水里“好吃” 岸上“好玩”

“一鱼两虾”游出兴业富民新路子

清晨六时，天刚擦亮，怀宁县马庙镇泥河村智能化恒温育苗大棚里，村党支部书记汪云龙蹲在池边，伸手试了试水温，朝里屋喊了一嗓子：“23摄氏度，行了！”

池子里，淡水石斑鱼慢悠悠地在下层水体巡游，罗氏沼虾挥舞着长长的青蓝色虾螯，南美白对虾成群贴着池底穿梭，一池水里，三个品种各占一层，互不干扰。

这座大棚是马庙镇“一鱼两虾”产业的“心脏”。“‘一鱼两虾’，就是淡水石斑鱼、罗氏沼虾和南美白对虾。我们从2021年试水南美白对虾淡养，到如今育儿、曹坦、孙家城、泥河四大板块连片成势，300多亩水面、年产虾鱼15万余斤、销售额300多万元，一年给村集体挣了80多万元，带动周边50余村民就业。”马庙镇镇长江文说。

“刚开始说淡水里养石斑鱼、养海虾，村里人都笑。”汪云龙记得清楚，2021年刚张罗这事时，不少村民直摇头。

最开始，基地只试养南美白对虾。这种虾市场认可度高，但是品种单一，抗风险能力弱。镇里的技术员结合大沙河优质水源，慢慢摸索出分层生态养殖方案：底层放养淡水石斑鱼，中层放养罗氏沼虾，上层和池底周边放养南美白对虾，充分利用水体空间，立体增收。

“淡水石斑鱼性子稳，喜欢待在塘底，吃残饵、碎料，还能清理塘里的病弱虾，相当于塘里的‘保洁员’；罗氏沼虾个头大、长速快，大钳子辨识度高，本地食客爱买；南美白对虾适应能力强，上市早、销路广，适合批量供货。”汪云龙说，“三个品种搭配起来，不抢同一层空间，饵料互补，病害风险也分散了。”

汪云龙牵头把泥河、郑河、育儿、孙家城村等几个村的零散水面拢到一块，依托大沙河水源，头一茬南美白对虾投放下水，当年上市就被周边商户“包了圆”。尝到甜头，四个村一口气铺开200多亩露天水面。“以前家门口塘多的是，就是没人敢动，怕养不好、卖不掉。如今三个品种搭配着养，错峰捕捞，好办事。”站在塘边，汪云龙掰着指头算账，“一亩水面一年下来，光集体经济就能增收好几千块。”

露天养殖挣了钱，马庙人却没停下。冬天气温低，石斑鱼、罗氏沼虾都是暖水品种，天冷就停长，露天塘一年只能养一季，曹坦村村委会主任刘云生看在眼里、急在心里。“靠天吃饭，一年就一季，太可惜。有了温控大棚，冬天也能保水温，石斑鱼、双虾都能接着长。”

说干就干。曹坦村投了200多万元，盘活闲置大棚，建起15亩温控养殖大棚，三层保温膜裹得严严实实，锅炉加温、循环水处理、增氧设备一应俱全。刘云生钻进大棚，掀开帆布池边的一角：“这里头就是‘微型可控水环境’，24小时恒温，石斑鱼、罗氏沼虾、南美白对虾对水温要求不一样，我们分区控温，冬天照样出虾出鱼。”他拍了拍手机屏幕，“溶氧量、水温、酸碱度，手指一点就看见，鱼虾活得好不好，一目了然。”

“以前一年养一季，现在四季不歇工。”汪云龙说。大棚养殖可以错峰上市，冬季市面上鲜活鱼虾少，石斑鱼、罗氏沼虾价格走高，收益比夏秋高出不少。泥河村又投入240万元，建成25亩智能化育苗基地，5座标准化育苗池，专门培育南美白对虾虾苗、罗氏沼虾苗，同步驯化淡水石斑鱼苗，单次能育100万尾苗。

