

(上接第一版)

习近平强调，改革有破有立，得其法则事半功倍，不得法则事倍功半甚至产生负作用。要坚持守正创新，改革无论怎么改，坚持党的全面领导、坚持马克思主义、坚持中国特色社会主义道路、坚持人民民主专政等根本的东西绝对不能动摇，同时要敢于创新，把该改的、能改的改好，改到位，看准了就坚定不移抓。改革要更加注重系统集成，坚持以全局观念和系统思维谋划推进，加强各项改革举措的协调配套，推动各领域各方面改革举措同向发力、形成合力，增强整体效能，防止和克服各行其是、相互掣肘的现象。改革要重谋划，更要重落实。要以钉钉子精神抓改革落实，既要积极主动，更要求扎实稳健，明确优先序，把握时度效，尽力而为、量力而行，不能脱离实际。

李干杰、何立峰出席座谈会，中央和国家机关有关部门负责同志，山东省负责同志，国有企业、民营企业、外资企业、港澳台资企业、专精特新“小巨人”企业、个体工商户和专家学者代表等参加座谈会。

民兵点验展风采 筑牢使命勇担当

宣州讯 为检验民兵整组工作成效，提升民兵素质及身份的认同感，日前，宣州区养贤乡组织召开2024年度骨干民兵整组集合点验大会。

会上，身着迷彩服的民兵队员军容严整，大家以饱满的精神、昂扬的斗志接受点验。点验大会宣读了2024年养贤乡民兵骨干任职命令，对2023年武装工作先进集体和个人颁发了奖状，并总结了2023年度的民兵工作，就2024年参训对象和训练计划作了详细部署。下一步，养贤乡将持续组织民兵开展各项训练活动，不断提高民兵队伍应急应战任务能力，为建设美好养贤贡献更多的“民兵力量”。（卜凡）

声明专栏

●许多遗失郎溪县振安机动车驾驶员培训学校有限公司开具的发票一张，票据号：0947694，声明遗失。

●郑昕晋遗失警官证，证号：武字第1370394号，所属单位：武警宣城支队教导队，声明遗失。

钟桥街道三举措激发主题党日新活力

郎溪讯 近年来，郎溪县钟桥街道将主题党日作为强化党员教育管理、落实党的组织生活制度的重要载体，通过规范制度、创新形式、发挥作用，不断激发主题党日新活力，有效提升基层党组织的凝聚力。

完善机制，打造党建氛围。钟桥街道坚持谋划先行，明确要求各党组织开展主题党日活动时，在计划、主题、记录、签到制度等方面做到规范有序，提高参与率与吸引力。落实考核制度，将主题党日开展情况作为每月各村(社区)党建工作考核和基层党组织评优评

先的重要依据，对发现的问题进行通报，指导各党支部补短板、强弱项，扎实整改落实。

丰富活动形式，创新党日活动。为了突破线下教育时间、地点等方面局限，钟桥街道利用“学习强国”“共产党员网”等线上教育平台，加强党员学习教育。鼓励党员干部开展业务培训、擂台比武、知识竞赛等实践活动，搭建“比学赶超”平台，并充分利用红色资源开展党性教育。2023年以来，先后组织400余名党员干部赴红色教育基地开展现场教学6次，组织观看《榜样》《党课开

讲啦》等专题节目50余场。

加强作用发挥，树立党员形象。钟桥街道还将主题党日与志愿服务活动相结合，成立了党员志愿队6支、服务小分队22支。同时，还根据基层治理、文明创建、为民服务等需求，将主题党日活动开在辖区网格，积极开展建言献策活动，搭建互动交流平台，推动网格员和党员主动走近群众、联系群众、服务群众。2023年以来，听取关于基层治理等方面意见建议90条，解决问题100余个，扎实推进各类志愿服务活动200余次。（吕睿婧）

