

“既然回了村,就得对得起乡亲们信任”

——记退役军人何星松

□ 通讯员 唐哲宁 何雨杏 苏斌

汝城县土桥镇破石界村,在连绵起伏的山峦间,一条2.9公里长的水泥路蜿蜒伸展,干净平整的路面直通家家户户。谁能想到,几年前,这儿还是一条坑洼不平的砂石路,晴天尘土飞扬,雨天则积水难行,村民出行极为不便。这条改变全村出行条件的新路,正是村党支部书记何星松回村上任后攻克的一个难题,也是他向乡亲们交上的第一份实在答卷。

2012年,从部队退役后,何星松怀揣着军人敢闯敢拼的劲儿在上海打拼。2020年底,家乡破石界村传来消息,村里发展滞后,需要有人站出来挑大梁。何星松没多犹豫,毅然回了村。从繁华都市到田间地头,这位曾在部队历练5年的战士,凭借军人的坚韧在乡村振兴的战场上开拓出一片新的天地。

旧貌换新颜

刚回村,他就发现村“两委”班子凝聚力不强,干事缺乏干劲;村里基础设施落后,危房、违建随处可见,人居环境杂乱无章,不少村民对此颇有不满。面对这一系列棘手问题,何星松没有退缩,当即决定从“抓班子、立规矩”着手,将部队的管理模式搬到村里来。

他将全村40多名党员组建成为“党员小组”,共同探讨问题、寻求解决办法,逐步提升村“两委”班子的战斗力。

村里拆除危房、清理违建时,他带着党员干部,白天逐户上门讲解政策、算清账目,晚上坐在村民家门口拉家常、化解心结,即便遭受冷眼、

听到难听的话语,他也没打退堂鼓,硬是解开了20多户村民的心结。“当时有位老人,怎么劝都不肯拆除家里的危房,我就带着村干部搬来几张板凳,坐在老人家门口与他聊了很久,从村里的发展谈到子孙后代的生活,总算把他说服了。”回忆起当时的场景,何星松至今印象深刻。

凭着“蚂蚁啃骨头”般的韧劲,在短短半年时间里,破石界村就拆除了200多间危房、旧房,清理了10000多平方米的违建,还新建了2座公厕。路面硬化了、杂草清除了、垃圾归位了,整个村庄的面貌彻底变了样。如今,走在村里,环境干净整洁,令人心旷神怡,乡亲们的笑容也多了起来。

荒坡兴产业

“咱们破石界村有6万亩山林,村民祖祖辈辈靠山吃山,然而很多竹林都闲着没人管,耕地也有不少抛荒了,多可惜啊。”在部队锤炼出的韧劲,让何星松在产业发展领域勇于开拓、敢于尝试,不惧挫折。

针对400亩抛荒耕地,他创新推行“党支部+合作社+农户”模式,逐户做工作,将村民手中闲置的土地流转过来,进行统一规划,统一种植优质水稻、玉米和大豆,让荒田重新长出了庄稼。随后,何星松又萌生出发展中药材种植产业的想法。没想到消息一传开,不少村民都犯了嘀咕:“种药材能当饭吃?万一卖不出去,咱们不就亏了?”

为打消村民顾虑,何星松专程前往湖南中医药大学,邀请专家来村里实地考察。在确认村里的土壤、气候

适合种植中药材后,他带头建起50亩湘蕾金银花基地,又种植20多亩黄精、70多亩汝升麻,一步步打造出村里的“一村一品”特色产业。

如今,每到金银花盛开的季节,漫山遍野的花儿随风摇曳,香气四溢。这些中药材不仅销路良好,还带动了30多户农户就业,每户年均增收1.5万元。“看着金银花开满山坡,就像当年在战场上看到胜利的曙光一样,心里格外畅快。”何星松说。

除了发展中药材种植产业外,何星松还将目光投向村里的6万亩闲置林地。为盘活竹林资源,他带着村民开山修路,硬是打通了一条4.2公里长的产业路,让运输车辆能够直接开到山脚下。目前,村里首批开发的400亩竹林,预计每年可为村集体增收4.5万元。曾经无人问津的荒山野岭,已然成了能赚钱的“金山”。

村里的农业大户何会全每年都会流转70多亩土地用于蔬菜种植,是村里公认的种植能手。能不能带动更多村民一起干呢?何星松主动找到何会全谈:“全叔,您种菜是一把好手,但单打独斗始终成不了气候。要不咱们把周边的抛荒地都承包下来,由村合作社牵头,统一管理、统一销售,收益肯定翻番!”

