凝心聚力打好农业开局仗

新华社记者 胡璐 刘阳

谷雨时节种谷天，当前春耕生产已进入大忙时节。关键农时不容丝毫懈怠，各地务必把“持续增强粮食等重要农产品供给保障能力”挺在前面，严格落实粮食安全党政同责，在精细上下功夫，环环紧扣抓好春管春耕，千方百计实现农业生产良好开局。

粮食安全是“国之大者”，在当前国际环境变乱交织的背景下，怎么强调都不为过。粮食生产爬坡难、滑坡易，上来慢、下去快。越是粮食产量历史性迈上新台阶，越要居安思危，不可麻痹松懈。春播是全年粮食生产的大头，夏粮是全年粮食生产的第一季，抓好春季农业生产，对实现全年粮食目标任务至关重要。

民非谷不食，谷非地不生。要实现农业生产良好开局，必须抓住耕地这个命根子，着力稳住春播粮食种植面积，高质量推进高标准农田建设，提高建设标准和质量。与此同时，还应进一步健全粮食生产支持政策体系，综合施策推动粮食等重要农产品价格保持在合理水平，维护好农民利益，调动农民种粮积极性。

实现农业生产良好开局的要点，还在于因地制宜发展农业新质生产力。加快发展农业新质生产力是我国从农业大国迈向农业强国的必由之路。要围绕粮食生产关键领域和薄弱环节，推动良田、良种、良机、良法齐发力，推进农机装备智能化应用，加强新技术的集成创新和生产各环节的衔接配合，提高土地产出率、资源利用率和农业劳动生产率，促进粮油作物大面积单产提升。

切实做好防灾减灾、努力夺取丰收是当前必须高度重视的大事。去冬今春以来，我国不少地区降水明显偏少，广西、河南、陕西等地旱情严重，同时冬小麦收获还要面对病虫、干热风、烂场雨等多个关口，春播作物的后期生长存在诸多不确定性。要以钉钉子精神把中央一号文件提出的“加强农业防灾减灾能力建设”落到实处，加强灾害监测预警和应急响应，科学调度合理分配灌溉水源，加快补齐农田水利设施短板，强化防灾减灾科技支撑，扎实做好灾后生产技术指导。

“粮食产量1.4万亿斤左右”，已列入我国今年发展主要预期目标。凝心聚力打好春季农业开局仗，我们的丰收基础必能更加坚实牢固。

新华社北京4月23日电

『劫持手机』诈骗高发需当心

冒充客服、诱导下载、盗窃资金——

新华社天津4月23日电（记者 黄江林）记者从天津市反诈中心获悉，近期，一种新型电信网络诈骗高发，骗子冒充抖音、拼多多、腾讯等平台客服及快递公司工作人员，诱导受害人下载不明App后，远程控制受害人手机或偷窥屏幕信息，盗窃账户资金。

近日，天津市民刘女士接到自称“腾讯保险”客服的电话，称其购买的保险即将到期，若不取消，次月起每月将自动扣费2000元。“客服”提供了一个网址链接，刘女士点开后看到包含有其个人信息的“保单”，且盖有“保险专用章”，便信以为真。

随后，“客服”诱导她下载了一款会议App，安装后开启屏幕共享，并将银行账户、余额、支付密码、验证码等信息告知对方。这期间，刘女士手机出现黑屏，当恢复正常后，她发现银行卡已被转出三笔资金。当她被“客服”要求到银行取出100万定期存款时，银行柜员和民警成功将其拦截，刘女士这才意识到被骗。

天津市公安局刑侦总队副总队长李彬说：“这类诈骗中，骗子一般靠伪装身份设下陷阱，然后制造恐慌、获取信任，引导受害人下载不明App，其中一些App携带木马病毒，可对受害人手机实现远程控制或屏幕共享，从而‘劫持手机’。随后，骗子借‘指导操作’之名，让受害人对着黑屏、假界面等待，骗子则直接远程操控手机转账盗窃资金。还有的骗子会以‘核实账户’‘操作失败’为由要求受害人提供银行卡号、密码、验证码。”

“接到陌生电话自称客服，提及关闭保险、会员等业务的，都要当心。遇到让点击不明链接、二维码下载App的，千万别做。”李彬提醒，操作过程中感觉不对劲、心里没底的，都是危险信号，应立刻停止操作。

