

(上接一版)

履职为民，在深耕品牌中彰显政协温度

“人民政协为人民，一枝一叶总关情”。一年来，市政协心系“群众牵肠挂肚的民生大事”，情牵“群众天天有感的民生小事”，紧盯“群众急等愁盼的民生实事”，聚焦协助党委政府破解民生难题、增进民生福祉，勤勉做好理顺情绪、释疑解惑、凝聚共识工作。

持续擦亮“六安商量”协商品牌，推进协商议事平台规范化建设，构建起横向协同、纵向贯通、整体联动的大商量格局。一年来，市级“六安商量·界别委员工作室”及“请来聊一聊”“金事寨谈”等县区特色平台，把“镜头对准基层、话筒交给群众”，组织商量活动200余场次，进一步批群众急难愁盼问题、房前屋后实事、基层治理难事得到解决，让群众真切感受到政协离自己很近、政协委员就在身边。

树立精品意识，提案和社情民意信息工作提质增效。我市有4件提案入选人民政协成立75年来安徽省100件重要影响力提案。全年编报社情

凝心聚力聚共识 协商谋良策 同心绘新篇

民意信息183期，《关于尽快拓展政务场景专用AI大模型的建议》《关于规范人民法院门前雕塑的建议》等信息被全国政协办公厅采用，《强化机制保障 振兴徽茶产业》等6期信息被省政协采用，省市领导批示58批次，有力推动了一批民生难题的破解和政策举措的完善。

凝聚共识，在团结奋进中画好同心圆

共识如纽带，系紧合作共事之基；同心若磐石，筑牢团结奋斗之要。过去一年，市政协坚持将凝聚共识作为履职的生命线，持续放大统一战线“同心圆”效应，以思想引领为笔、以团结联谊为墨，绘就凝心聚力之壮美画卷。

持续深耕合作共事沃土，架起“连心桥”，完善与市各民主党派、工商联、无党派人士的联动调研、联合监督、联席会议机制，为其在政协平

台发挥作用创造良好条件。一年来，市各民主党派、工商联、知联会提交提案81件、占总数的25.4%，大会发言42件、占总数的32.31%，反映社情民意信息660件、占总数的61.34%，多党合作之情意繁茂叶茂。

持续拓展联谊交流维度，构建“同心链”，与党外知识分子、非公有制经济人士、新的社会阶层人士开展谈心交流系列活动，把党的主张化作润物春雨。组织民族宗教界委员开展主题视察活动，促进“五个认同”落地生根，建立台侨企业委员服务机制，为台侨投资企业纾困解难。

持续传播政协时代强音，构建“立体式”宣传矩阵，在《人民政协报》刊发3篇深度报道，《中国政协》杂志推出专题文章，《安徽日报》《江淮时报》等省级平台刊发60余篇鲜活报道。创新打造的“六安商量”：促进家庭教育，呵护青少年健康成长”专题访谈荣获安徽新闻奖(政协好新闻)三等奖，指导市人民政协理论研究会、市绿色发展研究会两大智库平台，开展理论交流、资政建言等活动，让政协好声音传得更远、更响亮。

夯基金台，在淬火砺剑中锻造硬核队伍

事业兴衰，关键在人。一年来，市政协多措并举抓队伍、强素质、树形象，树立“争争一流、实干担当、严谨细致、雷厉风行”的工作作风，锻造政治过硬、本领高强、作风优良的政协队伍，为人民政协事业发展注入源头活水。

构建上下联动新格局，向上打通“直通车”，与省政协开展“同题共答”式调研；向下织密“协作网”，建立市县政协“履职联议、信息联享、活动联办”机制，形成全市政协系统“一盘棋”工作态势。

淬炼提升“两支队伍”履职本领。通过系统培训与实践锻炼并重，持续为委员和机关干部充电赋能，推动委员和干部深度参与重点课题研究，在共挑重担中强化政治历练和能力提升。一年来，共有135名市政协委员和27名机关干部参与市政协年度重点课题研究，形成36件专题调研报告和大会发言材料。

锻造机关过硬作风。树牢“精益求精、追求极致”的工作标准，将模范机关建设与重点履职任务深度融合，营造比学赶超、狠抓落实的氛围。坚持严格落实全面从严治党要求，持之以恒正风肃纪，持续推进清廉机关建设，以“作风建设永远在路上”的执着，锤炼“严、新、细、实”的优良作风。

