

“95 后”大学生田间造梦

金秋九月，稻谷飘香，丰收的气息铺满田野。在怀宁县腊树镇杨康家庭农场里，机器轰鸣、人影穿梭，一派忙碌景象。29岁的农场主杨康正带着工人加紧安装全新的粮食烘干设备。厂房内，现代化农机整齐排列，昔日传统农田，已然变身智能化现代农业基地。这名退伍返乡的大学生，凭着敢闯敢干的韧劲、与时俱进的思路，扎根乡土深耕农业，用青春汗水盘活乡村土地资源，带动邻里乡亲增收致富，成为当地乡村振兴的鲜活力量。

青春返乡耕田野

阳光透过厂房玻璃窗，洒在崭新的农机设备上。谈及返乡初衷，杨康的眼神坚定而热忱。2019年，他从安徽经济管理干部学院市场营销与企业管理专业毕业，怀揣报国初心应征入伍，两年军旅生涯淬炼了他踏实肯干、吃苦耐劳的品格。2021年退伍后，原本可以留在大城市寻求稳定工作的他，毅然选择返乡，接过父亲手中的农具，扎根乡村投身农业发展。

在旁人看来，大学生退伍回乡种地是“屈才”，但杨康有着自己的坚守。父亲是深耕田间多年的农业“老把式”，一辈子靠田地谋生，熟悉农作物种植、田间管理的各类经验，却始终受限于传统种植模式、老旧设备和单一销售渠道，农场发展多年难有突破。看着家乡良田

闲置、传统农业发展滞后，杨康心生执念，决心用自己的专业知识和多年求学及军旅生涯中学到的现代化思维，为家乡农业转型升级注入新活力。

返乡之初，一切从零起步。杨康放下大学生的身段，褪去青涩，跟着父亲扎根田间地头，学种植、学管护、学农事。晴天一身汗、雨天一身泥，他快速摸清了本地水稻种植、农田管护的全套流程。凭借军旅生涯练就的毅力和不服输的劲头，他快速适应农业生产节奏，彻底褪去稚气，真正成为一名懂农事、爱乡土的新农人。

智慧种田提效能

“以前烘干设备跟不上，秋收高峰期粮食堆得满地都是，遇上阴雨天容易发霉损耗，现在新设备到位，这些难题彻底解决了。”杨康指着正在安装的烘干设备介绍道，为破解粮食烘干产能不足、能耗高、不环保的痛点，今年他投入170万元引进全新烘干设备，日烘干能力可达150吨，较老旧设备提升两倍以上。

不止产能大幅提升，新设备实现了全方位升级。传统烘干依靠燃煤供热，不仅污染环境、能耗较高，成本也居高不下。新设备采用电能与生物颗粒双燃烧供热模式，搭配无尘标准化车间，绿色环保、安全高效，每年可节约生产成本25%以上，彻底告别了传统粗放式烘干模式，让粮

食产后处理更精细化、智能化。

走进农场大型厂房，现代化农机设备一应俱全，拖拉机、收割机、旋耕机、插秧机、植保无人机等整齐排布，科技感十足。短短五年时间，杨康一步步改造升级农场基础设施、完善产业链条。2024年，他投入550万元上马大米精深加工项目，日加工大米能力达1500吨；投入50万元搭建标准化水稻育秧大棚，从源头保障秧苗品质。农场厂房从最初2栋1500平方米，扩建至4栋3000多平方米，种植规模从2021年的700亩拓展至如今的2000亩。

依托专业优势，杨康打破传统农户“种得好、卖不出”的困境，搭建线上线下销售体系，注册自有农产品品牌，推出真空包装精品大米，通过线上“云端”销售，线下渠道配送的模式，让家乡优质大米走出乡村、销往各地。同时，他拓展多元种养产业，养殖番鸭1200只、鹅300只、土鸡300只，构建“水稻种植+畜禽养殖”的多元农业发展模式，让农场产业结构更完善、抗风险能力更强。如今，农场实现育秧、种植、管护、收割、烘干、加工、销售全链条机械化、标准化作业，彻底改写了当地“靠天吃饭、人工劳作”的传统农业格局。