光有大棚精养还不够。泥河村的80亩稻虾共生田里，水稻成行，水体里同样套养“一鱼两虾”。“一水两用、一田双收，水稻不打药，虾吃天然饵料，石斑鱼清理残饵，两头都是宝。”泥河村村干吴奎奎蹲在田埂上，捻起一把土，“这地啊，越养越肥。”

鱼虾养好了，马庙人又开始琢磨“后半篇文章”。这篇“文章”怎么下笔？马庙人先想到了“人”。

石斑鱼、罗氏沼虾、南美白对虾对水质、饵料、病害防控要求各不相同，技术门槛高，没有本土技术队伍，产业走不远。马庙镇推出养虾人才振兴计划，主动对接浙江海洋大学、广东海洋大学等高校搭建产学研合作平台。高校专家定期下沉塘口大棚蹲点指导，线上开设技术课堂，从石斑鱼驯水化、南美白对虾淡化、罗氏沼虾育苗，到水质调控、病害防控，手把手教学。

“以前凭经验摸石头过河，分不清石斑鱼的发病信号，罗氏沼虾蜕壳期容易大批量死亡，现在有高校专家跟着把关，难题有人问、技术有人教。”孙家城村党支部书记兼技术员费小兵深有感触。几年下来，全镇培育出8名本土水产技术人员，能精准把控石斑鱼、罗氏沼虾、南美白对虾不同生长阶段的管护要点，成了扎根塘口不走的“土专家”，为“一鱼两虾”产业长远发展筑牢人才底盘。

人才稳住了，产业链也跟着往下游走。“光卖活鱼活虾，附加值低，得往加工上走。”镇里牵头引进水产品精深加工企业，清洗、分拣、真空包装、冷链物流……产业链一环扣一环。走进园区，企业代表正围着基地负责人谈合作：“这里的淡水石斑鱼肉质细嫩，罗氏沼虾个头饱满，南美白对虾干净鲜甜，品质上乘，能签长期采购协议，一起开发鱼虾预制菜。”话还没说完，双方已经约好了下次洽谈的日子。

更让乡亲们提气的是，这条产业链正在“牵手”好风景。马庙镇串起“史前遗址+大沙河风光+特色种养+休闲钓虾、品鱼”的发展链条：孙家城遗址的六千年城垣旁，观光步道修了起来；栗岗水库边，休闲垂钓基地、环水库采摘园初具规模，游客可以下塘垂钓罗氏沼虾、钓石斑鱼；汪洋片区30亩食用玫瑰园、70亩水果采摘园热闹起来，亲子采摘、塘边鱼虾品鉴，成了周末城里人的新去处。镇里正打造“半小时可达、小而美”的文旅业态，把“一鱼两虾”的好名声，变成游客脚底下的好去处。

“以前常年在外打工，顾不上家里。如今家门口就是养殖基地，投喂、起捕、分拣鱼虾，上班挣钱两不误，日子越过越踏实。”孙家城村村民徐云忠拎着一筐刚起塘的罗氏沼虾，笑得实在。

从一口空塘到一池“一鱼两虾”，从单季露天养虾到大棚四季繁育，从单纯“养鱼虾卖鱼虾”到农文旅融合——马庙镇的淡水石斑鱼、罗氏沼虾、南美白对虾，正顺着清清塘水，游出一条产业兴、乡村美、百姓富的新路子。

通讯员 檀志扬

医保服务零距离

近日，望江县雷池镇雷港村村党群服务中心设立便民缴费点，医保缴费服务直接送到村民家门口。

连日来，望江县医保部门在雷池镇12个村（居）开展医保便民收缴服务，县联通公司同步联合开展“存话费送医保”活动，让居民及时了解2027年医保参保缴费政策和流程，提高群众参保积极性和政策知晓率，确保2027年城乡居民基本医疗保险参保缴费工作顺利推进，让医保惠民红利直达基层、温暖民心。

本报特约撰稿人 黄有安
通讯员 项守兵 摄



新闻传真

聚焦重点领域关键环节

常态长效打造宜居宜业美丽乡镇

本报讯 太湖县北中镇坚持人居环境提质、文明实践赋能、乡风文明培育协同推进，聚焦重点领域和关键环节，以务实举措推动创建步入常态化、规范化、长效化轨道，走深走实、见行见效。