2026年是“十五五”规划开局起步之年，站在新的历史起点上，市政协将坚持发扬优良传统，牢记政治责任，锚定市之大计，以昂扬向上、奋发进取的姿态，担当思想引领之责、释放协商聚议之效、彰显服务大局之为，持之以恒推动政协工作提质增效、创一流，为推进中国式现代化六安实践广泛凝聚人心、凝聚共识、凝聚智慧、凝聚力量。

中医治未病 守护男性生育健康

近年来，随着生活方式改变、工作压力增大等因素影响，男性不育的发病率呈逐年上升趋势，给众多家庭带来困扰。《黄帝内经》有云：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱”。“治未病”思想作为中医理论体系的重要特征，强调未病先防、既病防变、瘥后防复，在维护人体健康、预防疾病发生发展中发挥着不可替代的作用。将“治未病”思想融入男性不育的预防体系，从根源上规避致病风险，对守护男性生殖健康、构建和谐家庭以及响应国家人口生育政策具有重要的现实意义。

中医认为，男性生殖功能与肾、肝、脾等脏腑关系密切。其中肾主藏精，主生殖，为“先天之本”；肝主疏泄，调畅气机，关乎精血运行；脾主运化，为“后天之本”，气血生化之源。脏腑功能协调，气血充盈，肾精充足，方能维持正常的生育能力。

一、未病先防，旨在通过调节生活方式、饮食起居、情志状态等，增强体质，预防疾病发生。

1.起居有常：规律作息是养肾固精的关键。《素问·上古天真论》提出“起居有常，不妄作劳”，指出熬夜、过度劳累会耗伤肾精，扰乱脏腑气机。现代研究也证实，长期熬夜会导致睾酮分泌紊乱，精子质量下降。因此，男性应养成早睡早起的习惯，保证每日7-8小时睡眠，避免通宵熬夜、过度透支身体。

2.适度运动：适度的运动锻炼可促进气血流通，增强体质。推荐散步、慢跑、太极拳、八段锦等舒缓运动。此类运动既能锻炼肌肉筋骨，调畅情志，又可避免因剧烈运动而导致的肾精耗损。此外，应避免久坐久站，久坐会压迫会阴部，影响前列腺血液循环，诱发前列腺炎，进而影响精子质量；久站则易致下肢气血瘀滞，累及肝肾气机。建议每小时坐1小时起身活动5-10分钟，缓解局部压迫。

3.调摄饮食：对于肾虚者，可适当食用黑芝麻、核桃、枸杞、山药、桑葚等补肾益精之品，如枸杞山药粥、核桃黑芝麻糊，以滋养肾精；对于脾虚者，宜食小米、南瓜、莲子、芡实等健脾养胃之物，通过健脾益气，促进气血生化，以充养肾精。同时，应遵循“五味调和”原则，避免偏食辛辣刺激、油腻厚味之品。辛辣食物易生湿热，湿热下注会扰动精室，影响精子活力；油腻厚味则易滋生痰湿，阻滞气机，导致精血运行不畅。此外，戒烟限酒至关重要，烟草中的尼古丁等有害物质会损伤精子DNA，导致精子畸形率升高；酒精会直接影响睾丸生精功能，降低精子活力，长期酗酒还会损伤肝脏功能，影响激素代谢。

4.调摄情志：中医认为“肝主疏泄”，长期焦虑、抑郁、愤怒，会导致肝气郁结，气机不畅，进而影响精血的化生和运行，导致精子质量下降。现代社会，男性面临着工作、生活等多重压力，易出现情志波动。因此，应学会调节情绪，保持心态平和，可通过听音乐、冥想、与亲友交流等方式疏解压力，避免不良情绪长期郁结。正如《素问·举痛论》所言“百病生于气也”，保持舒畅的情志，才能维持脏腑功能协调，为生殖健康保驾护航。

二、既病防变，指疾病初起时及时干预，防止病情加重或转变。

男性不育的发生并非一朝一夕，往往由前期的一些生殖系统亚健康状态或轻度发展而来。例如，慢性前列腺炎、精索静脉曲张、支原体感染等，若早期未能及时调理，病情迁延不愈，就可能发展为不育症。中医在处理此类轻症时，注重辨证论治，从整体出发调整脏腑功能。以慢性前列腺炎为例，中医多将其归为“精浊”范畴，常见证型有湿热下注、气滞血瘀等。对于湿热下注者，采用清热利湿之法，选用八正散等方剂加减，配合车前草、蒲公英等药食同源之物泡茶饮用，清除下焦湿热；对于气滞血瘀者，以活血化、行气止痛为法，选用桃红四物汤加减，同时配合灸灸关元、中极等穴位，促进局部血液循环。通过早期干预，不仅能缓解尿频、尿急等不适症状，还能防止炎症影响精子质量，避免病情进一步发展为不育症。