创业惠农暖乡邻

一人致富不算富，众人致富才是

真致富。扎根乡土创业以来，杨康始终不忘乡邻，坚持创业带富、惠民利民，优先吸纳本地上百名村民就近务工，让乡亲们在家门口实现就业增收，稳稳守住“家门口的幸福”。目前，农场每年发放村民务工工资超30万元，切实带动周边群众稳增收、稳致富。

“在家门口干活，既能挣钱，又能照顾家里，比外出打工踏实多了。”52岁的村民潘小霞满脸笑意地说道。常年在农场务工的她，每天薪资120元，一年下来务工收入近4万元，稳定的收入让家里的生活愈发红火。72岁的村民江结中，只要有空就会到农场务工，年均增收2万多元，晚年生活充实又安稳。在杨康的带动下，越来越多留守村民实现就近就业，不用远赴他乡，就能靠双手增收致富。

深耕乡土、实干兴农，杨康的坚守与付出收获了诸多认可。如今，杨康家庭农场先后获评安徽省示范家庭农场、安徽省大学生返乡创业示范基地、安徽省科技型企业，他本人也先后获评农业农村部乡村产业振兴带头人、安徽省皖美新农人，近期成功入选团省委第十批大学生返乡创业奖补项目。

田野无垠，青春有为。从大学生、退伍军人到扎根乡土的新农人，杨康用实干打破偏见，用科技赋能农业、用担当带动乡邻，在田间地头书写着青春答卷。

通讯员 檀志扬 邹佳庆

家门口的健康福祉

9月1日，岳西县医院医护人员为村民体检，以精准、高效、暖心的医疗服务，为基层群众送上家门口的健康福祉。

今年，岳西县医院服务群众工作队深入店前镇开展多学科大型义诊暨全覆盖健康服务活动，免费为店镇徐良、中心等7个村的村民血压检测373人次，B超及心电图检查360人次，建立群众健康档案405份。

本报特约撰稿人 黄有安
通讯员 王云志 摄



“便”通人和，才能“肠”治久安

余婉婷

便秘是许多人都有过的经历——马桶上坐得腿发麻，用尽力气却“颗粒无收”。这其实是肠道发出的“堵车”信号。便秘从不挑人，上至老人下至青年，都可能遇上。但别慌，了解它，就能找到应对之道。

什么是便秘？别拿“几天一次”不当回事

医学上，便秘有明确诊断标准：每周自主排便少于3次，排便费力、粪便干硬呈颗粒状，或总有排不尽感。若这些表现持续一段时间，就说明肠道在“抗议”。要区分偶发性便秘和慢性便秘：偶尔一两次不畅，可能只是饮食不当，调整即可恢复；若症状持续3个月以上，且每周有四分之一以上时间都在和马桶“较劲”，则属慢性便秘，需要认真对待。