急救知识培训 提升应急能力

郎溪讯 日前，郎溪县图书馆邀请专业医护人员开展了“心肺复苏”急救知识培训。

本次培训采取理论知识和实践操作相结合的方式。期间，医护人员

对心肺复苏技术进行了现场分步讲解与实操示范，仔细讲解了如何把握住“黄金4分钟”进行有效的应急救护。在模拟操作环节，大家积极参与，用心体会操作要领，力争做到准确、规范、到

位。医护人员现场指导，对初学者易错的技术要点进行一对一点评，帮助大家将理论知识转化成实操技能，大大提高了培训效果。

(王旭 徐静)

建章立制创新 壮大集体经济

宁国讯 近年来，宁国市河沥溪街道通过深化制度改革、强化建章立制、坚持守正创新，积极探索发展村级集体经济的“新路子”。

深化制度改革，夯实发展基础。深入推进农村集体产权制度改革和“三变”改革，对村集体资产进行全面彻底的清产核资，成立股份经济合作社。同时，推行“三会”(股东大会、董事会、监事会)管理制度，确保集体经济运作有法可依、高效运行。为规范股权设置，街道党工委充分听取和尊重群众意见，创造性地执行和落实集体资源资产折股量化的政策要求，通过对集体拥有的资源资产进行折股量化，明确了各成员的收益分配份额。

强化建章立制，确保规范运行。对农村集体土地、山林等资源的开发利用实行公开竞价和招投标制度，加强管理。全面推行各村集体经济组织“四议两公开”工作法，让村民加入到村级集体事务的决策和监管中来。规范村级财务管理，严格执行财务收支两条线，建立健全财务预决算、会计核算、集体资金审批、内部审计等制度，确保账目清晰、资金安全。实施财务公开“阳光工程”，通过村(社区)公示栏、小微权力“一点通”等方式定期公开财务报告、重大事项决策等信息。引入专业会计师事务所进行年度审计、换届审计、离任审计，提升财务管理水平与公信力。

坚持守正创新，壮大集体经济。创

新推行“强村带弱村”模式，提出村集体经济抱团发展理念，整合6个股份经济合作社资产资源，成立宁国市禾力建设发展有限责任公司，通过运营资产增加收益。精准施策，指导长虹村将闲置的生态公益性公墓建设用地流转给坞村社区用于公墓建设，联合共建实现互利共赢，成为新修订的《中华人民共和国土地管理法》实施以来，宁国市首个农村集体资源入市资金案例。在街道党工委的引导下，蔬菜社区抓住商机，成立宁国市宜蔬劳务服务有限公司，打破了股份经济合作社“特别法人”的制约，以公司形式提供劳务输出服务，成为村级集体经济新的增长点。

(周成胜 杨欢)

产后修复怎么做？医生为你解惑

产后修复在中国俗称“坐月子”，是每个新妈妈都需要关注的重要事项，也是每个新妈妈都必须经历的过程。在产后42天至半年内，是产后修复的黄金期，而产后1-3个月也是产妇心理、生理最脆弱的时期，这段时间的恢复好坏关系到终生健康，所以产后应该怎么做，才能更好地促进产妇身体各项机能恢复呢？下面就让我们听听医生怎么说吧。

产后修复，日常生活起居应该怎么做？争取优质睡眠。生娃可能没有太变老，真正让你加速变老的是娃出生后，没日没夜的熬夜带娃！每天睡不够，产后因消耗大量体力而导致身体疲劳，以及日常育儿护理，宝妈得不到充足睡眠，时间一长，对身体机能、皮肤状态都会有影响。月子期间妈妈需要多加休息，宝宝睡觉时妈妈也可以一起睡，白天也是如此。睡前妈妈可以喝点温牛奶搭配燕麦，有助于睡眠；保持心情愉悦。产后妈妈很容易焦虑，宝爸这时候一定要陪伴，照顾好宝妈的情绪。宝妈在月子里，不想做的事情就不做，没有什么事情比自己身体更重要。不要什么事情都亲力亲为，一定要寻求家人帮助，一定