三、瘥后防复，指疾病痊愈后，采取相应措施防止复发。

对于经过治疗后精子质量已恢复正常的男性，仍需注重后期调养，以防因不良生活习惯导致病情反复。瘥后防复的关键在于延续健康的生活方式，同时根据体质进行巩固调理。中医认为疾病初愈，正气尚未完全恢复，此时若疏于调养，极易导致病邪再次入侵。因此，痊愈后应继续保持规律作息、合理饮食、舒畅情志，避免过度劳累、暴饮暴食、情志过激等行为。同时，可在中医师指导下，服用一些平和的补益之品，如枸杞、黄芪、当归等煲汤或泡茶，缓缓调养正气，巩固治疗效果。此外，定期进行精液常规检查和中医体质辨识，及时调整调养方案，也是防止病情复发的重要手段。

一些气候湿润地区，夏季多雨，易滋生湿热之邪。男性应注意防潮祛湿，避免久居潮湿之地，饮食中适当增加薏米、赤小豆等祛湿食材；冬季气候寒冷时，应注重保暖，尤其是腰腹部和下肢，避免寒邪侵袭损伤肾阳。守护男性生育健康，非一朝一夕之功，需要长期坚持健康的生活方式，更需要树立“未病先防”的健康理念。将“治未病”思想融入日常生活，以中医智慧调养身心，方能筑牢男性生育健康防线，为家庭幸福添砖加瓦。(安中市医院 恒梦)



甲状腺结节的中医调理智慧

随着体检的普及，“甲状腺结节”这个词频繁地出现在我们的健康报告上。很多朋友一看到报告上的“结节”二字，便心生焦虑，四处询问：“这会不会是癌？要不要马上切除？”实际上，绝大多数甲状腺结节是良性的，这需要我们科学看待、理性管理。现代医学主要通过定期观察、超声复查等方式进行监测。而中医学，则为我们提供了一个理解和管理结节的独特视角，其核心病机常归于“气郁痰凝”。

甲状腺结节，为何与情绪息息相关？中医理论认为，甲状腺所处的颈前区域，是足厥阴肝经循行的关键区域。肝脏的功能，不仅在于现代医学所知的解毒、代谢，更在于“主疏泄”，即调畅全身的气机(气的运动)和情志。当我们长期处于压力过大、情绪抑郁、焦虑不安或爱生闷气的状态时，就会导致“肝气郁结”。你可以把“气”想象成身体里一股推动一切生命活动(如血液、消化、情绪)的能量。肝气郁结，就好比这条经路“堵车”了，气的流动变得滞涩。第一步：气滞—肝气郁结，气血津液运行不畅。第二步：痰凝—气行则水行，气滞则水停。停滯的津液逐渐凝聚成“痰”(中医的“痰”指体内水液代谢不畅形成的病理产物，比我们咳出的痰

概念更广)。第三步：血瘀—气滞久了，推动血液的力量会减弱，形成局部“血瘀”。最终结果：气滞、痰凝、血瘀，三者交结在颈前肝经循行之地，就形成了肉眼或超声可见的“包块”，即甲状腺结节。所以，中医有“结节是气出来的”这种通俗说法。

在中医理念中，长期不良情绪是导致甲状腺结节发生、发展的重要内在推手。这也解释了为何甲状腺疾病更好发于女性，因为“女子以肝为先天”，天生情感细腻，情绪更易波动，肝气郁结也更为常见。

中医调治之道：疏肝、理气、化痰、散结

中医调理甲状腺结节，并非简单“消掉”一个肿块，而是着眼于调整产生结节的“土壤”，改善肝郁气滞、痰瘀互结的全身状态。核心原则是“疏肝理气，化痰散结”，方法温和而全面。

1.情志调摄：肝喜条达而恶抑郁，管理好你的“气”，这是调理的第一步，也是最根本的一步。

(1)学会倾诉与释放：不要将所有压力和委屈都闷在心里。找信任的亲友倾诉，或通过写日记、培养兴趣爱好(如绘画、音乐、园艺)来疏导情绪。(2)练习深呼吸与冥想：当感到焦