便秘的成因五花八门，归根结底离不开几个“罪魁祸首”：

饮食不当：膳食纤维吃太少，水喝不够，粪便中七成是水分，其余主要是纤维和细菌。纤维不足，粪便像缺了钢筋的混凝土，又干又散，肠道推不动。

缺乏运动：久坐久卧，肠道肌肉也“躺平”，蠕动减慢，粪便自然走得慢。

不良排便习惯：有便意时硬憋，或如厕时刷手机、看视频，一蹲十几分钟，干扰排便反射，肠道神经敏感度下降。

精神压力大：紧张、焦虑、熬夜通过“脑-肠轴”影响肠道，肠道被称为“第二大脑”，你紧张它就紧张。

滥用泻药：一便秘就吃刺激性泻药（如番泻叶、大黄、比沙可啶），短期有效但长期依赖会导致“惰性结肠”，离了药就排不出。

长期便秘，真不只是“拉不出”那么简单

很多人觉得便秘是小毛病，忍忍就过，实则危害不小。首先，粪便滞留过久，水分被反复吸收，变得干硬，排出时易划伤肛管皮肤，引发肛裂，疼痛剧烈；长期用力排便增加腹腔压力，可能导致直肠脱垂（脱肛），严重时需手术。其次，对高血压、动脉硬化或心脏病的老年人，用力屏气会使血压和心率骤升，极易诱发脑出血、心肌梗死等致命意外，临床中此类悲剧并不少见。此外，毒素排不出去，被反复吸收，皮肤暗沉长痘、口气浑浊、腹胀乏力；长期便秘还与结直肠癌风险有一定关联。可见，便秘牵一发而动全身，绝不可轻视。

预防便秘，四招比“闹海”还管用

第一招：科学饮食，给肠道“加好油”。

多吃高纤维食物：膳食纤维分两类：可溶性纤维（燕麦、苹果、柑橘、豆类）吸水成凝胶，软化粪便；不可溶性纤维（麦麸、芹菜、玉米、绿叶蔬菜）增加粪便体积，刺激肠壁蠕动。两者搭配最佳，每日摄入25-30克纤维，约一斤蔬菜加半斤水果。若平时吃不够，可循序渐进增加，避免腹胀。

晨起空腹喝一杯温水（约300毫升），唤醒肠道。全天饮水量不少于2000毫升（约4瓶矿泉水），分次均匀饮用，别等渴了再猛灌。水分是粪便的“润滑剂”，喝够了粪便自然松软。

少吃油炸、辛辣和精加工零食，这些食物要么缺纤维，要么刺激肠道，火腿肠、方便面、饼干等纤维几乎为零，

尽量少碰。

第二招：规律作息，帮肠道“定好时”。

定时如厕。晨起或饭后半小时是肠道蠕动最活跃的“胃结肠反射”时段——胃里进食物，结肠就收到“腾空间”信号，加强蠕动。抓住这个“黄金时段”蹲一蹲，每次专注5分钟，不带手机。专心配合肠道，即便当时无便意，也去坐一会儿，帮身体建立固定时间的生物钟。

有便不憋。一旦有便意，尽量5-10分钟内去厕所，因为便意是粪便刺激直肠壁神经产生的反射，反复抑制会降低神经敏感性，以后再有信号也“无动于衷”。

调整姿势。从解剖学看，90°坐姿时直肠和肛管形成“拐角”，阻碍粪便。脚下垫个15-20厘米高的小板凳，身体前倾约35°，使直肠肛管近乎直线，粪便“顺流而下”，省力不少。

腹部按摩。每天顺时针（从右下腹开始，向上到肚脐上方，再向左、向下）环形按摩，每次5-10分钟，早晚各一次，力度以腹部微热为宜。这个方向对应结肠走向，相当于给肠道做“被动操”，促进蠕动。

第三招：心理调适和用药智慧，给肠道“松好绑”。

压力大时肠道也会紧张。每天花5-10分钟做深呼吸或静坐冥想：闭眼，用腹部缓慢吸气呼气，专注节奏，通过迷走神经调节，让肠道平滑肌放松，改善消化。

泻药千万别自己乱买。市面泻药分几类：

容积性泻药（聚乙二醇、乳果糖）：温和安全，增加粪便水分和体积，适合长期使用。

刺激性泻药（番泻叶、大黄、比沙可啶）：见效快但刺激强，长期用易致依赖，甚至可能导致“结肠黑变病”（增加癌变

风险），只适合短期应急，连续使用不超过1周。

如需药物辅助，务必咨询医生，选合适种类剂量。也可适当补充益生菌，改善肠道微生态，从根源调节功能。

第四招：活力运动，帮肠道“动起来”。

快走、慢跑、游泳等有氧运动，每周3-5次，每次30分钟以上，能直接促进肠道蠕动。运动时腹腔起伏和身体震动，对肠道形成温和刺激，相当于体外按摩。

还可做一套“排便操”：扭腰——双脚与肩同宽，双手叉腰，缓慢左右转动腰部；提肛——用力收缩肛门（像憋大便）保持3-5秒再放松，重复10-15次为一组；深蹲起——双手扶墙，缓慢下蹲再站起，膝盖不超脚尖。每天早晚各一组，动作到位，肠道也会跟着活跃起来。

