

“刀片嗓”、“水泥鼻”等不适如何缓解？

咽 痛

高渗盐水漱口：
将5-6克(约一啤酒瓶盖)食盐加入250毫升温开水，充分溶解，配置高渗盐水用以漱口。
注意不要吞咽，含于口腔和舌根处20-30秒后将盐水吐出，再用清水漱口。
吃润喉糖：
病毒一般通过鼻腔或喉咙进入体内。含润喉糖时，口腔分泌更多唾液，有助于抑制喉咙中的微生物。
适当多饮水：
饮水有助于咽喉痛的缓解，还可以让咽部黏膜保持湿润，在一定程度上稀释痰液，利于粘稠痰液的排出。
局部冷敷：
局部冷敷可帮助减少喉咙肿胀。尝试适当地吃些冰的食物，例如雪糕，可帮助减少肿胀，起到止痛的作用。

发 烧

温水擦浴：
适用于低烧
用32-34摄氏度的温水擦拭皮肤，可促进散热。
按双上肢、背部、双下肢的顺序进行，腋窝、肘窝、手心、腹股沟、腘窝等部位可以稍微用力。
一般擦浴时间不要超过20分钟。
冰袋降温法：
适用于体温39摄氏度以上的高热。
用冰袋冷敷或冷毛巾擦拭腋窝、腹股沟及腘窝(膝盖后方凹陷处)等血管丰富处。
使用冰袋时，最好用干毛巾将其包裹起来，每次冷敷10-20分钟，以免局部冻伤。
少量多次饮用温开水
可以补充水分，防止虚脱，有利于通过代谢，帮助人体散热。
可以适当利尿，帮助带走人体内的毒素、病毒和细菌。

咳 嗽

垫高头部：
平躺时，呼吸道中的分泌物容易积聚，会加重咳嗽，尤其是在晚上。
最好将头部和背部从高到低同时垫高，比如，用两个枕头，一个横放，一个竖放，呈T字型。
“停止咳嗽练习”：
一旦觉得有咳嗽的冲动，就闭上嘴，用手捂住嘴(闷住咳嗽)；同时做吞咽动作；屏住呼吸一小会儿。
再次开始呼吸时，用鼻子轻柔地吸气和呼气。
冰糖炖雪梨：
干咳时，可以将一只雪梨挖空，中间放点冰糖，外面放点水一起炖熟，还可以放点百合、金银花。
3-4个金桔煮水代茶也可以。
多喝温水：
有助于把呼吸道里的过敏物质稀释、清除，减少呼吸道的过敏反应。

鼻 塞

盐水洗鼻：
用盐水冲洗鼻子，可以把鼻涕、病毒细菌等刺激物冲走，降低局部炎性介质的浓度，有助于保持呼吸畅通。
如果没有洗鼻器，可用手将冲洗液捧到鼻子前面，轻轻用鼻子把水吸进鼻腔再擤出来，反复数次。
热压：
在脸上敷一块热毛巾，手指按压鼻部位置。这可以缓解鼻塞充血。
使用加湿器：
微量的湿气能缓解鼻子部位不适，可尝试把室内空气中的湿度控制在40%左右。

◆玉米须橘皮水

配方：干玉米须3克(或5根鲜玉米须) 干橘皮10克(或者鲜橘皮25克)
制法：共同加水煎煮15分钟。
服用方法：温饮。日服2次。
功能：止咳化痰。
适用于：风寒咳嗽痰多。

◆无花果冰糖水

配方：干无花果30克 冰糖10克
制法：将洗净的无花果入锅加水，加冰糖，共煮。
服用方法：温饮。连服3-5天。
功能：祛痰理气，润肺止咳、解暑热，润肠。
适用于：咳嗽，声音嘶哑，口干头痛。
贴士：冰糖可用罗汉果半个替代。

◆荸荠甘蔗炖瘦肉

配方：荸荠200克(削皮) 甘蔗500克 瘦肉250克
制法：荸荠一切为二，甘蔗沿中轴切开，瘦肉切小块。先烧开水，瘦肉焯水2分钟捞出。所有食材放入炖锅，加水适量。煮开后小火炖60分钟。3-4人用量。
功能：润肺止咳。
适用于：口咽干燥、干咳、无痰或者少痰。