虑、愤怒时，尝试腹式深呼吸。用鼻子缓慢吸气，感受腹部鼓起，屏息片刻，再用嘴巴缓缓吐气。每天进行10-15分钟正念冥想，有助于平静心神，打破“焦虑—气结”的恶性循环。

(3)融入自然，适度运动：每周进行如散步、慢跑、瑜伽、八段锦、太极拳等舒缓运动。特别是八段锦中的“摇头摆尾去心火”“双手托天理三焦”等招式，能有效舒展筋骨、疏通肝经气血。也可利用周末、假期时间，走进大自然，呼吸山野空气，赏林间景色，这本身就是极好的疏肝解郁良方。

2.饮食调理：遵循“宜清淡、宜疏通、忌肥腻、忌郁滞”的原则。

(1)多吃理气、化痰、散结的食材：蔬菜类如芋头、山药(健脾化痰)；白萝卜、海带、紫菜、冬瓜(顺气、化痰、软坚散结)；芹菜、佛手瓜、玫瑰花(泡茶，可疏肝理气)。谷物类如薏苡仁、赤小豆(利湿化痰)。

(2)两类食物要谨慎：辛辣刺激、油腻煎炸之物，如辣椒、花椒、烧烤、肥肉等。这些食物易助长“肝火”和“痰湿”，加重痰结。含碘食物需辩证看待，对于甲状腺功能正常且生活在非缺碘地区的结节患者，不宜长期大量食用海带、紫菜、海蜇等高碘食物，以免刺激结

节。具体需根据自身甲状腺功能情况(如促甲状腺激素TSH水平)，并咨询医生。

(3)推荐两款疏肝散结代茶饮：玫瑰橘皮茶：玫瑰花3-5朵，陈皮3克，沸水冲泡，代茶饮。玫瑰花疏肝解郁，陈皮理气健脾化痰，适合情绪不佳、胸闷肋胀者。夏枯草丝瓜络茶：夏枯草5克，丝瓜络5克，稍加煎煮或沸水冲泡。夏枯草清肝火、散郁结，丝瓜络通络化痰，适合结节伴有些许“上火”症状者(脾胃虚寒者不宜长期饮用)。

3.经络养生。按摩太冲穴与膻中穴：太冲穴位于足背，第1、2跖骨结合部前方凹陷处。它是肝经的“原穴”，堪称“人体出气筒”。每天早晚用拇指按揉左右太冲穴各3-5分钟，感觉轻微酸胀为宜，有极好的疏肝解郁效果。膻中穴位于两乳头连线中点，是“气会”，擅长调畅一身之气。心情郁闷时，用拇指或手掌自上而下推擦膻中穴50次，能顿时感觉心胸开阔。

甲状腺结节，就像是身体给我们发出的一个“情绪信号弹”和“健康提醒”。它提醒我们，是时候关注自己的内心压力，疏解那些被压抑的情绪了。从中医“气郁痰凝”的角度出发，通过积极主动的情志调摄、饮食调整和养生锻炼，我们不仅能更好地管理结节，更能收获一份长久的情绪平和与全身健康。记住，善待您的情绪，就是善待您的甲状腺。(六安市中医院 胡晶晶)

通告

潘子龙、宋业亮、张敦娟、袁恩楠、范兴超、任巽未履行请假手续外出失去联系，经多种方式联系本人未果。请你们看到通告7日内回单位报到，否则按《劳动法》、《人事管理条例》等相关规定进行处理。特此通告 六安永达机械股份有限公司

公告

截至2024年12月31日，我县共有212辆二轮摩托车、电动车、三轮车、机动车辆因道路交通安全或因交通事故收集证据需要被依法扣留后，未在规定时间内接受处理。根据《中华人民共和国道路交通安全法》第一百一十二条、《中华人民共和国道路交通安全法实施条例》第一百零七条、《道路交通事故处理程序规定》第五十八条之规定，现对逾期未接受处理的车辆予以公告。请车辆驾驶人或车辆所有人持相关证件或手续自公告之日起三个月内到霍山县公安局交通管理大队接受处理，经公告三个月内仍不来处理的，将对扣留车辆依法进行处理。特此公告 霍山县公安局交通管理大队