记住不要生气！宝妈心情好了，皮肤也会更红润哦；大量补水。每天至少喝6-8杯温开水，促进身体恢复，排恶露。每天晨起一杯温开水，能帮助疏通肠道，排出体内废物。建议：每天可以通过喝水、吃水果、喝粥等方式补水；合理使用收腹带。躺着绑，双脚自然打开与胯同宽，同时呼吸将臀部抬起，把束腹带绑髂骨上(臀部1/3处)，呼气收腹，绑好束腹带。剖腹产妈妈术后当天使用，顺产妈妈咨询医生是否使用。注意不要绑得太紧，不要绑着感觉到呼吸困难；产后饮食顺序。三天内吃流食，如小米粥、鸡蛋汤、面条。三天后早晚喝粥，每天吃个水煮蛋，菜肉均衡，少油少盐。15天后喝进补汤、下奶汤，把汤油过滤掉或用吸管喝。产后4周后吃温和食物，滋养元气，如动物肝脏、海参、鱼、当归、牛奶、鸡蛋；坚持泡脚。泡脚能促进血液循环，消除疲劳，帮助睡眠，排除体内湿气，避免月子病。切记出汗了要及时擦干头发和更换衣服；控制减重速度。产后体重管理不宜开始得过早，6-8周过后开始减重更为合适。每周1斤的速度是可行的。减重速度过快，不但会让奶水分泌减少，往

后复胖的风险更高。

产后可以做哪些运动来促进身体恢复？腹式呼吸。一般顺产7天后，剖腹产伤口愈合恢复后可以开始进行腹式呼吸运动，能起到瘦肚子，收紧腹部肌肉的作用。具体步骤为：先用鼻子吸气，肚子慢慢鼓起5秒，然后慢慢吐气，把肚子用力往内缩10-15秒，这时会感觉到腹部很硬了。保持反复吸气吐气的动作。每次坚持练习10分钟，月子后你会发现肚子平了很多，腹部肌肉紧致了很多；凯格尔运动一般在产后7-25周可进行练习，可以有效缓解产后腰酸背痛，改善盆底肌松弛。具体步骤为：首先身体平躺，双腿膝盖弯曲，然后收缩臀部肌肉向上提肛，保持盆底肌肉收缩5秒，慢慢放松5-10秒，再次重复以上组合动作；腹部按摩。顺产7天以及伤口愈合不疼后开始运动，每天顺时针揉搓腹部，可以消肚子、排恶露，需要注意的是要记得每天坚持；产后20天后可以进行上肢运动，能有效瘦肩背。先躺平，双腿屈膝分开与肩同宽，双臂向上伸直、自然放下，可以坚持每天早晚各5组，一组10次。

产后如何促进子宫恢复？产后尽早下

床。不管顺产还是剖腹产都应尽量早下床活动，这样才有利于体力恢复，同时还能帮助恶露排出；不要憋尿。妈妈产后身体尚未完全恢复，憋尿可能会引起伤口疼痛，影响子宫收缩；尽早哺乳刺激。母乳喂养不仅能提供给宝宝营养，还能帮助子宫收缩。宝宝吸吮越多，越频繁，越能加快子宫恢复；做好会阴部护理：分娩后要注意会阴部清洁，避免细菌感染，造成宫腔感染，影响子宫恢复。另外，坐月子期间，洗完澡后一定要注意保暖，伤口处沾水时要注意伤口部位的干燥和消毒；避免过早腹部用力。妈妈们应尽量避免拎重物、长时间抱小孩等增加腹部压力的行为，可能使得产后子宫不能恢复到孕前位置，造成子宫脱垂症状。