北中镇将人居环境整治作为文明创建的基础性工作，紧盯镇域主干道、村居街道、河道沟渠、房前屋后等重点区域，常态化开展全域环境卫生集中整治行动。该镇统筹调度镇村党员干部、志愿服务力量，实行全方位、无死角清洁清扫，重点清理生活垃圾、杂草杂物、建筑废料及白色污染，集中整治乱堆乱放、乱贴乱画、占道经营、车辆违停等不文明现象，推动镇村环境持续改善。今年以来，全镇累计开展集中整治40次，镇村面貌得到有效提升。

依托新时代文明实践所（站）阵地，北中镇推行文明创建“一月一事”工作机制，坚持月月有主题、事事有落实、件件有成效，紧贴月度工作重点和群众实际需求，常态化开展文明实践志愿服务活动。该镇聚焦理论宣讲，深入各村组开展移风易俗、安全生产、反诈防骗等主题宣讲30余场，以通俗易懂的方式传递政策知识，提高群众知晓率；围绕便民惠民，组织志愿者开展义务清扫、敬老爱老、文明劝导等暖心行动，以每月一件实事、一项特色活动推动文明实践落地落实。今年以来，镇村累计开展各类文明实践活动370余场，2000余人次志愿者参与其中，文明实践的覆盖面和影响力不断扩大。

北中镇坚持以文化人、成风化俗，不断厚植乡村文明底蕴。该镇依托传统节日和重要节点，开展“我们的节日”系列文化活动，组织送戏下乡、文艺汇演、篮球赛、象棋赛等群众喜闻乐见的文体活动，丰富群众精神文化生活；深入推进移风易俗，修订完善村规民约；发挥红白理事会、道德评议会等自治组织作用，倡导婚事新办、丧事简办、余事不办，有效遏制高价彩礼、铺张浪费等不良风气。同时，全镇推行“文明积分超市”管理模式，将环境整治、志愿服务、邻里互助、遵规守约等文明行为量化为积分，群众凭积分兑换日常生活用品，以“小积分”激发群众参与创建的内生动力，推动形成人人讲文明、户户树新风的良好氛围。

“下一步，全镇将以久久为功的韧劲推进人居环境再提升、文明实践再深化、乡风文明再培育，不断巩固和扩大创建成果，全力打造干净整洁、文明和谐、宜居宜业的美丽乡镇。”北中镇相关负责人表示。

（全媒体记者 汪秀兵 通讯员 蔡军红）

闲置资产转化为产业资源

本报讯 11月22日，望江县鸦滩镇望河村蔬菜大棚内小白菜长势良好，农户正在垄间收割、分拣、装袋、上车。当天有周边20余名农户参与采收，工资现场结算。

该处8座大棚原为番鸭养殖棚，后因养殖产业调整一度闲置，设施老化、土地撂荒。鸦滩镇坚持党建引领、因地制宜，由望河村、古炉村共同对闲置鸭棚进行清理、加固翻新，配套滴灌、通风、防雨等设施，改造为标准化蔬菜大棚。项目采用“党总支+合作社+农户”模式运营，引进优质时令蔬菜品种，常态化邀请农技人员上门指导，推行标准化管护，实现错峰上市、四季产出。两村主动对接周边商超、农贸市场，打通产销渠道。

鸦滩镇盘活闲置棚舍和土地资源，因地制宜发展大棚蔬菜、红薯种植及粉丝加工，推动闲置资产转化为产业资源，带动村民就近就业、村集体增收。望马楼村、三联村、古炉村，依托土地整理腾退出的连片空地发展红薯特色种植，精选优质高淀粉品种，集中打造种植基地，实行统一供种、统一技术、统一管理，推广绿色防控、起垄栽培等技术。为提升产品附加值，古炉村购置红薯深加工设备，建设加工车间，配套清洗、粉碎、沉淀、制丝、晾晒等工序，生产原生态红薯粉丝，推动“土疙瘩”向“金特产”转变。