◆橙子生姜炖瘦肉

配方：橙子1个，不去皮 生姜30克 瘦肉250克。
制法：橙子切瓣，生姜切片，瘦肉切小块。先烧开水，瘦肉焯水2分钟捞出。所有食材放入炖锅，加水适量。煮开后小火炖60分钟。3-4人用量。
功能：润肺止咳，化痰。
适用于：口咽干燥、干咳、无痰或者少痰。

基层治理是国家治理的基石。为进一步了解基层治理现状、提高基层治理效能，笔者采取实地考察、座谈交流等形式就金寨县梅山镇基层治理工作开展调研，具体如下。

- 一、基本情况
- 梅山镇为金寨县城关镇，总面积337.75平方公里，户籍人口13.2万人，常住人口23.6万人。近年来，全镇坚持以网格化管理、社会化服务方向，以保障和改善民生福祉为宗旨，以提升公共服务水平为核心，创造了安宁有序、和谐稳定的社会环境。
- 二、存在问题
- (一)治理体系方面
- 一是服务对象不精准。城镇化发展速度不断加快，全县各乡镇户籍人口现居住地发生了较大变动，但缺乏相适应的管理模式，服务对象相互交叉，工作开展不便。
- 二是干部队伍不稳定。乡镇、村作为基层一线，日常工作事务多、督查检查多，收入与付出不匹配，干部离职或跳槽渐增，人才流失严重。
- 三是编制配备不充足。干部数量与管辖服

关于基层治理的探索与思考

- 刘瀚宇 何家鑫
- 务面积不匹配，梅山镇下辖18个村和14个社区，常住人口23.6万人，但两级干部仅四百余人。
- 四是基础设施不完善。县城建设速度加快，但相关配套设施存在短板，一定程度上影响了居民的生活质量和水平。
- (二)基层干部方面
- 一是工作负担加重。各项督查检查频繁，各级各部门之间信息不畅通，基层干部需要花费大量时间和精力应对“五花八门”的表格。
- 二是履职能力不强。对干部的培训指导不到位，“摸着石头过河”，工作反复，影响成效。
- (三)人民群众方面
- 一是参与村级事务的积极性降低。随着市场经济的深入发展，群众思想多元化、趋利化的现象日益突出。

- 二是农村人口空巢化严重。农村青壮年大量外出务工，村里留守多为妇女、儿童、老人。
- 三是“等靠要”思想尚存。少数群众自身发展动力不足。
- 三、原因分析
- 一是工作量不断加大。随着社会发展，基层工作节奏不断加快，工作任务量不断加大。
- 二是考核机制不健全。各级督查、考评等机制不健全，基层干部忧于问责，疲于应付。
- 三是良好风气的引导不够。传统美德宣传不足，导致群众“一切向钱看”的更多。
- 四是城镇化快速发展的后遗症。基层条件苦、任务重，优秀人才难以长留；大量青壮年进城，村级事务和基层治理需求的人力资源逐步减少。
- 四、意见建议

做好乡镇统战工作的几点建议

- 闫明星
- 事，有人员办事。要建好用好统战工作网络，做到乡镇有统战委员、统战干部，村有统战联络员，非公经济人士比较多的村要成立相应的组织，切实夯实统战工作基层组织基础。
- (二)健全体制机制，加强干部队伍建设。要建立统战干部综合评价机制，把统战工作纳入干部考察内容，增强党政领导干部做好统战工作的自觉性和主动性。要建立统战代表人士培养推荐机制，健全党外干部选拔机制、政协委员和非党人大代表的提名推荐机制，使统战部门在党外人士的政治安排上发挥更大作用。要选配好统战干部，按照“政治强、业务精、作风硬、纪律严”的要求选配素质高的干部充实统战部门。要加强对统战干部的培训、选拔、交流、考核、使用力度，使统战干部有干头、有奔头。要定期举办统战干部培训班，对各单位负责统战工作的同志进行培训，努力增强其统战意识和业务水平，不断提高开展统战工作能力。
- (三)创新工作思路，破解工作难点。围绕中心、服务大局是统一战线的价值所在、使命所系。乡镇统战工作必须认清形势，适应发展的新要求，创造性地开展工作。要在保障发展上创新思路，搭建好各个平台，凝聚各方力量，汇集各方智慧，发挥乡镇商会、各阶层、各界别人士的优势，积极引导其主动服务经济社会发展。要加强调查研究工作，不断了解新情况、发现新问题、总结新经验、探索新思路。要积极引导和支持统一战线广大成员积极参与社会治理创新，引导统战成员提高认识、找准定位、激发干劲，自觉融入改革、支持改革、参与改革、积极作为。
- (作者系金寨县花石乡党委宣传、统战委员)

