

## 政协专题调研禁毒工作

本报讯 12月9日，县政协副主席孙慧芳组织部分政协常委、政协委员、各乡镇工委负责人，对全县禁毒工作开展专题调研。

活动中，孙慧芳一行先后深入县禁毒教育基地、镇戒毒所、县社区戒毒社区康复服务中心、华晟矿、公安局等地开展集中调研，了解我县禁毒取得的成效，实地查看了社区戒毒社区康复基础设施建设情况。

在县公安局召开的座谈会上，县公安局相关负责人对我县禁毒工作作了详细汇报。随后，政协委员畅所欲言，为全县禁毒工作提出了意见和建议。

孙慧芳对全县禁毒工作取得成效表示肯定，并高度重视禁毒工作，对照各自职责，主动作为，齐抓共管的禁毒工作新局面。要加强舆论宣传，警示教育，公安部门要加大对吸贩毒人员的打击，教育部门要加大对青少年的毒品预防教育，乡要加强重点吸毒人员的管控。要加强信息研判，管理漏洞，做好吸毒人员的管控和教育，推进县禁毒工作水平不断提升。要充分利用好禁毒教育基地，让更多的入近距离了解毒品的危害。各位委员发挥自身优势，积极建言献策，加大宣传力度，提高广大人民群众对毒品危害的知晓率，共同维护人民群众的身心健康，确保禁毒攻坚战工作取得实效。

孙 慧 芳

## 心理健康

GUANZHU JIANKANG

长子县疾控中心 主办

第一条：心理健康是健康的重要组成部分，身心密切相关、相互影响。

一个健康的人，不仅在身体方面是健康的，在心理方面也是健康的。心理健康是在成长和发展过程中，知合理、情绪稳定、行为适当、人际和谐、适应变一种完好状态。心理健康事关个体的幸福、家庭健康、社会的和谐。心理健康与身体健康之间存在密切的关联。一方面，心理健康会影响身体健康。例如，消化系统溃疡等是与消极情绪有关的身心疾病。另一方面，身体健康也受到心理健康的影响。例如，慢病患者的抑郁焦虑等心理压力疾病发病率比普通入高。长期处在较大的压力下而无法有效疏解，对健康和身体健康都会带来不良影响。

第二条：适量运动有益于情绪健康，可预防、缓解抑郁。

运动是健康生活方式的核心内容之一，对于心理也有帮助和益处。运动尤其是有氧运动时，大脑的化学物质内啡肽又称快乐激素，不仅具有止痛、还是天然的抗抑郁药。太极拳、瑜伽等注重调整自身呼吸的运动有助于平静情绪、缓解焦虑运动还可以提升自信、促进社会交往。坚持适量运动周三到五天，每天锻炼30分钟以上，对于预防解焦虑抑郁都更为有效。如有必要，可寻求医生和人员的帮助，根据自身情况制定运动方案。

第三条：出现心理问题积极求助，是负责任、有智

## 我县人才公寓正式揭牌入住

本报讯 12月8日，我县在久安佳苑小区举行人才公寓揭牌入住仪式，39名硕士研究生经过申请、审核、公示、签约等环节后，顺利拿到钥匙“拎包入住”，实现了安居梦。

仪式上，县委组织部与县住建局负责人共同揭牌，并对在场的研究生们提出了殷切希望与要求，鼓励大家要充分利用好现有资源、条件，发挥自身专业所长，立足本职岗位，积极干事创业，用智慧和汗水在长子谱写更加美好的人生篇章。

随后，研究生们依次进行了摇号选房并签订住房

合同，拿到钥匙后，脸上都洋溢着幸福的笑容。来自县文化馆的王斌斌是2018年引进的硕士研究生，因家住外地，且路途较远，导致工作生活多有不便，当得知要提供人才公寓时，他既激动又高兴：“来长子这两年，我先后租过两个地方，感觉各方面还是不太适应。今年县委、县政府提供了人才公寓，让我们终于有了温暖的家，人才公寓各项设施都很完善，俗话说‘安居才能乐业’，有了一个安定的家，我们将一如既往地不断学习，积极创新，努力工作，为我县发展贡献自己的绵薄之力。”

近年来，我县深入推进人才强县战略，充实人才队伍，优化人才结构，先后引进全日制硕士研究生92名，36套公租房，打造人才公寓，经县委组织部和县住前期积极筹备，目前，首批房屋已进行简装和基本家具、具入住条件。此外，公寓内还专门设有人才提供大家学习交流。

据悉，此次申请对象主要针对引进的高层次全日制硕士研究生及副高级职称以上人才，于年底分两成入住。

晓 君 令 盼 林 陆

## 我县召开2020年婚姻家庭纠纷预防化解工作会和反家庭暴力专项协商会

本报讯 12月10日，县委政法委、县妇联在信访局二楼会议室联合召开婚姻家庭纠纷预防化解工作会和反家庭暴力专项协商会。各乡镇(管理中心)和县委政法委、县妇联、公安局、检察院、法院和民政局相关负责人参加会议。

