

同心同德促发展 群策群力铸辉煌

淮北市杜集区政协二〇二五年工作回眸

紧扣发展大局,提出一系列有分量的意见建议;聚焦民生改善,助力解决一批民生痛点难点问题……2025年,是“十四五”规划的收官之年,也是淮北市杜集区政协同心奋进、笃行实干的一年。一年来,在杜集区委的坚强领导下,杜集区政协及其常委会坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,扎实推进政治协商、民主监督、参政议政,为全面建设现代化美好杜集作出了积极贡献。

铸魂补钙,履职有方向。杜集区政协始终把党的政治建设摆在首位,坚持“第一议题”制度,读原著、学原文、悟原理。班子成员深入包保联系点上党课,让党的声音直达田间地头,确保政协履职与全区重点工作同频共振、同向发力。扛牢政治责任,一体推进学查改,有序推进深入贯彻中央八项规定精神学习教育走深走实。推深做实访企入村活动,收集意见建议30余条,归纳梳理问题10余个并全部解决。

服务大局,履职有实效。聚焦高质量发展主题,精准选题、深入调研、高效协商,为区委、区政府科学决策提供有力支撑。全年召开专题议政性常委会会议1次、专题协商会4次、“微协商”座谈会20余次,形成《推动文旅深度融合,赋能杜集高质量发展》调研报告、意见建议若干条。组建调研专班,全年调研28次,完成21篇调研报告。助推招商引资,充分激活企业家委员的资源禀赋与行业优势,合众智能输送系统设备等一批扩资二期项目相继落地,为全区经济高质量发展注入强劲动能。

扎实监督,履职有抓手。创新推行“监督+调研+协商”模式,针对淮北理工学院、淮海东路周边小吃摊点规范管理等问题,联合多部门开展现场监督、座谈协商,有效处置。聚焦龙岱河水生态环境治理等重点任务开展一线监督,开展专项视察20余次,督促相关部门整改落实问题10余项,助推各项工作落地见效,惠及民生。不断提升提案工作质量和办理实效,全年收到委员提案66件,立案61件,办结率、满意率均达100%。

服务为民,履职有温度。大力推进“两室一站”建设,收集社情民意信息200余条,30余条被相关部门采纳,推动一批群众急难愁盼问题得到有效化解。关注民生难题,聚焦教育、医疗、养老、就业等领域,开展专项协商与监督活动,深化“有事‘相’”平台建设,组织委员开展“亮身份、办实事、解民忧”活动10余次,为群众提供政策咨询300余人次,协调解决矛盾纠纷20余起,用心用情助力解决群众生产生活难题。

凝心聚力,履职有共识。深化统战联谊,2025年联合各民主党派、工商联围绕产业升级、民生保障、基层治理等重点议题,开展调研视察12次、专题协商活动8场,推动办理各民主党派、工商联提案8件。凝聚文化共识,深化委员读书活动,围绕传播中华优秀传统文化,开展“送书进校园、进社区、进企业”系列活动,以笔墨传情筑共识。

强基固本,履职有风采。强化委员履职能力建设,赴外地考察6批次,学习借鉴外地先进经验,拓宽委员视野。加强宣传交流,强化石化镇梧桐村“三米巷”案例宣传,全年在人民政协报、江淮时报等平台发布宣传稿件100余篇,进一步提升杜集的影响力和美誉度。

锚定新航向,扬帆新征程。2026年是“十五五”规划开局之年,杜集区政协主席许纪江表示,区政协将坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,全面贯彻中共二十大和二十届历次全会精神,锚定“产业兴区、工业强区”战略,将党的领导和统一战线、协商民主深度融合,以更精准的协商、更有力的监督、更务实的建言,履行政治协商、民主监督、参政议政职能,为杜集经济社会高质量发展贡献政协智慧和力量。

本报记者 王悦 袁星红

肩袖损伤术后康复指南:科学迈步,重获灵活肩臂

在合肥市第一人民医院手术室内,关节镜下肩袖修复手术每天都在精准开展。作为见证无数手术成功的医护团队,我们深知:手术只是肩袖修复的“上半场”,术后科学系统的康复训练,才是决定患者能否重返正常生活、重享运动乐趣的“关键一役”。不少患者误以为“手术成功万事大吉”,却不知不当康复可能导致肌腱再撕裂、功能恢复不佳。今天,我们联合关节科专家,为广大患者梳理一份权威、易懂、可操作的术后康复指南。