推进农村养老服务体系建设的对策建议

- 陈茂娟
- “老吾老，以及人之老，幼吾幼，以及人之幼”，养老既是重大民生问题，更是乡村振兴的助推力。笔者结合自己的工作，围绕金寨县桃岭乡农村养老服务体系建设情况进行调研，情况如下。
- 一、农村养老服务体系建设的基本情况
- 金寨县桃岭乡始终坚持“以人民为中心的发展思想”，初步形成“以集中供养为基础、以分散供养为补充，以为民服务中心为依托、以社会机构为支撑”的多层次农村养老服务体系。截至2022年底，全乡60周岁及以上户籍老年人6279人，占户籍人口的20%，其中80周岁以上户籍老年人717人，其中集中供养78人，分散供养269人，百岁以上老人6人。
- (一)养老服务硬件设施不断完善。桃岭乡投资2000万元建设的康养中心已投入使用，入住113人，其中护理型床位共计20个，目前已入住10人。全乡建成兼具日间照料与全托服务功能的村级居家养老服务中心3家，新建村级老年食堂3处，共计为180名老人提供养老助餐服务，实现居家养老服务全覆盖。
- (二)养老服务内容不断拓展。全乡所有养老机构、居家养老服务机构和所有农户家庭均与基层医疗卫生机构100%签订服务协议，定期提供健康巡诊、义诊、讲座等基础医疗卫生服务，需要时由家庭医生提供上门服务。
- (三)养老服务发展环境不断优化。鼓励社会资本参与养老服务事业，推动部分养老机构和村级养老食堂公建民营，通过专业的社会服务与运营形式有效提升养老服务质量。结合每年的科技助农和技能培训，开展免费的养老护理职业技能等级培训，丰富群众健康卫生等相关知识储备。
- 二、存在的问题和不足
- 目前，桃岭乡的农村养老体系建设稳步推进，在增进民生福祉上不断深入，但对照群众的需求和发展的目标，还是存在着一些问题。
- (一)养老事业思想认识有待提高。全乡上下未形成工作合力，仍一定程度存在民政和康养中心单打独斗的错误认识。社会面宣传不到位，

- 一是提高干部待遇。增加乡镇编制数量，建立“村(社区)干部”编制，提高乡村两级干部工资待遇，保障基层干部长期工作的稳定性和连续性。
- 二是加强业务培训。强化对基层干部尤其是新入职干部的轮训，减少“以会代训”，逐步提高乡村干部的履职能力。
- 三是健全工作机制。完善服务机制，加快推进户籍管理属地化管理；畅通群众诉求反映渠道，建立信息反馈处理机制。
- 四是有效整合资源。加快实现信息系统集成，实现数据共享，建立统一高效、规范运行的基层社会治理平台。
- 五是完善设施建设。统筹推进城镇建设和公共服务设施建设，完善公共服务体系。
- 六是加大宣传力度。持续开展新时代文明实践实践活动，推进移风易俗，倡导志愿服务；进一步完善村务公开、民主评议等各项制度，引导广大居民参与村(社区)公共事务、公益性事业决策，共谋发展。
- (作者分别系金寨县委副书记、梅山镇党委书记，梅山镇党政办副主任)