天津市反诈中心提示，如果怀疑手机被控制或已被骗，应立即断网止损，用其他安全电话迅速报警，并联系银行紧急挂失账户，同时注意保留通话记录、短信、App截图等证据，在警方或专业人士指导下卸载可疑App，必要时将手机恢复出厂设置。

宇树机器人秀“新技能”

4月23日，在知名机器人公司杭州宇树科技展厅内，宇树人形机器人G1展示模仿动漫角色奥特曼的“光波”动作。

4月23日，在知名机器人公司杭州宇树科技展厅内，宇树人形机器人G1展示本月更新的拥抱、飞吻、“光波”等动作。

新华社记者 黄宗治 摄

肿瘤患者的心理护理与情绪调节

□汪小飞 岳西县医院

当“肿瘤”二字出现在诊断书上，患者及其家属往往会陷入强烈的情绪漩涡。恐惧、焦虑、抑郁等负面情绪不仅影响生活质量，还可能干扰治疗效果。科学的心理护理和情绪调节并非高深的心理干预，而是从日常生活中就能实践的自我关怀与支持艺术。接下来，我们将为你拆解肿瘤患者心理调节的实用方法，帮助你在抗癌之路上保持内心的力量。

一、识别心理变化：理解情绪波动的轨迹

确诊肿瘤后，心理状态通常会经历一系列变化。从最初的震惊与否认，到愤怒、焦虑，再到抑郁、接受，都是正常的心理反应。震惊期可能表现为反复怀疑诊断结果，愤怒期则可能因小事发脾气，抑郁期常伴随失眠、食欲不振。了解这些阶段，能帮助患者和家属提前做好心理准备，认识到情绪起伏是康复过程的一部分，减少自我否定与自责。

二、构建情绪支持网：让心灵不再孤单

1.主动沟通，打破沉默

许多患者因担心家人难过或害怕被区别对待，选择独自承受负面情绪。但封闭只会让焦虑加剧，主动与家人、朋友或病友分享感受，能释放内心压力。可以尝试用“我今天感到很害怕，想和你聊聊”直接表达需求的话语开启对话。

2.加入互助团体

与有相似经历的人交流，能获得更贴近实际的情感共鸣。无论是线下的肿瘤康复小组，还是线上的病友社群，在这些群体中，分享治疗经验、生活感悟，互相鼓励，能感受到“我不是一个人在战斗”的温暖。

3.寻求专业支持

心理咨询师能提供更系统的心理疏导。当情绪低落持续较长时间，或出现严重失眠、自我否定等症状时，及时预约专业咨询，借助专业工具和方法调节情绪，是对自己负责的表现。

三、自我调节策略：掌握情绪的方向盘

1.正念呼吸，回归当下

焦虑常源于对未来的担忧，抑郁则可能沉溺于过去的遗憾。正念呼吸是简单有效的情绪调节方式。找一个安静的地方坐下，闭上眼睛，将注意力集中在呼吸上，感受空气进入和离开鼻腔的感觉。当杂念出现时，不用强迫自己，只需温和地将注意力拉回到呼吸上，每次练习5-10分钟左右，能帮助平静心绪。

2.渐进式肌肉放松

身体的紧张与情绪焦虑相互影响。渐进式肌肉放松通过有节奏地收缩和放松身体肌肉，缓解紧张感。从脚部开始，绷紧肌肉5秒钟，然后突然放松，感受肌肉从紧绷到松弛的变化，依次向上对小腿、大腿、腹部等部位进行同样的操作，整套流程能让身心得到深度放松。

3.创造性表达

绘画、写作、手工等创造性活动，是情绪的出口。不需要具备专业技能，只需自由表达内心感受。比如写日记记录每天的心情，画一幅代表当下情绪的抽象画，在创作过程中，情绪得以释放，还能获得成就感。

四、生活方式调节：为情绪注入正能量

1.适度运动，唤醒活力

肿瘤治疗可能伴随身体的虚弱，但适度运动依然很重要。散步、八段锦、瑜伽等低强度运动，能促进身体分泌内啡肽，改善情绪状态。从每天5分钟开始，逐渐增加运动时间，在运动中感受身体的力量，增强自我掌控感。