为了说服何会全,何星松当场立下承诺,启动资金由村集体垫付,抛荒地的治理费用由村里承担,还免费提供农机设备,种植出来的农产品由村合作社负责兜底销售,不用担心卖不出去。不仅如此,他还与何会全签订为期五年的合同,前两年土地免费租赁,后三年按照流转面积向农户支付土地租金,确保不让村民吃亏。

这份诚意满满的合同,彻底打动了何会全,也改变了他的命运。2022年,合作社种植的小扁豆喜获丰收,亩产达1200公斤。何星松还牵线搭桥,将小扁豆直接供应给上海的商超,销路无忧。

军民鱼水情

对何星松而言,无论身为军人,还是担任村支书,为民服务的初心从未变过。

凌晨两点接到水管爆裂的电话,他立刻穿上雨靴赶赴现场;走访贫困户时发现屋顶漏水,他当即联系施工队维修……这些看似琐碎的小事,桩桩件件都办到了村民的心坎上,搭建起何星松与群众之间的连心桥。

“当兵保家卫国,是职责所在;回乡建设家乡,更是使命担当。既然回了村,就得对得起乡亲们的信任。”这句话,何星松不仅时常挂在嘴边,还始终用实际行动践行着。在他的倡导下,村里成立了退役军人志愿服务队,村里的退役军人纷纷主动加入。平日里,他们帮助村民解决困难;遇到助学助残、防汛抗旱、森林防火等事宜,大家总是冲在最前面。

回村五年,何星松用一言一行诠释着新时代退役军人的责任与担当。他就像一颗永不生锈的螺丝钉,哪里有需要,便扎根在哪里;又好似一粒坚韧不拔的种子,在乡村振兴的肥沃土壤里努力生长,绽放出绚丽的光彩。

新时代老兵新传

两项目获全省“三农”创业项目大赛三等奖

郴州日报·今日郴州客户端(通讯员 邓文文)日前,第九届湖南省“三农”创业项目大赛在长沙举行。郴州市丰厚生态农业发展有限公司的“丰沃种猪”项目和桂东县源辉农业发展有限公司的“岩岩生金”项目,从众多项目中脱颖而出,分别获得种业创新赛道三等奖和农产品加工赛道三等奖。

此次大赛是我省首次聚焦大学生的农村创业大赛,旨在挖掘、培育、孵化一批创新性、实用性、成功率高的农村大学生创业项目,推动以赛促教、以赛促学、以赛促创,激发广大青年学

子知农爱农、学农为农的热情,引导更多优秀大学生投身乡村振兴的伟大实践。

近年来,我市高度重视农村创业工作,将返乡农民工、大学生等群体的创业工作作为推动乡村全面振兴的重要抓手。制定并出台了针对大学生涉农创业的支持政策与措施,大力培育大学生创业主体,选树大学生创业典型,营造全社会关心支持大学生创业的良好氛围。不断壮大农村创客队伍,引领乡村产业创新发展,为农业强国建设注入强大动力。

我市开展地质灾害值班值守专题培训

郴州日报·今日郴州客户端(通讯员 蒋庆宝 曾令斌)3月25日,市自然资源和规划局组织开展地质灾害值班值守专题培训。

培训紧密围绕我市气候特征、地质灾害风险预警以及值班值守日常工作等

内容展开,通过知识讲解、答疑释惑和实际操作演示等方式,确保参训人员能够熟练运用预警系统,提升值班人员的风险研判能力,为筑牢汛期地质灾害安全防线、保障群众生命财产安全提供坚实有力的保障。

我市完成第20例造血干细胞捐献

郴州日报·今日郴州客户端(全媒体记者 译洁)3月24日,在连续4天接受皮下注射动员剂之后,41岁的崔红梅在郴州市第一人民医院造血干细胞采集室顺利完成造血干细胞采集。

