疾病，对于慢阻肺患者来说，请记住：你的肺功能或许无法逆转，但你的呼吸质量，一定可以通过努力改善。通过科学的呼吸锻炼，感受一呼一吸的节奏，慢慢找回顺畅呼吸的感觉。

愿每一位慢阻肺患者，都能学会正确呼吸，摆脱气短的困扰，畅快呼吸，乐享生活！

(作者单位：桐城市人民医院呼吸与危重症医学科)



新闻传真

开辟农产品销售新赛道

本报讯 2025年以来,宜秀区白泽湖乡龙华村驻村工作队锚定城区各单位工会福利采购刚需,创新推出“套餐式”农产品销售模式,将田间地头的鲜活好物直送职工餐桌,既破解了农产品销路分散难题,又为村集体经济注入了持续增收动力,走出了一条党建引领下的产销对接共赢路。

驻村工作队深入调研各单位工会福利采购标准、职工饮食偏好,结合本村及周边特色农产品资源,集合宜秀区特色农产品,打造“宜秀有礼”A/B/C三种组合套餐。基础款精选猕猴桃、土鸡蛋、红米、粉丝、菜籽油等日常刚需农产品;定制款则结合客户需求灵活选品,满足不同单位的个性化需求。所有套餐均经过严格品控,突出“生态种植、新鲜直达”的核心优势,让职工吃得放心、

单位采购安心。

驻村工作队积极构建低成本、高效率的产销体系——一方面整合村集体合作社、种植户资源,统一收购、分拣、包装;另一方面主动对接帮扶单位,通过村干部充当“外卖小哥”的方式,将农产品直接送达各单位。

这一创新模式让龙华村农产品成功走进多家单位工会,既为村集体、农户带来了稳定增收,又为工会福利采购提供了性价比高、特色鲜明的新选择,实现了农民增收、职工受益、工会省心的“三方共赢”。如今,龙华村的“套餐式”销售已形成口碑效应,正与越来越多的单位对接,驻村工作队正进一步拓展销售平台,让乡村好物通过更多渠道走向城市,为乡村振兴注入持久动力。

(全媒体记者 罗少坤 通讯员 杨嘉敏)

冬剪精管“梳妆”忙 科技兴农促振兴

本报讯 连日来,在望江县长岭镇的果园里,果农们抓紧晴好天气,有条不紊地开展冬季修剪。剪枝钳在枝头灵活起落,疏除病枝、弱枝和过密枝,为每一棵果树“修形整容”,田间地头呈现出一派忙碌有序的冬管景象。

走进龙林村桃园基地,果农们正穿梭于林间,按照“一看二剪三查”的步骤,精细修剪每棵桃树。“修剪是否到位,直接影响明年桃子的产量和品质。”基地技术负责人刘应平一边示范一边讲解,“要去弱留壮、控高扩冠,让树形开张、内外见光。”通过科学修剪,不仅能均衡树势、集中养分,还能改善林间通风透光,减少病虫害发生,为来年丰产稳产打下基础。

长岭镇将冬季修剪作为果园标

准化管理的重要一环,镇农业农村服务中心组织农技人员分组包片,深入各村果园,“手把手”指导农户掌握修剪要领。“剪口要平、不留桩,大枝分年疏、小枝适当留”,技术人员在地头反复强调操作细节,帮助农户因树制宜、合理修剪,确保每棵树都能“轻装上阵”、茁壮生长。

近年来,长岭镇立足本地生态条件,把林果产业作为乡村振兴的主导产业来抓,通过推广绿色种植、实行精细化管理,果品品质和效益逐年提升。如今,冬季修剪已成为当地果农的“必选动作”,修剪声中传递出的是对丰收的期盼,更映照出产业兴、家园美、生活稳的乡村新图景。

(通讯员 檀春红 全媒体记者 许娟)

人大代表“话”安全防范未“燃”护平安

本报讯 “以前总觉得火灾离自己远,今天才知道一个烟头、一个老化插线板都能惹大祸!回去我要和亲戚朋友都赶紧宣传一下。”12月25日,怀宁县黄龙镇菱湖村犁元组村民代表王大伯感慨地说。

冬季是火灾高发季节,为进一步提升辖区群众消防安全意识与应急能力,有效防范并遏制火灾事故的发生,连日来,黄龙镇人大主席团充分发挥人大代表情况熟、联系广、监督勤的优势,组织在镇人大代表在联系网格开展消防安全主题的乡村夜话活动。

活动现场,代表们通过解读法规、发放宣传单页和现场交流相结合的方式,为村民们送上了一堂生动且记忆深刻的安全教育

课。代表们结合近期的典型案例,深入剖析了“小火亡人”事故的常见诱因,如卧床吸烟、电器线路老化、易燃物料堆放不当等隐患,详细讲解了家庭用火、用电、用气及电动车充电、停放等常见性消防安全问题,以及在遭遇火灾时如何正确逃生、正确有效地拨打报警电话等消防安全知识。

“后续我们将充分发挥人大代表联系群众优势,以走访联系选民活动为切入口,重点关注独居孤寡老人群体,加大消防安全知识宣传和隐患排查力度,将安全防线延伸至最后一公里,切实保障人民群众生命和财产安全。”黄龙镇人大负责人说道。

(通讯员 刘泉)

筹资兴修塘坝 人居环境“提档”

本报讯 12月25日,桐城市大关镇王集村董祠组人声鼎沸、机械轰鸣,一台挖掘机正在塘坝间忙碌作业,清淤、培筑塘埂等工序有条不紊推进。这是该组自筹资金开展人居环境整治的场景,通过聚焦塘坝整治这一关键民生点,让乡村风貌焕发新活力。

此前,董祠组内原有塘坝因常年未清理,存在淤积淤积、水体污染、塘埂破损等问题,不仅影响灌溉供水,还破坏乡村整体环境。为切实改善这一状况,村组分片干部牵头召开村民议事会,广泛征求村民意见后,决定开展塘坝专项整治。在村“两委”的动员下,村民积极响

应,共筹集资金12万元。整治工作启动后,施工团队调配挖掘机等专业设备进场作业,重点对塘坝进行全面清淤,彻底清除塘内积存的淤泥、杂草及垃圾;同时对破损的塘埂进行加高培厚、夯实加固,提升塘坝蓄水和防洪能力。施工过程中,不少村民主动到场协助协调、监督质量,形成了干群同心推进整治的良好氛围。

经过连日奋战,塘坝整治工程顺利完成。如今的塘坝水质清澈、塘埂整齐,既恢复了灌溉功能,保障了农田用水需求,又美化了乡村环境,为村民增添了休闲散步的好去处。

(通讯员 何效义)