

多元产业铺就乡村振兴富民路

金秋9月，记者走进怀宁县腊树镇芝岭蔬菜产业园，只见一排排智慧大棚整齐铺开，棚内藤蔓缠绕，圆滚滚的西瓜躲在绿叶底下，一垄垄小土豆长势旺盛，各类时令蔬菜青翠鲜亮。村民们头戴草帽，正在垄间劳作着，摘瓜、刨薯、分装装筐，忙个不停，欢声笑语回荡在大棚之间。

腊树镇素有“怀宁粮仓”之称，过去，当地村民以种粮为主。如今，这里大棚连绵、果木成林，蜜薯、黄桃、西瓜、蓝莓、土豆、苔藓、蔬菜、板鸭等特色产业遍地开花，该镇已从单一“粮仓”走向多元“良仓”，一块块田地、一个个作坊，把地里的物产变成实实在在的收入，让老百姓在家门口把日子过得红红火火。

“以前种地全看老天爷脸色，浇水施肥全靠人力。现在大棚装上了物联网，手机点一点就能调控温湿度，西瓜收完种小土豆，土地一年四季不闲置，一季多收，效益翻了好几番。”腊树镇芝

岭蔬菜产业园负责人黄树奎指着大棚内的设备介绍道。正在大棚里整理菜苗的村民产平安告诉记者：“如今不用外出打工，在家门口上班，既能挣钱，老人孩子也顾得上，这样的日子我们以前想都不敢想。”据了解，该产业园常年吸纳200多名周边群众就近务工，10多个村集体入股分红，土地真正变成了“聚宝盆”。

记者走出蔬菜产业园，来到腊树镇白石村，眼前又是另一番景象——皖河滩松软的沙土地上，沙地蜜薯藤蔓铺满地，滴灌管网顺着田垄蜿蜒伸展；不远处的蓝莓园里，村民正在除草；附近的苔藓大棚里，一片片翠绿的苔藓铺展在育苗盘上，鲜润青翠。“别小看这苔藓，看着不起眼，市场上卖得俏，盆景造景、园艺绿化都要用到，线上订单源源不断。”白石村党支部书记王建国边介绍边向记者算起了“产业账”——全村大棚加林下套种苔藓180亩，靠着电商直播，线下供货，

小小的苔藓鼓起村集体的“钱袋子”；沙地蜜薯口感粉糯香甜，昔日普通的河滩，如今变成“增收地”。

地里种出好收成，加工端延伸产业链。腊树镇琵琶板鸭是当地传承多年的老味道，依托本地鸭源，传统工艺结合现代加工，腌制、风干、熏制，一只只油亮醇香的板鸭走出乡村，销往各地。“种养加”一体，地里的果蔬、养殖的家禽，不再只靠鲜销，加工让农产品附加值节节攀升，种养、加工、销售环环相扣，激活乡村发展的一池春水。“如今，不能再守着老路子过日子，要因地制宜，‘一村一品’，把土地资源充分挖掘和利用。”腊树镇副镇长田润介绍，该镇不简单复制一种模式，平地种蔬菜、大棚育瓜果、河滩种蜜薯、坡地栽黄桃和蓝莓、林下培育苔藓，兼顾特色种植与特色加工，蜜薯、小土豆采取“订单农业”，西瓜、黄桃发展“采摘游”，苔藓、蓝莓借力电商直播，板鸭深耕传统加工，多条赛道齐头并进，不搞

千篇一律，各展所长。

产业兴，百姓富。在腊树镇，一个个特色产业落地生根，最大的受益者是普通农户。土地流转拿租金，基地务工挣薪金，自主种植得收益，村集体入股享分红，多重收益稳稳落到老百姓口袋。村民在家门口就能就业，既能照顾家庭，又能增收致富。农闲时节，不少游客慕名而来，摘蓝莓、品黄桃、逛田园，农旅融合为乡村再添活力。从传统粮仓到多点开花的特色产业高地，腊树镇正立足脚下沃土，深耕每一寸土地，把一个个“土物产”打造成富民产业，让群众在家门口就业增收、收获幸福，在乡村振兴的道路上稳步向前。

全媒体记者 汪秀兵
通讯员 檀志扬 邹佳庆



秋日田园好“丰景”