在造血干细胞分离设备发出的滴滴声响中,崔红梅神情平静、目光温和,丈夫聂勇邦坐在床边,紧紧握着她的左手,为她提供鼓励与力量。

崔红梅来自桂东,是一名教育工作者。2021年11月12日,她进行无偿献血后,主动申请加入中国造血干细胞捐献者资料库。2025年11月4日,一名罹患血液病的重症患者寻求骨髓配型,经数据库检索,其造血干细胞HLA分型资料与崔红梅初步配型成功。当郴州市红十字会工作人员电话通知崔红梅时,她内心颇为激动,沉

睡4年的“生命种子”终于有机会发挥作用,她毫不犹豫就同意了捐献。

在征得丈夫同意之后,她积极配合,按照流程完成了HLA高分检测和身体体检。得知自己完全符合捐献条件,她在2026年3月19日入住了郴州市第一人民医院血液科。

“我知道恶性血液病患者与病魔抗争的痛苦,以及他们对美好生活的渴望,也知道非血缘关系骨髓匹配的概率只有万分之一,甚至是几十万分之一。所以,当市红十字会电话征询我的意愿时,我深感这份缘分实在是太奇妙了。”谈起自己的决定,崔红梅的语气坚毅且笃定,“我还年轻,身体健康,能有机会救人一命,没什么可犹豫的。”

据了解,崔红梅是我市第20例、全国第22451例造血干细胞捐献者。

非法占地后主动修复 异地造林换来司法不起诉

郴州日报·今日郴州客户端(通讯员 徐挺 宁哲玮)因非法占用林地搭建大棚、硬化道路,涉案人秦某某及桂阳县某烤烟专业合作社在案发后,积极采取异地造林、生态修复等举措,让受损林地恢复生机。近日,桂阳县人民检察院依法对该案作出不予起诉决定,行政检察部门同步终结审查,以柔性执法与责任平衡的方式,实现了生态环境保护与司法宽严相济的有机统一。

2023年8月至11月期间,秦某某与桂阳县某烤烟专业合作社在未依法获得批准的情形下,擅自在桂阳县银河村山下组、宅冲组共有的“井水头上”山场林地进行土地平整、搭建大棚、硬化道路等行为,用于兴建烤烟育苗基地,致使林地原有植被遭到严重破坏、灭失。经鉴定,非法占用林地面积达0.9084公顷,生态修复费用评估为20.828万元。

案件发生后,秦某某与桂阳县某烤烟专业合作社主动进行生态修复,在育苗大棚区域内植树复绿,并通过磋商与县林业局达成生态环境损害赔偿协议,在仁义镇荷花村一片90余亩

荒山上栽种树苗。

桂阳县人民检察院审查后认为,该案非法占用农用土地面积较小,未造成严重后果,涉案人犯罪情节较轻,且主动履行生态修复义务,遂依法对秦某某及桂阳县某烤烟专业合作社作出不予起诉决定。案件随后移送行政检察部门,经审查认定,违法行为危害后果已通过生态修复、异地造林得到有效弥补,无需再给予行政处罚,故依法终结审查。

据悉,桂阳县人民检察院在严厉打击破坏生态环境违法行为的同时,积极践行恢复性司法理念,鼓励违法主体主动担责,通过磋商赔偿、异地造林等方式弥补环境损害,实现“谁破坏,谁修复”。2025年以来,该院通过行刑反向衔接共对8起涉生态环境损害案件指导当事人承担生态环境损害赔偿责任,让违法者共同为生态“买单”,推动受损环境重焕生机。

强化新时代检察机关法律监督 助力现代化新郴州建设

安仁首届中医药夜市开市

郴州日报·今日郴州客户端(通讯员 张溢琼 黄桂山)3月20日,安仁县首届中医药夜市在该县中医医院门诊大楼一楼大厅开市。此次活动涵盖药膳品鉴、文化科普、特色诊疗、专家义诊等项目,旨在通过将国粹精华与市井烟火气相融合的方式,守护群众健康。

活动邀请安仁药膳民俗代表性传承人参与,采用古法以文火慢炖草药猪脚,让药香与食香充分交融,推动传统药膳走进群众日常生活;现场同步设置

养生茶饮、膏方、养生零食品鉴区域,让群众在品尝美食的过程中领略中医养生的智慧。活动兼顾文化传播与互动体验,中医药文化科普表演生动接地气,中医灯谜饶有趣味,耳穴压豆、艾灸理疗、推拿按摩等多项特色疗法体验活动吸引了大量群众参与。