根据《金寨县2022年重点调研课题》(金寨调研〔2022〕1号)相关要求，桃岭乡围绕“打造网红‘渔’乐园，构建关山半岛产旅融合示范带”开展了专题调研。现将有关情况总结如下：

一、基本情况

桃岭乡龙潭村关山半岛(以下简称“半岛”)位于梅山湖上游，紧靠S443省道，距县城仅14公里。半岛面积5平方公里，涵盖6个村民组，205户，人口777人。半岛三面环水，视野开阔，湖光山色之中尽显灵秀之气。

二、发展优势

1.自然风光优美宜人，开发利用有资源。半岛位于梅山湖旅游景区核心地，白天可观湖光映山色，夜晚可赏星辰染月夜，有“皖西小三峡”之美誉。境内神秘的白马寻踪、裂石遗韵、文昌秋月等景点各有特色，南临尉迟山，北望县剑山，可谓移步换景、越看越奇。半岛冬暖夏凉，四季分明，境内动植物品种繁多，地形地貌千变万化，是旅游康养绝佳之地。

2.特色产业蓬勃发展，产旅融合有基础。半岛生物生长环境优越，茶园、桑园等基地鳞次栉比，野生中药材遍布林间。得天独厚的地理环境孕育了半岛品质上乘的茶叶，半岛现有茶园3300亩，茶厂5座，年产量达100余吨，主要品种有瓜片、毛尖、沱茶、白茶等，不仅是桃岭乡茶叶的核心产区，也是大别山内山茶第一早茶产区。

3.景点分布集中连片，全域旅游有前景。半岛周围区域内悬剑山景区、劳模茶园、海亮码头分布周边，同半岛遥相辉映；附近有梅山水库、龙津溪地、望春谷等知名景点。可串联规划“一日游”“周末游”等精品旅游路线，形成集中连片式的旅游区。

4.区位优势得天独厚，旅游开发有潜力。半岛距离梅山老城区仅10公里，距沪蓉高速金寨收费站25公里，可吸引县城、六安、合肥、南京、武汉、上海等地游客前来观光游玩。同时，S443省道是连通西部片区十几个乡镇的主要干道，往来车流量大，极易聚拢人气，引爆流量。

- 三、存在问题
- 1.基础设施建设滞后。半岛旅游交通、村容村貌、环境卫生等基础设施建设还不够完善，硬件水平未达到景区标准。境内原有水泥路弯多坡陡，路面狭窄，大车无法通行；沟渠、河塘、堰坝等设施老旧破损；剩余4.6公里沿湖循环路亟待施工。
- 2.茶园改造有待提升。半岛茶园建园时间长，老茶园面积占比大；茶树行间距过窄、空间有限，杂树较多，茶树栽植不整齐，资金投入不足导致老旧茶园改造力度不大、进展不快，整体观赏性有待提高。
- 3.产旅融合不够深入。半岛产业资源较多，但目前仅开发了单一的观光型游览，对半岛“茶、渔、红、绿”等资源挖掘开发不够，旅游产品、项目开发不多，产业链延伸不够，没有形成独特的市场品牌，发展趋向同质化。
- 四、对策建议
- 产旅融合是发展乡村旅游客观需要和必然趋势，半岛发展要牢牢把握长三角一体化发展、“十四五”发展黄金机遇期，探索发展新路径，构建乡村振兴新格局。
- 1.弘扬移民精神，树立品牌理念。深挖半岛人质朴坚定、敬畏自然、牺牲奉献、敢于斗争的库区文化精神内涵，打造具有半岛鲜明标识、彰显库区移民在革命、建设、改革和新时代等不同时期永跟党走、不断进步风采的样板村。
- 2.加强顶层设计，制定长远规划。充分立足全域旅游“两环两带”规划定位，因地制宜长远规划，统筹各方面资源，坚持“一张蓝图绘到底”，从定位、规划、建设、策划、营销、宣传、管理各方面，进行统一策划和包装，培育绿色生态环保的乡村生态旅游产业链，建设具有代表性的乡村特色旅游示范点。
- 3.争取发展资金，完善基础设施。通过争取各类项目资金，按照景区标准全面提升岛内路、管、网、水、电等基础设施，打造美丽宜居环境。一是完善景区交通路网体系，加强内部连通性，完善道路沿线亮化、绿化，提升道路质量。二是健全景区基础设施体系，加快建设半岛游客集散中心，完善酒店、民宿、露营地、标志标牌、休息桌凳、旅游公厕等基础设施设施。三是加大对茶园改造投资力度，推进茶园生态化、景区化、标准化改造，打造生态高品质高产茶园。
- (作者系金寨县桃岭乡党委书记)