一、手术解析:微创修复的“精密工程”

肩袖,是肩关节周围冈上肌、冈下肌、小圆肌、肩胛下肌的肌腱构成的“袖套状”组织,如同肩关节的“稳定器”,主导手臂上举、外展、旋转等核心动作。一旦撕裂,便会出现疼痛、无力、活动受限,严重影响日常生活。

合肥市第一人民医院采用的关节镜微创手术,是目前治疗肩袖损伤的主流技术:医生通过2-3个直径不足1厘米的小孔,将高清摄像头和精密器械伸入肩关节,在显示屏实时引导下,将撕裂的肌腱精准缝合回骨面。这种微创手术创伤小、出血少、视野清,为术后快速康复奠定了坚实基础。但需注意:缝合后的肌腱需6-12周才能在骨面上牢固愈合,这一阶段的活动管理,直接关系到手术效果。

二、康复进阶:四阶段循序渐进,稳扎稳打

术后康复必须遵循“生物愈合规律”,如同登山需逐级而上,不可急于求成。

(一)第一阶段:术后0-6周「守护期」——零负荷愈合,筑牢根基

核心目标:减轻疼痛肿胀,保护修复肌腱,维持被动活动度

必做事项:

1. 规范佩戴支具:除洗澡、指定训练时间外,全天佩戴肩关节外展支具(夜间睡眠务必佩戴),为肌腱愈合创造无张力环境;支具佩戴6-8周。6周内24小时佩戴,6周后间断去除支具,8周后情况良好去除支具。
2. 康复时机:早期康复从术后第1天-7天即开始被动运动。
3. 康复练习4个动作:“钟摆运动”、肩关节前屈(趴在桌子练习)、肩关节内旋、肩关节外旋等动作,在康复师或家属协助下,进行运动。

①肩关节“钟摆运动”:除掉支具,健侧手托患侧手臂,弯腰90度后背与地面平行,患侧手臂放松,在健侧带动下进行前后左右4个方向的摆动,每个方向活动到微痛的角度,在该位

置维持20-30秒。

②肩关节前屈(趴在桌子练习):面对桌子,身体重心始终停留在双腿上,不要用双手支撑体重。将手臂轻轻放在桌面上(健侧手固定患侧于桌面),患侧肩关节完全放松,身体慢慢后退,逐步增加弯腰角度。每次1-2分钟。每天1-2次。

③肩关节内旋:仰卧位,健侧手帮助患侧手朝向肚脐方向运动,在关节活动的末端保持1-2分钟。每天1-2次。

④外旋动作:仰卧位,患侧手位于体侧,保持肘关节屈曲90度,健侧手帮助患侧手患侧手朝向外运动(健侧手长度不够时,可借助木棍等辅助),在外旋的最大角度保持1-2分钟。每天1-2次。该动作如有家人帮助练习效果更好,尽量接近健侧外旋的角度为最佳。

4. 相邻关节激活:主动活动手指、手腕、肘关节,促进血液循环,预防肌肉萎缩。

禁忌红线:患侧手臂主动上举、提拉重物(包括手提包、买菜袋)、突然扭转,违者可能导致肌腱再撕裂。

(二)第二阶段:术后7-12周「唤醒期」——主动发力,激活肌群

核心目标:逐步恢复主动活动度,激活肩袖肌群力量

必做事项:

1. 主动辅助训练:借助健侧手或滑轮装置,进行主动前举、外展(如仰卧位,用健侧手托住患侧手腕缓慢上推);
2. 等长收缩练习:手掌轻推墙面、桌面,肌肉收缩5秒后放松,无需关节活动即可激活肩部肌群;
3. 肩胛稳定训练:进行“夹背”(肩胛骨向后收缩)、下沉等动作,强化肩关节“发力基石”。训练时以“轻微牵拉感”为限,无剧痛、无过度疲劳,力量训练从“零负荷”起步。

(三)第三阶段:术后3-6个月「强化期」——肌力提升,拓展活动

核心目标:全面增强肩袖及周围肌肉力量、耐力与协调性

必做事项:

1. 弹性阻力训练:使用弹力带进行外旋、内旋、后伸等方向抗阻训练(肩袖肌群强化关键),每组10-15次,每日2-3组;
2. 轻负荷训练:在医生指导下,使用1-2公斤小哑铃进行前平举、侧平举、俯身划船等练习;
3. 全范围活动训练:逐步突破活动限制,力