鸦滩镇已形成大棚蔬菜、红薯种植、粉丝加工多元互补的产业格局。闲置棚舍得到整治利用，村庄环境持续改善；产业项目吸纳村内脱贫户、留守群众就近务工，村集体经济稳步壮大。全镇还依托15个和美乡村直播间等线上平台，推介蔬菜、红薯粉丝等本地农特产品，线上线下合力拓展销路。

（全媒体记者 何飞 通讯员 陈加旺）

“天下第一痛”——三叉神经痛

李想

你体验过一秒之内从正常人变成“表情包”吗？三叉神经痛到底有多“上头”？

刷牙？牙刷刚碰到牙龈，脸上一道闪电！

洗脸？毛巾刚擦过脸颊，又是一道闪电！

吃饭？嚼两口饭，饭还没咽下去，疼先咽下去了！

说话？聊到兴头上刚想笑，笑容直接凝固成痛苦面具！

吹风？夏天开个窗，微风拂面，别人觉得惬意，你只觉得“风里有刀”！

每次疼起来持续几秒到两分钟不等，然后戛然而止，留你一个人捂着半边脸在风中凌乱，仿佛刚才什么都没发生，一天之还可能反复发作几十次甚至上百次！为此，您以为牙坏了，跑去口腔科把牙拔了一颗又一颗，结果牙没了，痛还在！

实际上这叫三叉神经痛，与牙疼的典型区别在于，它不是那种绵绵无绝期的酸痛，而是闪电式、电击样、刀割样、烧灼样的剧痛。来得快，去得也快，但频繁骚扰。更绝的是，这病极其专一，超过95%的患者只疼一边脸。而且它偏爱右侧，也偏爱中老年人，尤其是40岁以上的人群，女性比男性更容易中招。如果您符合“中年、女性、右脸疼”这几个关键词，并且吃饭不敢嚼，洗脸不敢搓，刷牙像排雷，说话靠手捂并且疼起来像触电，那真得留个心眼！

先认识这位“三叉戟”的真面目

咱们脸上有一根非常能干的神经，叫三叉神经。它是第五对颅神经，之所以叫“三叉”，是因为它从脑干出来后，像树枝一样分了三岔，分别管着你额头和眼睛周围、上脸颊和鼻子、下嘴唇和下巴的感觉，同时还兼职管咀嚼肌的运动。它兢兢业业地把“脸被风吹了”“牙刷碰到牙龈了”这些信号翻译成温和的触觉传给大脑。正常情况下，你的三叉神经根部本来安安静静地待着，结果旁边有条动脉（或者静脉）不走寻常路，像个醉汉一样晃悠过来，搭在了神经上。随着年龄增长，血管硬化、迂曲，这个“咸猪手”就越压越紧，被血管“欺负”了的三叉神经外面那层绝缘皮（髓鞘）被压磨损了，里面的“电线”裸露出来，开始乱传信，开始疯狂发送“被电击”“被刀割”“被火烧”的假警报。大脑信以为真，于是就有了“天下第一痛”。

当然，也有少数情况是肿瘤、多发性硬化等疾病压迫或损伤了神经导致的继发性三叉神经痛，所以医生通常会建议做个磁共振检查，排除一下脑子里有没有其他“捣乱分子”。

得了这病，日子还能过吗？能！

治疗的第一步，也是最常用的一步：吃药。注意，不是吃布洛芬这种普通止痛药，那玩意儿对三叉神经痛基本无效。真正管用的是抗癫痫药，比如卡马西平和奥卡西平。它们的原理是给过度兴奋的神经“泼冷水”，让乱发信号的神经安静下来。很多患者吃药后疼痛能明显缓解，甚至完全不疼。