9月8日，岳西县响肠镇清水寨村，秋日梯田稻浪泛金，与青山、民居交相辉映，勾勒出一幅和美丽乡村秋日“丰景”画卷。近年来，清水寨村依托红色资源与山地生态，推进高标准农田提质，稳定粮食生产，培育特色种养与红色文旅产业，绘就生态美、产业兴的乡村振兴新图景。

全媒体记者 江胜
通讯员 熊凤霞 摄



管网焕新解民忧

连日来，宿松县高岭乡高岭村施工现场机器轰鸣，挖掘机往复作业，施工人员抢抓凉爽天气，开挖沟槽、铺设粗口径供水管道，一场针对管网末梢的民生改造工程正在加紧推进，将惠及该村两个村民组近百户村民。高岭村张岭组、刘岭组地处供水管网末端，前些年自来水通水后，群众用水总体平稳。但随着供水管网使用年限增长，管道内壁结垢淤积，管线输水能力逐年下降。每到用水高峰期，或是高温天气，水压不足问题尤为突

出，一楼尚且有水，二楼出水细如滴漏，群众日常洗衣做饭十分不便。不少村民只能错开用水高峰提前储水，部分家庭还得重新启用井水。“这几年，经常有村民向我们反映水压小的问题。”张岭组组长唐张林介绍，张岭组、刘岭组合计近百户村民，家家户户都被水量不足所困扰。村组每年都把群众诉求向上反馈，但管网改造并非简单更换配件，需要破土开挖、重新铺设管线，还要落实项目资金，前期一直未能落地。

民有所呼，必有所应。乡村两级持续对接自来水厂，多次现场踏勘，高岭乡积极向上沟通协调，推动该改造项目申请落地。最终，该项目由自来水厂争取资金实施，村级、农户均无需承担任何费用。9月2日，供水管网工程正式开工。现场一台挖掘机搭配4名施工人员，开挖深度约1.5米，更换铺设管径更大的供水主管，从根本上破解末端供水压力不足的痛点。施工过程中，管线需要途经部分农户田地，面对群众的顾虑，高岭村“两委”成员及

施工人员上门做好政策解释，讲清改造目的，争取群众理解支持，顺利化解少量占地矛盾，保障工程顺利推进。

“不用村里出钱，老百姓也不用掏一分钱，实实在在为我们解决了老大难问题。”看着家门口热火朝天的施工现场，张岭组、刘岭组两位组长和当地村民都满怀期待，盼着清亮充足的自来水早日流进家家户户，让近百户村民用上稳得住、水量足的“放心水”。

（全媒体记者 许娟 通讯员 黄禾）

高血压患者血压控制不佳常见原因有哪些

徐青

高血压是常见的慢性病，也是心脑血管疾病最重要的危险因素之一。多数人早期没什么感觉，可血管的损伤一天都没停过，把血压控制平稳，脑卒中、心梗这些大病才能离得远远的。不少患者因此纳闷：药一直在吃，怎么血压还是忽高忽低、降不下来？问题往往不在药，而在吃药的人、量血压的方式，还有生活里那些被忽略的细节。对照下面几个常见原因，看看自己“踩”了哪一个。

吃药“打折”，血压就“打折”

降压治疗最怕三个字：不规律。有人觉得没症状就没事，血压一正常就自行减药停药，等头晕了再吃；有人想起来才吃，漏一顿补一顿；还有人听说别人吃某药效果好就跟着换，甚至听信偏方把降压药停了。血压高的时候，多数人确实没什么不舒服，可血管长期在高压下，损伤是静悄悄的。降压药的作用是平稳控制，血压正常是药物压出来的结果，不等于病好了。吃吃停停，血压反复波动，对血管的伤害比持续偏高更大。怕忘服就定闹钟、用分装药盒，把吃药变成习惯。要不要减药、停药，只能由医生根据情况决定，别自作主张。

血压量不准，白费功夫

判断血压控制得好不好，前提是量得准。不少人只在医院量一次，一见医生就紧张，数值偏高，回家一量又正常，这叫“白大衣高血压”，不代表没控制好；也有人在家偏高、在医院却“正常”，被假象骗了。想摸清真实水平，最好备一个上臂式电子血压计在家自测。测量有讲究：先安静坐着休息5分钟，测前半小时不吸烟、不喝浓茶咖啡；袖带松紧合适，和心脏大致同高，别跷二郎腿、别说话。每天早晚各量一次，连续记录一周，复诊时带给医生看，比单凭一次诊室数值可靠得多。

一边吃药，一边“拆台”