2.规律作息，稳定情绪

紊乱的作息会加剧情绪波动。尽量保持固定的起床、睡觉时间，即使无法入睡，也可以躺在床上听舒缓的音乐，放松身心。充足的睡眠能让身体和大脑得到恢复，提升应对负面情绪的能力。

3.饮食调节，吃出好心情

某些食物有助于改善情绪。富含维生素B的全麦面包、燕麦，含有色氨酸的香蕉、牛奶，以及富含Omega-3脂肪酸的深海鱼等，都能在一定程度上缓解焦虑、抑郁。合理搭配饮食，不仅能满足身体营养需求，还能为情绪加分。

五、家属与护理者的角色：用爱搭建温暖港湾

家属和护理者在患者的心理护理中扮演着关键角色。首先，要给予充分的倾听，不要急于提供解决方案，只需安静陪伴、点头回应，让患者感受到被理解。其次，避免过度保护，在患者身体允许的情况下，鼓励他们参与力所能及的日常活动，保持对生活的掌控感。此外，家属自身也要注意调节情绪，通过运动、与朋友倾诉等方式释放压力，只有自己内心充满力量，才能更好地支持患者。

六、总结

肿瘤的治疗不仅是对抗疾病，更是一场心理的修行。在这条充满挑战的道路上，负面情绪如同乌云般时常笼罩心头，但请相信，这些情绪都是正常的反应，并非软弱的表现。通过构建坚实的支持网络、熟练掌握自我调节技巧、逐步改善生活方式，每一位患者都能找到适合自己的情绪调节之道。保持积极心态，用内心的阳光驱散阴霾，定能在抗癌的路上照亮康复的方向，重获生活的希望与力量。

高血压不是“无声杀手”：

中医如何从“肝阳上亢”入手调理血压

□姚朝辉 安徽省庐江县中医院

1、中医理论中的高血压

在中医理论体系当中，高血压并非仅仅被看作是一种孤立存在的疾病，而是与人体内部的气血状况以及阴阳平衡与否有着紧密关联的症候群，中医秉持的观念是，人体的健康状况取决于阴阳之间能否保持平衡以及气血是否可顺畅和谐地流动，一旦阴阳出现失衡状况，气血运行也变得不畅时，各种各样的病理变化便会随之产生，高血压就是这些病理变化当中的一种表现。

中医观点里，高血压的出现和“肝阳上亢”“气滞血瘀”“阴虚火旺”等多种发病机制紧密相连，肝阳上亢是中医针对高血压较为常见的一种阐释，肝脏有疏泄功能，肝气顺畅时气血运行就会通畅无阻，可是当肝气郁结、肝血不足之际，肝阳就容易上亢，造成气血逆乱，使得血压升高，情绪波动以及压力过大等因素，也容易致使肝气郁结，让肝阳上亢的程度加剧。气滞血瘀也是引发高血压的一个常见发病机制。中医理论认为，气血运行不顺畅会致使血液循环不佳，气滞血瘀会让血管弹性降低，影响血压的稳定，长时间的气滞血瘀会引发头痛、眩晕等和高血压相关的症状。

2、中医药治疗高血压的优势

中医药在治疗高血压时十分注重辨证施治，依据每位患者具体的体质、病因以及症状来制订个性化的治疗方案，这种整体调理的方式可从根本上调节体内阴阳平衡以及气血流通情况，并非仅仅单纯降低血压，针对“肝阳上亢”型的患者，可以采用有平肝潜阳、疏肝理气功效的药物，对于“阴虚火旺”型的患者，则借助滋阴降火的方法来实现调节血压的目的。

中医药针对高血压的治疗注重调理身体自身的自愈能力，并非只是单纯依靠外部药物，借助中药进行调理，可使肝脏、肾脏等内脏器官的功能得到改善，让机体自我修复与调节的能力得以提高，降低药物依赖性，避免西药治疗过程中可能出现的副作用。

3、中医如何从“肝阳上亢”入手调理血压

3.1疏肝理气，缓解肝气郁结

中医观点中，肝脏有主疏泄的功能，当肝气保持通畅时，人体气血的运行便会顺畅无阻，倘若肝气出现郁结状况，导致气机运行不畅，就容易引发肝阳上亢的情况，致使血压升高，对于高血压的治疗而言，调理肝气成为首要的步骤，如柴胡、陈皮、薄荷这类有疏肝理气功效的药物，可起到舒展肝气以及缓解情绪压力的作用，借助疏解肝气郁结的方式，可有效降低因肝气不疏而引发的血压升高问题。