产后恢复是一个既神奇又重要的过程，而每一位妈妈都是最伟大的存在，希望每一位新手妈妈都能在这个特殊的时期，感受到更多的关爱和支持。合理作息，保持心情愉悦，适量运动，均衡营养，做好产后恢复。爱孩子的同时更要爱自己，健康的妈妈才能照顾好宝宝，陪伴宝宝健康快乐的成长哦！

(望江县医院妇产科 许结芳)

安徽省宣城市绩溪县自然资源和规划局国有建设用地使用权挂牌出让公告

绩自然资规告字〔2024〕5号

经绩溪县人民政府批准，绩溪县自然资源和规划局决定挂牌出让2幅地块国有建设用地使用权。现将有关事项公告如下：

一、出让地块基本情况和规划要求：(表格见下)需说明的事项：

1.上述地块以净地出让，现状交付。本次出让工业用地按照“标准地”出让，符合《关于印发〈绩溪经开区“标准地”改革工作方案〉的通知》(绩政办〔2021〕7号)要求，固定资产投资强度、亩均税收、能耗标准及其他相关投资要求，在土地成交后，实施产业项目监管合同与土地出让合同“双合同”监管。环保要求应符合项目准入环境标准。

2.土地开发程度：出让范围内杆管线及地下管网由受让人勘验后妥善处置。外部条件(道路、水、电、气等)均以现状为准。县经开区范围内的土地交付条件，由县经开区管委会负责，按照有关规定执行。

3.日照间距、安全距离、消防通道、与周边已建建筑物的退让距离等按照国家建筑技术规范要求执行。

4.地上建设用地控制指标应当符合皖政〔2013〕58号通

知《关于印发〈安徽省人民政府关于进一步强化土地节约集约利用工作的意见〉的通知》和皖国土资〔2012〕92号通知《关于印发〈安徽省工业项目建设用地控制指标〉的通知》规定。

5.本次出让地块项目依法配建的人防工程及其独享的口袋建筑，建设单位(个人)在竣工验收备案后，将人防工程无偿移交绩溪县人民政府确定的国有全资企业，由国有全资企业依据相关规定办理不动产首次登记。

6.我局已对接相关部门，收集整理了地质灾害危险性、地震安全、压覆矿产、气候可行性、水资源论证等调查评估结果，形成了“用地清单”，竞得人在竞得宗地后可前往报名地点获取。

二、竞买人条件及资格：中华人民共和国境内外的自然人、法人和其他组织均可申请参加(法律另有规定者除外)，申请人可以单独申请，也可联合申请。竞买人的资格审查按照国土资源部令39号等相关规定执行。

三、出让方式：申请人可于2024年5月23日至2024年6月19日，通过

宣城市公共资源交易中心网(<http://ggzyjy.xuancheng.gov.cn>)本公告页面，下载出让文本。交纳竞买保证金后，在首页“主体登录”提出竞买申请，经审核后，方可取得竞买资格。报名时间为2024年6月12日至2024年6月19日16时，具备申请条件的我局将在2024年6月19日16时30分前确认其竞买资格。

本次出让地块设有底价，采用增价方式，增价幅度每次1万元整数倍，按照价高者得原则确定竞得人。

四、出让时间和地点：公开挂牌日期：2024年6月12日至2024年6月21日15时

公开挂牌地点：绩溪县公共资源交易中心开标厅(2)室

五、付款方式：受让人自《国有建设用地使用权出让合同》签订之日起30日内一次性付清全部出让价款。受让人不能按时支付出让价款的，自滞纳之日起，每日按迟延履行款项的1%向出让人缴纳违约金。

六、其他需要公告的事项：
(一)竞买人须于拍卖(挂牌)会30分钟前凭在宣城市公共资源交易中心网(<http://ggzyjy.xuancheng.gov.cn>)自行打印的资格确认书和出让文件要求提供的纸质报名资料(原件，一式两份)到绩溪县公共资源交易中心现场办理竞买登记手续，领取号牌并在指定位置就座。

赵倩：90后“新农人”开“村咖”