遗失

遗失王天爰出生医学证明，编号：R340115000，声明作废。 遗失六安市裕安区平桥乡社会事务办公室在农行六安腾达支行开户的开户许可证，开户账号：12044001040002442，核准号/编号：J3760000015302，声明作废。(金寨县人民医院新生儿科 黄凤玲)

霍邱县国有建设用地使用权公开出让公告

霍自然资源出让[2026]第01号

根据《中华人民共和国土地管理法》《招标拍卖挂牌出让国有建设用地使用权规定》等有关法律法规规定，经霍邱县人民政府批准，霍邱县自然资源和规划局对以下1宗国有建设用地使用权进行公开出让。现将有关事项公告如下：

一、出让地块的基本情况和规划指标要求：

Table with 4 columns: 地块编号, 地块位置, 地块面积(m²), 用地性质. Row 1: 霍国土出[2026]01号, 周集镇闸口村, 180112, 港口码头用地.

详细规划指标参见规划设计方案。

二、竞买人资格及要求：

中华人民共和国境内外的法人和其他组织均可申请参加竞买，可联合或单独申请。联合或单独竞买需综合满足地块要求具备的条件。 霍国土出[2026]01号地块：成交后30日内缴清土地出让金。须同时满足霍自规[2026]01号规划条件要求。

上述地块申请人竞得土地后，拟成立新公司进行开发建设的，应在竞买报名时提供拟成立新公司的说明，说明中明确新公司出资构成、成立时间等内容。在报名截止时拖欠县政府土地出让

金、违约金的企业或个人，不得参加以上地块竞买。土地出让成交后，受让人申请且符合不动产登记条件的，完成土地交付当日，可办理不动产登记并颁发不动产权证书，实现“交地即发证”。在工程建设项目竣工验收合格后，建设单位申请且符合不动产登记条件的，完成竣工规划核实、竣工

验收备案当日，可办结不动产登记，实现“交房(验收)即发证”。 三、出让文件获取：本次公开出让地块的详细资料及具体要求，见出让文件(出让文件见六安公共资源交易平台网站出让公告页面下方附件)，申请人可于发布公告之日起登录六安公共资源交易平台(http://ggzy.luan.gov.cn/)进行网上下载获取，并认真阅读遵照履行。

四、保证金缴纳及网上报名：申请人可于2026年1月15日至2026年2月13日登录六安公共资源交易平台电子服务系统(http://ggzy.luan.gov.cn/)进行网上报名及上传相关附

件(详见出让文件要求)，六安市公共资源交易中心霍邱县分中心不再受理纸质报名手续。

申请人缴纳竞买保证金和网上报名的截止时间为2026年2月13日17时前，如不成交，保证金在竞买活动结束后5个工作日内退还，不计利息。

五、确定出让方式和其他相关规定。

霍邱县自然资源和规划局将根据申请截止时的审核情况，确定地块公开出让的具体方式(挂牌或拍卖)，并告知所有申请人。凡符合竞买条件并取得竞买资格的竞买人达到3家以上(含3家)的地块，按拍卖方式出让。竞买人不足3家的地块，按挂牌方式出让，采取拍卖方式出让的，出让人与竞买人须严格遵守拍卖出让文件的规定；采取挂牌方式出让的，出让人与竞买人须严格遵守挂牌出让文件的规定。

竞买人须于公开出让现场会60分钟前凭银行缴款凭证、公司印章、报名回执码及《出让文件》要求提供的报名资料(二份)到六安公共资

源交易中心霍邱县分中心现场办理竞买登记手续，并领取号牌并在指定位置就座。

六、公开出让时间和地点

公开出让时间：2026年2月14日上午8时至11时。

公开出让地点：霍邱县公共资源交易中心(霍邱县城关镇洋沟小区商业楼城投综合楼，新汽车站对面)。

若采取挂牌方式出让，竞买人报价必须采用霍邱县自然资源和规划局统一制作的《国有建设用地使用权挂牌报价单》，进行报价。不接受电

话、邮寄、口头等报价方式。

七、成交规则：本次国有建设用地使用权出让设有底价，采用竞价出让方式，按照价高者得原则确定竞得人。本次出让成交价款不含契税。

八、公告查询： 六安市公共资源交易平台 http://ggzy.luan.gov.cn/ 霍邱政府网 http://www.huociqi.gov.cn 中国土地市场网 http://www.landchina.com 《皖西日报》