如果药物不管用，或者身体受不了药物相关副作用，还有手术这条路。最经典的是微血管减压术：在耳朵后面开个小窗，进去把那根“咸猪手”血管拨开，在神经和血管之间垫个小棉片，从根上解决问题。这个手术对明确有血管压迫的患者效果很好，很多人术后疼痛立刻消失。虽然，开颅听起来吓人，但它是针对病因的治疗，长期缓解率在各类手术里是最高的。

对于年纪大、身体条件不适合开颅的患者，还有微创介入的办法，比如用球囊压迫、射频热凝或者伽马刀，把神经的疼痛信号“调低”或者“关掉”。代价是术后脸上可能会有点麻木感，但比起每天被电击，很多患者觉得这笔买卖划算。

给“脸疼”星人的生存指南

如果你或身边的人正在和三叉神经痛打交道，请注意以下几点：

吃饭走“温柔路线”。别啃硬骨头，别嚼口香糖，别碰过冷过热过酸过辣的食物。流食、软食、温乎的，对脸最友好。

洗脸刷牙像对待古董。动作放轻，水温适中，牙刷选软毛的。如果某颗牙附近是扳机点，那一片区域就重点保护，别硬刚。

出门把脸捂好。尤其是冬天，冷风是扳机点的好兄弟。口罩、围巾安排上，别让脸直接跟寒风硬碰硬。

情绪稳住，别上头。紧张、焦虑、激动都可能诱发发作。虽然做到“泰山崩于前而色不变”很难，但至少别主动去看让人血压飙升的剧。

最重要的一条：别硬扛，去看医生。这病不会自己“想通”了就不疼了。有患者因为长期剧痛陷入焦虑抑郁，甚至产生轻生念头。它不致命，但它真的能把人折磨得没了生活质量。而现在医学有的是办法对付它，从药物到手术，总有一款适合你。

读到这里，如果您或家人正在经历“一碰脸就触电”“牙拔了还疼”“半边脸抽着疼”“牙拔了还是脸疼”的情况，赶紧挂神经内科或疼痛科，别在牙科绕弯路了。

把这篇文章转给那个总说“脸疼”的朋友，也许你随手一转，就能帮他少走几年拔牙的弯路！

（作者单位：安庆一一六医院）

健康之路

多元联调化解千万建工纠纷

本报讯 桐城市人民法院范岗人民法庭联合范岗镇综治中心，依托多元解纷联动机制，成功化解一起涉案金额超千万元的建设工程施工合同纠纷。经过五个月持续联调攻坚，双方当事人彻底化解分歧、握手和解，实现案结、事了、人和、企安的良好效果。

原告企业承接被告企业发包的建设工程项目，工程完工后，双方因工程量核算、工程质量、工程款结算等问题产生重大争议。原告遂诉至法院，要求被告支付剩余工程款1279万余元。案件审理过程中，被告当庭提起反诉，主张案涉工程存在质量瑕疵，索赔各项损失共计1396万余元。双方诉求金额高、争议焦点多、对立情绪激烈，矛盾化解难度极大。

为最大限度降低企业诉讼成本、避免机械判决引发次生纠纷，承办法官坚持能动司法、柔性解纷，主动联动属地综治力量开展联合调解。庭审法官充分发挥专业优势，细致梳理案件事实、厘清法律关系，围绕工程结算规则、质量责任认定、新增工程量计价标准等核心问题，向双方精准释法明理，客观分析诉讼利弊与风险后果。镇综治中心充分发挥基层治理优势，全程参与矛盾疏导、情绪稳控、沟通协调，为双方搭建高效、平等的协商平台。

针对工程量核算、质量修复、款项支付三大核心争议，联调团队摒弃简单办案思维，充分结合两家企业实际经营状况，反复研判、多轮磋商，持续优化调解方案。历经五个月持续攻坚，双方最终自愿达成一揽子调解协议：被告主动撤回全部反诉请求；双方重新确认工程总价款及质量抵扣款项；采取“工程款抵房+分期付款”组合处置方式，由原告以部分未结工程款抵扣购置被告厂房，剩余工程款由被告分三期全额付清，彻底一次性了结全部纠纷。

（全媒体记者 汪秀兵 通讯员 张惠）