(上接第一版)

如今，这个不大的小屋已经成了年轻人的驿站，“我们店允许吵闹，主打一个人情味。因为地方开阔，一切声音都可以被包容。”赵倩说，也正因为这样，许多亲子家庭很喜欢来店里歇脚休息，甚至还会吸引到一些回头客。品一杯馥郁醇厚的拿铁，人们在这里卸下疲惫，时光仿佛一下子慢了下来……

“特调”风景留住年轻人

“宇宙是个粮仓”的“出圈”，让赵倩干劲十足，在陪朋友考察民宿时，她无意中看到了正在建设的东山卧佛观景台，开第二家咖啡店的想法，顿时在脑海中浮现。“当时观景台还没建好，只有几根柱子，但山亦空蒙雨亦奇的景色，美得让人挪不开眼。”

有了第一家咖啡店的经验，赵倩早已驾轻就熟，“空空中，悬崖艺术空间”——这次她选择将店开在山腰悬崖边，通体采用玻璃幕墙打造，远远望去极具视觉冲击。

走进“空空中”的观景区，是一整面玻璃墙和大落地窗，坐拥青山，背倚崖壁，手捧咖啡，透窗鸟瞰，远处是一片葱茏……自4月开业以来，“空空中”因其独特的地理位置与前卫的造型，吸引了更多络绎不绝的咖啡客。

“远处是层层叠叠的山峦起伏，脚底是悬崖峭壁，吹着山风，喝着咖啡，感觉时间都慢了下來。”游客汪子豪和友人短视频中看到了“空空中”的风景，特意和友人驱车前来打卡，巧遇阴雨天气，雨天的水雾和远处山景朦胧相印，让他大呼惊艳。

“正因为我不是专业的咖啡师，所以更了解普通人的需求。”赵倩坦言，游人们真正来喝的不是咖啡，而是大自然馈赠的风情，是“特调”的乡村风景，而在风景之外，更重要的其实是隐形的情绪价值。她希望客人们体验到是一份回归自然的松弛感。

采访中，赵倩又开启了网络直播，扮演起了“陪聊人”的角色，咖啡更多的成为了一个交流的纽带，温暖治愈的气氛拉近了人与人的距离。

事实证明，赵倩的眼光没错。卖风景、卖生态、卖情绪，消费者很买账。“现在，来我们这儿的90后、00后特别多，他们热衷于拍照片和短视频，给店里带来的流量效应也很凸显。”目前，“空空中”平均每天卖出两三百杯咖啡，“五一”假期期间日营业额达到了2万余元。

“所以不是年轻人不喜欢乡村，而是需要一些符合他们审美的点来留住年轻人。”在赵倩看来，自己的乡村咖啡店兴起的主要原因在于乡村本身。随着当前和美乡村加快建设，乡村旅游发展日益蓬勃，越来越多年轻人开始回归乡村，年轻人的到来，不仅带来活力，也带来全新的生活方式和消费方式。

从一缕“咖啡香”开始，越来越多的乡村业态正参与到农村消费新场景的构建中，如今赵倩又在筹划着自己下一间咖啡店的选址与设计，她与乡村、与咖啡的故事仍在继续。

保护“三电”筑安全 安全伴随你我他

本报讯 日前，宣城铁塔联合相关部门在宣城国网营业厅门前广场集中开展“点亮生活，赋能未来，‘三电’成就绿色体验”主题宣传活动。

活动现场，各单位通过设立咨询台、悬挂横幅、发放宣传手册以及现场解答咨询等形式，重点宣传了国家法律法规、盗窃破坏“三电”设施的危害性、防范电信诈骗等。通过活动，引导群众自觉抵制有关违法犯罪活动，提高防范意识和保护能力，引导、推动“三电”设施安全保护工作不断向纵深发展。此次活动共发放宣传资料500余份，现场解答群众咨询70余次。（邵德修）