3.2平肝潜阳，清理内热

肝阳上亢大多时候会随着肝火旺盛的情况出现，致使内热不断上升，引发血压升高的现象，在中医治疗方面，平肝潜阳成了关键所在，如钩藤、天麻、杜仲这类常用的中药，对平抑肝阳、清热降火以及恢复血压平衡都有着一定的帮助。

3.3滋阴降火，缓解阴虚火旺

肝阴不足或者阴虚火旺是致使肝阳上亢出现的另一个关键因素，中医观点里，阴虚的人肝阳容易亢进，引发高血压，这个时候，滋阴降火就成了调理的关键要点，如枸杞、知母、黄柏这类常用的滋阴降火的中药，可滋养肝阴，抑制火气上升，降低肝阳的亢奋程度，凭借补充身体的阴液，可以平衡肝阳，减轻因阴虚所引发的高血压症状。

3.4改善生活方式，调节体质

中医治疗注重内外协调统一，除药物治疗之外，改善生活方式同样是关键环节，患者需要避免过度劳累，保证充足休息并进行适度运动，像太极拳、瑜伽这类可调节气血的运动方式，可缓解压力，促进肝气疏通。

3.5调整饮食，辅助药物治疗

中医注重食疗和药疗相互结合，借助挑选一些有调节功效的食物来辅助开展治疗工作，比如说，菊花茶、枸杞以及山药等食品有着清肝明目、滋阴养肝的功效，对平稳肝阳、降低血压有帮助，要避免过多摄入辛辣、油腻这类容易引发肝火的食物，保持饮食清淡，这样可切实减轻肝脏负担，防止肝阳上亢情况加剧。另外适当增加富含钾、钙、镁的食物像香蕉、深绿叶蔬菜等，可帮助维持正常血压，减少高血压的发生概率。

结语：高血压素有“无声杀手”之称，不过并非无法进行防治，中医借助疏肝理气、平肝潜阳以及滋阴降火等方式，可对血压起到有效的调理作用，改善患者的健康状况，于现代医学治疗的基础之上，再结合中医的治疗方案，可为高血压患者给予更多的选择以及帮助。

健康园地

生活·资讯

招聘求职/房源租赁/生活服务

刊登电话：4010358 QQ：934437821

遗失声明登报

网上办理证件遗失声明，公告发布，分类广告，请扫二维码，方便、快捷。

装饰设计

鸿正装饰 装修热线 TEL:2861072 13855264565

开锁服务

★开锁换锁 2077110

专业搬家

★搬家保洁 18155260468

★吉发搬家 18955201336

★鸿福搬家 4191123

蚌埠日报社 市区、怀远公交站牌广告位

形象宣传 品牌传播 营销推广 产品展示

服务电话 4014778

找工作 招职工

请扫码登录 蚌埠“三公里”就业圈。

蚌埠市发改委部分农副产品价格监测信息

名 称	单 价	名 称	单 价	名 称	单 价
粳 米	￥2.32	山 药	￥3.96	香 菜	￥3.74
面粉1	￥2.05	生 姜	￥6.75	青 菜	￥2.00
大豆油	￥67.00	莲 藕	￥3.00	茼 蒿	￥2.25
食用调和油	￥70.67	洋 葱	￥1.60	菠 菜	￥2.90
猪后座肉	￥13.36	胡萝卜	￥2.03	韭 菜	￥2.87
鲜牛肉	￥31.93	蒜 头	￥7.60	长茄子	￥2.25
鲜羊肉	￥34.63	土 豆	￥2.37	青 椒	￥2.91
鸡 蛋	￥4.13	葱	￥3.32	西红柿	￥3.14
小仔鸡	￥14.46	芹 菜	￥1.27	黄 瓜	￥2.26
鲫 鱼	￥8.36	黄豆芽	￥1.89	冬 瓜	￥2.06
四季豆	￥5.58	莴 笋	￥1.88	西蓝花	￥4.53
毛 豆	￥4.74	蒜 苗	￥2.01	大白菜	￥0.98

以上为2025年4月23日部分农副产品市场均价，供参考。单位：元/500克 油：元/5升