争肩关节活动度接近健侧水平。

禁忌提醒:严禁盲目增加重量、过度训练,避免投掷、游泳等高强度运动。

(四)第四阶段:术后6个月以上「回归期」——功能整合,重返生活

核心目标:恢复日常活动、工作或专项运动能力

必做事项:

1. 复合动作训练:进行过头推举、跪姿俯撑、靠墙静蹲等复合动作,模拟日常用力模式;
2. 本体感觉训练:在平衡垫上站立、传球,或利用球墙进行反弹训练,提升关节控制能力;
3. 专项模拟训练:针对羽毛球、网球、篮球等运动爱好者,进行挥拍、投掷等分解动作练习。

最终关卡:重返剧烈运动或重体力劳动前,须经医生或康复师进行肩关节功能评分,通过专业评估后方可“解禁”。

三、避坑指南:两大误区要警惕,三大原则记心间

(一)常见误区

1. 误区一:“越痛越有效”——错误! 康复中的疼痛应为肌肉酸胀感,若出现尖锐刺痛,是肌腱损伤信号,需立即停止;
2. 误区二:“多练快好”——错误! 训练质量优先于数量,过度训练会加重炎症,甚至导致再撕裂,严格遵循医嘱剂量。

(二)核心原则

1. 个性化适配:康复方案需结合年龄、撕裂程度、缝合质量、职业需求调整,切勿照搬他人计划;
2. 营养助力愈合:保证优质蛋白(鱼、肉、蛋、奶)和维生素摄入,为肌腱胶原蛋白合成提供原料,中老年患者更需重视;
3. 全程医患沟通:定期复查(术后1个月、3个月、6个月),及时反馈疼痛、活动异常等问题,由医生调整方案。

四、医患同心,共赴康复之约

肩袖损伤术后康复,是一场需要耐心与坚持的“持久战”。我们以专业的诊疗方案为指导,以坚定的信心和科学的执行作支撑,让每一步康复都走得扎实、有效。愿您在规范康复中,逐步摆脱疼痛束缚,重获灵活肩臂——轻松抱孙、畅快运动、从容工作,这便是我们最大的心愿。

(合肥市第一人民医院 王小梅)

聚力攻坚促发展 厚植民生谱新篇

——来安县施官镇2025年发展纪实

2025年以来,来安县施官镇在来安县委、县政府的坚强领导下,牢牢锚定沿苏强镇发展定位,以“五个攻坚”为核心抓手,聚焦“四气”建设要求,凝心聚力转作风、真抓实干促发展,加压奋进往前赶,全镇经济社会发展、乡村振兴推进、民生福祉提升、平安防线筑牢等各项均取得显著成效。

“十四五”期间,施官镇先后斩获“省脱贫攻坚先进集体”“市无访乡镇”“市平安乡镇”等多项荣誉称号,彭岗村获评滁州市2024年度“十佳农村改革典型村”,其它基地改革工作更助力来安县顺利通过农业农村部验收,为全年工作高质量推进奠定了坚实基础。

锚定高质量发展 夯实经济社会进步之基

一是经济发展稳中有进。截至目前,财政收入1109.37万元,固定资产投资1292万元,规模以上总产值18038万元,同比增长7.11%,限上消费品零售额6583.7万元,同比增长10.1%。二是村级集体经济持续增收。截至目前,集体经营性总收入844.16万元,较去年同期增长25%。村集体收入达100万元以上村2个,50万-100万元的村7个,通过党建引领创办成立党组织领办合作社3家。三是“双招双引”持续发力。2025年以来,外出招商7次,成功招引安徽峰江智能制造有限公司、滁州中氟环保科技有限公司落户施官镇,保障好安徽峰江智能制造有限公司、安徽鹏森塑料包装有限公司建设工作。实时更新施官籍在外人才信息库235人。镇党



委主要负责人带队到南京农业大学与周杰教授签订合作协议,与陈长青教授团队持续开展合作,签订了产学研协议,就水稻抗逆高产栽培等方面进行合作,全年共完成人才招引4人。

聚焦乡村振兴 绘就农业农村蝶变新篇

一是筑牢农业增收根基。提升农业生产全程社会化服务水平,培育省级农事服务中心7个,省级水稻机械化育秧中心1个,育秧工厂24家。加强粮食烘干场所安全生产管理,要求全镇47家烘干房主体制定安全作业管理制度,配备灭火器和警示牌。按“八步工作法”扎实推进二轮土地延包工作,全镇14个村303个村民组9864户,已网签9802户,网签率达99.37%。投入资金270万元建设渠道泵站等,开通独山三级站至施官四级站、独山二级站至大塘渡槽等5条主要调用水线路,保障全镇10.86万亩水稻农业用水,有效保障了粮食安