什么时候该去看医生？

如果以上生活方式调整2周以上仍无改善，或出现便血（鲜血或暗红）、不明原因体重明显下降（半年降超5%）、持续腹痛加剧、贫血乏力等，请别再硬扛，及时去消化内科就诊。医生可能建议肠镜检查——别怕，这是发现肠道问题的“金标准”，无痛肠镜已很普及，睡一觉就做完。早查早安心，远比拖到病情加重再处理轻松得多。

肠道健康是全身健康的“晴雨表”。别让便秘这件小事偷走你的畅快生活。从今天起，管住嘴、迈开腿、放轻松，让你的肠道一路绿灯，畅通无阻！

（作者单位：安庆市立医院）



新闻传真

四方联动推进重点工程建设

本报讯 怀宁县月山镇广村村以“党组织书记领办基层治理项目”为抓手，针对月洪路改扩建、G4231高速等近期重点工程推进过程中凸显的征地拆迁、施工扰民、利益分配等矛盾纠纷，组建由村“两委”干部、党员代表、乡贤力量、施工方共同参与的“四方联动”调解专班，将矛盾化解在基层、问题解决在一线，为重点工程顺利推进保驾护航。

重点工程开工以来，广村村坚持预防为主、关口前移，组织村干部分片包保，深入村民组开展拉网式排查，建立矛盾纠纷台账，做到底数清、情况明。党员代表发挥人熟、地熟、情况熟的优势，主动收集群众诉求，第一时间反馈调解专班。乡贤力量利用自身威望和影响力，参与情绪疏导和政策解释，有效缓和对立情绪。施工方主动对接，通报工程进度，听取群众意见，从源头上减少矛盾产生。

针对排查出的矛盾纠纷，广村村实行一事一议、一案一策，由村党总支书记牵头，村干、党员代表、乡贤、施工方四方坐下来，面

对面与村民沟通、心贴心交流。在调解过程中，村干讲政策、摆道理，党员代表作表率、带头签，乡贤拉家常、化心结，施工方谈方案、作承诺，形成了干部主导、党员带头、乡贤助力、企业配合的多元化解格局。截至9月初，已成功调解各类矛盾纠纷10多起，调解成功率达90%，实现了“小事不出组、大事不出村、矛盾不上交”。

广村村将重点工程矛盾纠纷调解作为“党组织书记领办基层治理项目”的重要内容，总结提炼“四方联动”调解经验，建立健全定期排查、联合调处、跟踪回访等长效机制，推动基层治理从被动应对向主动预防转变。同时，该村以党建引领为核心，充分发挥党组织战斗堡垒作用和党员先锋模范作用，把党的政治优势、组织优势转化为基层治理效能，努力构建共建共治共享的基层治理新格局，为重点工程建设营造和谐稳定的社会环境，切实增强群众的获得感、幸福感、安全感。

（全媒体记者 汪秀兵 通讯员 杨婷婷）

科学防虫筑牢丰产基石

本报讯 当前，中稻正值孕穗灌浆关键期，也是病虫害高发时段，直接关乎秋收稳产。桐城市孔城镇双河村为保障4000余亩中稻稳健生长，抓实田间管护工作，高效开展稻飞虱专项治理。

8月中旬以来，为有效防控虫害，双河村搭建网格化管护体系，组建专职田管服务队，实行分片包干、每日巡查制度，逐地块排查稻田长势与虫害隐患，从源头防范虫害大面积蔓延。

近日，田管服务队巡查发现部分稻田出现稻飞虱虫害，第一时间核查点位、摸排范围并上报。双河村委会迅速研判风险、部署防控，经全面排查，全村有近30亩中稻遭受虫害侵袭。该村结合田间实际制定应急防治方案，即刻启动全域虫害专项治理，坚决杜绝虫害扩散成灾。