乡镇统战工作是基层党委工作的重要组成部分，做好乡镇统战工作，事关乡镇各项事业的发展和社会的稳定，因而意义重大。如何更有效地推动乡镇统战工作创新性开展，充分利用“统战+”助力乡村振兴，是一个应该认真思考研究的重要问题。

- 一、目前存在问题及主要原因
- 1.机制不够健全，保障不够到位。一是人员问题。一方面是没有专门的人员编制。在乡镇基本都是人人身兼数职，无法对统战工作予以更多关注。由于乡镇中心工作任务繁重，造成乡镇分管领导“没有时间和精力抓统战工作”；另一方面是没有具体干事的人。许多乡镇除配一名兼职统战专干外，没有配备具体工作人员。加之人员变动频繁，统战业务知识培训机会相对较少，少数统战干部对统战政策、统战对象、工作目的和工作方法等不甚了解，普遍缺乏做好统战工作的经验和方法，影响了统战工作的正常开展。二是经费问题。由于乡镇财政普遍较为困难，不少乡镇没有将统战工作经费列入固定的预算支出，即使必要的业务开支也得挤占其他项目的支出预算，办公经费紧缺，办公条件差，对开展工作也造成一定影响。
- 2.活动载体单一，没有特色亮点。一是基层统战工作有效的活动载体不多，系统性、专

发挥“统战+”作用 助力乡村振兴

- 戚名扬
- 题性开展统战活动较少，以座谈交流为主，没有特色和亮点，不利于扩大基层统战工作的社会影响。二是促进非公所有制经济发展的载体不多，发展相对不够。乡镇虽然成立了商会组织，但是没有专职的办事人员、专门的办公场所和办公经费，难以组织非公所有制经济人士开展相关活动，更不用说发挥其在非公有制经济人士与党委、政府之间的桥梁纽带作用。而且，联系广泛、人才荟萃的统战优势在发展乡镇经济方面的重要作用未被部分领导所认识到，以致光彩事业活动缺乏有组织开展。
- 3.非公经济领域的统战工作还需进一步加强。随着工作的不断推进，虽然逐步完善了非公经济人士基础数据库，搭建了微信交流平台，及时发布了一些与非公企业有关的信息及主动提供了一些上门服务，但基层非公经济领域的统战工作空间依然很大。如何建好基层商会并使其能真正发挥应有的作用，以及如何更好地统筹协调当地党委、政府与非公经济代表

- 人士之间的关系等还有待于进一步探索。
- 二、充分发挥“统战+”助力乡村振兴
- 一是“统战+红色文化”，增强统战向心力。牢牢把握统战工作这根主线，“线下+线上”协调配合、增强统战工作合力，通过在燕子河镇苏维埃政府旧址和新挂牌成立的红色文化广场开展统战文化活动，营造统战文化氛围，引导统战人士把目光聚焦到如何实施乡村振兴战略上来；对在外乡友、台胞台属、新的社会阶层人士等人员进行摸底登记，定期沟通联系，畅聊家乡变化，畅通倾听渠道，积极引导非公经济代表人士回报社会，推进光彩事业。
- 二是“统战+建言献策”，助力乡村振兴建设。主动探索基层社会治理新模式，发挥统战一线优势作用，突出政协搭台，强化各方参与，以解决民生问题为切入点，探索成立“协商民主议事”制度，建立小微协商室，协商成员包含党员、群众、人大代表、政协委员、致富带头人等，做到应商尽商，确保基层协商，商到点子

新冠病毒感染者饮食建议（止咳化痰篇）

深化产旅融合 构建乡村振兴新格局

徐超



百
科
论
坛