饮食生活习惯不管住，药效会被抵消一大半。盐是最直接的“对手”：咸菜、腌制品、酱油，还有各种加工食品里藏着的盐，比炒菜放的那点更容易被忽略。一天食盐最好别超过5克，大约一啤酒瓶盖，做菜用个限盐勺心里更有数。盐吃多了，身体里的水和钠排不出去，血管内的压力自然降不下来。酒也要少碰，有人觉得喝酒能活血降压，其实酒精只是让血管短暂扩张，长

期看是升压的帮凶。烟更不用说，损伤血管内壁，让降压药事倍功半。熬夜、久坐、肥胖同样在“拆台”，肥胖的人减掉一些体重，血压常常跟着降一截，再隔三差五快走半小时，对心血管的好处实实在在。生活习惯管住了，降压药才使得上劲。

血压“顽固”，要想想病根

如果药按时吃、生活也注意了，血压还是居高不下，或者以前控制得好、最近突然变差，就要警惕血压背后另有原因，医学上叫继发性高血压。比如肾脏或肾血管出了问题，比如体内一种叫醛固酮的激素分泌过多，比如睡觉打鼾严重，也就是睡眠呼吸暂停，这些病本身就会推高血压，光靠常规降压药往往压不住，得先处理病根。另外，长期吃某些止痛药、激素类药物，或者含甘草的药品，也会让血压悄悄升高，复诊时记得把这些药告诉医生。出现这些信号要留个心眼：年纪轻轻血压就很高、几种药联合吃仍降不下来、血压忽高忽低波动大、伴有乏力或夜尿增多。建议到心内科或高血压专科查一查，把原因找出来再用药，才不走弯路。

方案调不调，交给医生

还有一种情况：药在吃，方法也对，但方案本身需要调整。降压药有长效短效之分，一天一次的长效药比一天多次的短效药更容易坚持，血压也更平稳。一种药效果不够时，医生会考虑联合用药，不同作用机制的药搭配，效果更好，副作用还更小。有人早晨血压特别高，医生会把服药时间往前调一调。这些都需要专业判断。复诊时如实告诉医生：吃的什么药、多大剂量、有没有漏服、在家量的血压是多少、医生才能把方案调到最合适。调方案阶段勤复诊几次，血压平稳了再拉长间隔，别怕麻烦。自己加量、换药，或者因为一两次血压高就乱投医，都不可取。

血压控制是一场“持久战”，拼的不是一时半会儿，而是规律服药、准确监测、管好生活、定期复诊这几件事能不能坚持。对照原因逐个排查，把该做的做到位，血压自然听话。

（作者单位：安徽医科大学附属医院）



新闻传真

回应群众期盼 “烦心路”变“安心路”

本报讯 近日，大观区海口镇巨网村小组漕河道路隐患治理翻修工程全面启动施工，困扰当地村民多年的道路破损、出行安全问题将得到根治，切实把这条“烦心路”变为“安心路”。

巨网村小场组漕河道路是周边村民日常出行、生产通行的主要路段，承载着当地村民通勤、农资运输、日常通行等重要功能。该道路因受长期风雨侵蚀、地质自然沉降以及日常车辆反复碾压、超载通行等多重因素影响，道路设施逐年老化，陆续出现路基倾斜、路面开裂、缝隙扩大、路面坑洼不平等诸多问题。破损的路面不仅严重影响村容村貌，还给村民日常出行带来不便，尤其是雨天路面湿滑、裂

缝积水，极易引发行人摔倒、车辆打滑等安全事故，成为长期困扰村民的一大痛点。

针对村民集中反映的道路安全问题，巨网村“两委”坚持以民生需求为导向，实地踏勘排查道路隐患，摸清道路破损情况，详细收集村民诉求。同时，该村主动向上级部门汇报对接、积极协调争取项目支持，全力推动道路翻修工程落地实施，以实打实的民生举措回应群众期盼。下一步，巨网村将紧盯工程施工进度，严把施工质量、严守安全底线，全程跟进监督工程建设，督促施工单位高标准、高质量完成道路翻修各项施工任务，确保工程早日竣工。

（全媒体记者 汪秀兵 通讯员 张梦凡）

产业聚势发力 乡村焕发新颜

本报讯 近年来，宣秀区白洋湖乡黄石村立足自身生态禀赋与区位优势，坚持以产业兴旺为核心、民生改善为导向、项目建设为抓手，持续培育特色产业、完善基础设施、厚植文化底蕴，不断壮大集体经济、带动群众增收，全方位推动乡村振兴提质增效。