为杜绝盲目施药、防治不彻底等问题，双河村特邀农技专家下沉田间全程指导防控工作，同时组建12人专项防治工作队，细化工、压实责任，统筹开展虫害复核、药剂配比、机械作业、农户宣讲等工作。针对人工施药效率低、存在消杀盲区等短板，该村联动专业植保

力量，调度8台植保无人机开展规模化飞防作业，大幅提升虫害防治的精准度与全覆盖成效。

防控期间，工作队严格按照农技标准配比低毒环保药剂，依托无人机分片开展全覆盖消杀，对虫害重点区域反复补防，彻底清除虫源隐患。农技专家现场为农户讲解稻飞虱识别、科学防虫、后期管护等技术要点，手把手指导农户科学种田，有效提升农户田间管护水平，营造出联防联控的良好氛围。经过专项攻坚，双河村全面完成了4000余亩中稻虫害防治工作，彻底清零稻飞虱虫害隐患，有效遏制了病虫害扩散，预计挽回粮食损失近4万元。

消杀工作结束后，该村同步推进后续管护工作，落实稻田灌水保苗作业，为水稻健壮孕穗、恢复长势提供水分保障。同时，该村全方位排查检修田间电力灌溉设施，累计检修设备57处，彻底消除用电安全隐患；启用110余台水泵、15座提水泵站，稳定稻田灌溉供水，构建起集技术指导、虫害消杀、田间保墒、设施维保等于一体的科学化田间管护模式。

（全媒体记者 罗少坤 通讯员 尹平）

双线监督：问题有人管 成效看得见

本报讯 望江县凉泉乡深入贯彻以人民为中心的发展思想，紧盯小微权力运行与群众急难愁盼，探索形成“线上全覆盖、线下面对面、成效实打实”的公开参与模式，让党务政务公开可感可及，让整治成效经得起群众检验。

依托基层小微权力“监督一点通”平台，凉泉乡推动党务政务公开信息线上线下同步公开。乡纪委深入剖析小微权力运行特点，将集体财产处置、涉农资金发放、工程项目建设等关键事项纳入“一月一清单”监督范畴，明确公开时限与责任主体，以清单化推动规范化。对群众通过“监督一点通”反映的诉求，实行线上接办、线下整改、平台反馈闭环管理。泊湖村村民反映建筑垃圾影响通行问题，乡纪委即接即督，迅速协调清运整治。今年以来，全乡通过平台办结投诉143件，信息公示达1469万件，群众好评率100%。

凉泉乡推广“风林夜话”模式，利用夜晚农闲时间，围绕产业发展、环境整治等主题与群众面对面交流；依托“龙岭议事室”“六合亭”等村级议事场所，

实现矛盾纠纷分级化解、村级事务共商共议。同时，该乡明确每月15日和30日为蹲村点长“下沉接访日”，变“坐等上门”为“主动问需”，通过拉家常收集群众意见，推动问题在一线发现、矛盾在萌芽化解。

凉泉乡将整治成效的“表决器”交到群众手中，以群众的获得感检验工作实效。该乡整合综治、司法、派出所及“五老”乡贤力量，推行群众点单、平台派单、团队接单模式。今年以来成功化解矛盾纠纷31起，化解率达100%，群众满意度达98%以上。在和美乡村建设中，全乡72名干部下沉一线，通过党员带头、屋场发动，群众主动参与拆违拆旧、环境整治，形成了干部领着干、群众比着干的生动局面。

“通过线上平台的‘键对键’与线下服务的面对面，有力破解了基层权力监督难题，让群众真切感受到问题有人管、成效看得见。”凉泉乡相关负责人表示，下一步，将持续深化这一模式，不断提升群众获得感与满意度。

（全媒体记者 许娟 通讯员 徐根民）