活动期间,省级、市级医院派出专家团队与该院专家共同开展义诊,精准满足群众的诊疗需求,以贴近生活的方式,让优质医疗服务真正做到便民、利民、惠民。



3月24日,市机关事务管理局联合上实环境南方水务郴州公司、湘南幼儿师范高等专科学校,以“保护城市内河 构建绿色生命网”为主题,组织开展节水实践志愿服务活动。(全媒体记者 译洁 摄)

警惕心源性猝死年轻化 这些信号与预防措施 你必须知道

心源性猝死,又称心脏性猝死,指的是在急性症状发作后的1小时内,以意识丧失为显著特征、由心脏原因引发的自然死亡情况。此类猝死多发于患有器质性心脏病的患者群体,其中,由冠心病及其并发症引发的猝死最为常见。

猝死为何会发生在年轻男性身上

年轻男性发病风险高

年轻男性患冠心病的可能性远大于年轻女性,这可能与以下因素有关:雌激素对女性的心血管系统具有保护作用,且年轻男性更容易受到某些危险因素的影响,如长期大量吸烟、酗酒、心理压力过大等。不少年轻的心梗患者均有持续多年的吸烟史,而吸烟是诱发年轻人患冠心病的重要危险因素。

现代社会,生活节奏快,工作强度大,人们面临的压力不断增加,种种不良生活习惯愈发普遍,如熬夜、久坐不动、吸烟、酗酒、饮食不健康、超重、肥胖等。越来越多的人年纪轻轻就患上高血压、糖尿病、高血脂及动脉粥样硬化,进而引发冠心病、心肌梗死。

预防猝死的几个关键

首先,需对身体发出的预警信号保

持高度警惕。在日常生活中,如果出现不明原因的眩晕、劳力性胸痛、呼吸困难、乏力、心慌、大量出汗、面色苍白、恶心以及血压和心率波动较大等症状,绝不能掉以轻心,应当尽快前往医院进行相应的检查,找出症状背后的真正原因。

其次,要积极培养健康的生活方式。良好的饮食习惯、充足的睡眠、规律且科学的运动、愉悦的精神状态,能够降低心脏疾病的发生风险。

再次,应定期进行体检,把控血压、血糖、血脂和体重这四大关键指标。建议大家对这四大指标进行定期监测,并根据实际情况调整生活方式和饮食结构,让这些指标维持在正常范围内。

最后,遵医嘱服药,规范治疗,必不可少。已有高血压、糖尿病、高血脂、冠心病等病史的人应定期复查,按照医生制定的全程规范化治疗方案服药,禁止自行增减药量或擅自停药。

运动猝死风险到底有多大

身体可以承受怎样的运动强度

尽管运动猝死属于极端情形,但运动的确可能引发健康风险。

为避免普通人群发生与运动相关的不利心血管事件,开展科学的心血管风险评估至关重要。

运动强度的评估通常以心率为依据。中等强度运动是指运动时的心率达到最大心率的64%~76%;高强度运动则是指达到最大心率的77%~95%。我们也可以通过主观感觉来判断。进行中等强度运动时,我们会感觉有些气喘,但仍可以正常说话;进行高强度运动时,人几乎无法说话。通过心肺运动试验直接测得运动中的生理指标,是确定运动强度的首选方法。

无论是普通人群还是心血管疾病患者,在运动前充分了解自己的身体情况,并进行必要的风险评估,都是保障运动安全的关键。

选择合理的运动强度是关键

运动过量更多时候只是诱因。有些人平日并无异常,只在运动后心脏

负荷增加到一定程度时,才会出现各种问题。因此,运动时一定要把控好强度,千万别超标。

心率是判定运动强度的重要指标。安静状态下,成年人的心率为60次~100次/分钟,一般身体活动所允许的心率叫“最大心率(220减去年龄)”。对于绝大多数人来说,心率一旦超过最大值,就会出现喘不过气或头晕等症,这些症状实际上是在提醒你“运动过度”,此时应停止运动,切勿强行坚持。

运动过程中,若出现持续疲劳、乏力、出汗、胸部闷痛不适等症状,必须立即放缓运动节奏或停止运动,并及时就医,这是规避恶性心血管事件发生的关键。35岁以上人群发生运动猝死,绝大多数与冠状动脉粥样硬化斑块形成、冠状动脉狭窄密切相关,若已存在上述病变,不建议进行高强度运动训练。(张洪亮 汪芳)