全,该项工作被中央电视台财经栏目宣传报道。二是畅通乡镇发展脉络。投入资金1084余万元,实施龙山村道路建设工程、仙山村新建兵部电灌站等19个项目,农村生产生活条件不断提升。以整合资源激活发展动能为目标,扎实开展全域土地整治工作,预计投资21.05亿元,实施低产田改造、公共服务与基础设施建设等19个项目,为施官发展注入强劲动力。三是扮靓乡村幸福颜值。投入资金170余万元,聚焦道路通畅、环境整治、公共服务设施等重点,实施贾龙民族村文化墙等5个项目,积极申报西武、南沛省级中心村,现在有序推进中。

厚植民生福祉 推动社会事业提质增效

一是社会保障不断完善。新增低保37户45人,对家庭状况好转人员发放保障金调整(停发)告知书,确保低保工作规范运行。全镇715户1069人低

保金均按时足额发放到位,月均保障资金57万余元。办理临时救助37人次,共计14.13万元。完成3户困难残疾人家庭适老化改造,每月为1328名80周岁以上老年人发放高龄津贴8.82万元。二是精神文明不断提升。精准对接群众需求,举办“四季村歌比赛”等系列文明实践活动20余场,累计开展志愿服务活动200余次。扎实做好网络宣传工作,《施官镇:抢提水灌溉助力秋粮丰收》在央视财经频道刊登,对接新华社开展“春来中国 花开正好”主题直播,通过央视新闻客户端、微博等平台向全国观众展示施官镇海菜产业盛景,在省级媒体刊发《书香漫暑期 笑语沁童心》等10篇稿件,持续传递“施官声音”,讲好施官故事。三是生态环境不断优化。加大建筑垃圾监管宣传力度,构建“分段值守、无缝衔接”巡逻体系,及时制止偷倒行为。对已建成的9个污水处理站进行巡查,处理黑臭水体2个。积极发挥“蓝天卫士”监控平台作用,持续开展全域实时监控,做到及时发现问题,及时预警、及时扑救,做到全年“零火点”。四是民生实事有力推进。持续推进年初确定的5项民生实事工程,以服务民生为根本,坚持以群众满意为标准,将民生实事项目打造成群众满意工程。其中,大塘村至桥西村渠道清淤硬化及相关配套项目;大塘村社南组、马庄组排灌电站项目工程;彭岗村标准化厂房建设项目;南沛村官冲组渠道硬化已全面完工。贾龙村和美乡村精品示范村建设项目正按序时推进。

筑牢平安防线 护航乡镇发展行稳致远

一是筑牢稳定压舱石。投资20余万元建设施官镇综治中心,该中心正式运行以来,共排查化解矛盾纠纷20起。始终把信访工作摆在突出位置,始终以人民群众满意为工作准则。二是严守安全高压线。把安全生产宣传教育作



为开展安全生产工作的基础,开展安全生产月、国际减灾日等专题宣传8次。开展烟花爆竹安全、沿街小作坊、超市消防安全等专项检查14次,已完成安全隐患整改工作。定期开展宗教活动场所安全、消防、非法出版物检查。做好暑期防溺水工作,以街镇村、仙山村为试点,吸纳返乡大学生加入志愿者队伍,依托新时代文明实践站、农家书屋针对辖区留守儿童推出“暑假学堂”爱心托管班,开展学业辅导等活动,既保护了留守儿童暑期安全,又丰富暑期精神文化生活,该项工作在《安徽日报》刊登报道。

岁月更替,砥砺前行;成效斐然,未

来可期。2025年,施官镇在经济发展上稳中有进,在乡村振兴上蹄疾步稳,在民生福祉上持续升温,在平安建设上坚实有力,用实干与担当交出了一份让群众满意、让上级放心的答卷。这些成绩的取得,离不开来安县委、县政府的正确指引,更凝聚着全镇干部群众的同心协力与不懈奋斗。下一步,施官镇将继续秉持“转作风、促发展、往前赶”的工作理念,紧扣沿苏强镇发展主线,持续深化各项重点工作,在产业升级、乡村振兴、民生改善、安全稳定等领域再添新举措、再谋新突破,奋力书写施官镇高质量发展的崭新篇章,为来安发展大局贡献更大力量!