乡村振兴，基建先行。黄石村持续补齐乡村发展短板，稳步推进基础设施提档升级，先后实施枫林大沟拓宽整治、东新公路改造提升等民生工程，村内路网、水利沟渠配套更加完善，生产生活条件显著改善。同时，该村聚焦为民服务提质增效，建成“一站式”便民服务大厅、“贴心之家”养老服务站、文化大舞台、健身休闲广场等公共服务阵地，全方位满足村民办事、养老、文体需求。

产业是乡村发展的核心支撑。黄石村坚持盘活闲置资源，精准招商引资，积极培育现代化、规模化特色产业企业，先后引进多家优质农业企业，形成设施蔬菜、“稻蟹共生”、药材养殖三大特色产业齐头并进的良好发展格局，为村集体经济增长和村民就近就业增收注入强劲动力。作为省级农业产业化龙头企业，安徽禾田春晓生态农业有限公司在黄石村建成650亩标准化果蔬产业园，累计投资4000余万元，配套建设规模化温控大棚、钢架大棚及全覆盖沟渠、道路、管网设施。该园区常年种植辣椒、黄瓜、圣女果、黄

桃等17种优质果蔬，产销体系成熟稳定。项目落地以来，持续提供就业岗位100余个，务工村民月均收入达3000元。

为充分挖掘水域资源价值，近年来，黄石村引进安庆凯宏水产养殖有限公司，盘活村内330亩闲置土地，打造“稻蟹共养”基地。该基地实行绿色循环种养模式，年产稻谷约15万斤、虾蟹2万斤，年产值达500万元。该企业采用“支部+合作社”发展模式，固定吸纳村民就业4人，季节性带动20余名群众务工，每年为村集体增收20余万元，实现生态提质、产业增效，集体增收、群众受益的多重效益。

与此同时，黄石村特色水蛭养殖产业稳步壮大，120亩药用水蛭养殖基地实行标准化网箱养殖、全链条自主经营，集育苗、养殖、加工、销售于一体，种苗销往江浙沪，干品直供亳州药材市场。该村水蛭养殖产业发展态势良好，2025年产值达400万元，2026年预计突破500万元，采收旺季可提供五六十个临时务工岗位，有力带动了村民就近务工增收。

下一步，黄石村将立足资源优势，持续做强特色种养产业、延伸农业产业链条，完善乡村配套服务，不断夯实乡村振兴产业根基，全力打造产业兴旺、生态宜居、乡风文明、生活富裕的美丽新黄石。

（通讯员 叶霞方 全媒体记者 罗少坤）

科技赋能出生缺陷防治服务

本报讯 9月12日是预防出生缺陷日，今年的宣传主题为“科技赋能出生缺陷防治服务”。为普及出生缺陷防治科学知识，近日，市妇计中心联合大观区卫健委、大观区妇计中心等单位，在安庆八佰伴广场开展“全国预防出生缺陷日”主题宣传活动。

活动现场，市民参与热情高涨。医护人员针对群众普遍关切的免费孕前优生健康检查、叶酸规范补充、孕早期合理营养等热点问题逐一进行解答，重点讲解遗传与环境致畸因素，指导育龄群众科学备

孕、规范产检，引导大家牢固树立“早预防、早筛查、早诊断、早干预”的优生理念。活动期间，工作人员还发放了健康宣传手册、科普宣传品和伴手礼百余份。

此次科普宣传活动有效提升了市民对出生缺陷防治知识的知晓率，增强了育龄人群优生优育和主动筛查意识。下一步，市妇计中心将持续立足妇幼职能，常态化开展出生缺陷防治、孕期保健、儿童健康等科普宣传活动，全方位、全周期守护母婴健康。（通讯员 张佳）



近日，桐城市新渡镇组织人大代表赴该镇姚坂村1500亩大白桃种植园观摩调研，详细了解大白桃种植管理、品牌建设等相关情况，并围绕大白桃产业发展前景、销售渠道、品牌打造等方面开展深入交流，提出针对性的意见和建议。人大代表们表示，下一步，将充分发挥依法监督、建言献策、桥梁纽带、模范带头作用，时刻关注特色富民产业发展，助推乡村全面振兴。 全媒体记者 徐火炬 通讯员 王界萍 摄