会议明确了当前工作要点和各成员单位职责分工，就当前婚姻家庭纠纷预防化解考核推进工作和反家庭暴力工作进行了重点安排。

会议要求，要认清形势，提高认识，以更高站位充分认识到婚姻家庭纠纷预防化解工作的重要意义；要聚焦问题，把握重点，推动婚姻家庭纠纷预防化解和反家庭暴力工作取得新成效；要密切配合，齐抓共管，努力在基层防范、排查化解中消灭盲区和死角，形成多元化化解新格局，为全县“三零”单位创建、家庭平安、社会和谐稳定作出贡献。

晓 丹 平 静

## 心理健康素养十条(一)

第一条：心理健康是健康的重要组成部分，身心密切相关、相互影响。

一个健康的人，不仅在身体方面是健康的，在心理方面也是健康的。心理健康是在成长和发展过程中，知合理、情绪稳定、行为适当、人际和谐、适应变一种完好状态。心理健康事关个体的幸福、家庭健康、社会的和谐。心理健康与身体健康之间存在密切的关联。一方面，心理健康会影响身体健康。例如，消化系统溃疡等是与消极情绪有关的身心疾病。另一方面，身体健康也受到心理健康的影响。例如，慢病患者的抑郁焦虑等心理压力疾病发病率比普通入高。长期处在较大的压力下而无法有效疏解，对健康和身体健康都会带来不良影响。

第二条：适量运动有益于情绪健康，可预防、缓解抑郁。

运动是健康生活方式的核心内容之一，对于心理也有帮助和益处。运动尤其是有氧运动时，大脑的化学物质内啡肽又称快乐激素，不仅具有止痛、还是天然的抗抑郁药。太极拳、瑜伽等注重调整自身呼吸的运动有助于平静情绪、缓解焦虑运动还可以提升自信、促进社会交往。坚持适量运动周三到五天，每天锻炼30分钟以上，对于预防解焦虑抑郁都更为有效。如有必要，可寻求医生和人员的帮助，根据自身情况制定运动方案。

第三条：出现心理问题积极求助，是负责任、有智

慧的表现。

出现心理问题却不愿寻求专业帮助是常见而有害健康的表现。不愿求助的原因包括：认为去见精神科医生或心理咨询师就代表自己已有精神心理疾病；认为病情严重才有必要就诊；认为寻求他人帮助就意味着自己没有能力解决自己的问题；担心周围的人对自己的看法等。其实求助于专业人员不等于有病，也不等于病情严重。相反，往往是心理比较健康的人更能够积极求助，他们更勇于面对问题，主动做出改变、对未来更有乐观的态度。积极求助本身就是一种能力，也是负责任、关爱自己、有智慧的表现。出现心理问题可求助于医院的相关科室、专业的心理咨询机构和社工机构等。求助的内容包括：寻求专业评估和诊断、获得心理健康知识教育、接受心理咨询、心理治疗与药物治疗等。

第四条：睡不好，别忽视，可能是身心健康问题。

睡眠质量是身心健康综合表现。常见的睡眠问题包括入睡困难、早醒、夜间醒来难以入睡、经常噩梦等。睡眠不良提示着存在心理问题或生理问题，是身心健康不可忽视的警示信号。多数睡眠不良是情绪困扰所致，抑郁、焦虑等常见情绪问题都可能干扰睡眠。焦虑往往导致入睡困难，抑郁则常常伴随着失眠早醒等问题。另一方面，睡眠不足也会影响心理健康，加重心理疾病。睡眠不足会损害情绪调控能力，使负面情绪增加。

第五条：抑郁焦虑可有效防治，需及早评估，积极治疗。

抑郁症和焦虑症都是常见的心理疾病。如果情绪低落、兴趣丧失、精力缺乏持续两周以上有可能患上抑郁症。抑郁症可导致精神痛苦、学习无效、工作拖延，甚至悲观厌世。抑郁患者具有较高的自杀风险，需要及时防范。焦虑症以焦虑情绪体验为主要特征。主要表现为无明显客观对象的紧张担心、坐立不安并伴有心跳加速、手抖、出汗、尿频等症状。公众要提高自己的情绪健康的觉察能力，及时寻求科学的评估方法，尽早治疗，防止问题加重。抑郁症、焦虑症可以通过药物治疗、心理治疗或两者相结合而治愈，及时治疗有助于降低自杀风险，预防复发。

第六条：服用精神类药物需遵医嘱，不滥用，不自行减停。

药物治疗是针对许多心理疾病常用而有效的治疗方式之一。精神类药物种类繁多，药物在用量、适用范围与禁忌、副作用等方面各有特点，精神类药物必须在精神科医生的指导下使用，不得自己任意使用。某些药物的滥用可能会导致药物依赖及其他危害。在用药期间，要把自己的实际情况及时反馈给医生，尊重医生的要求按时复诊，听从医生的指导进行药物类别及用量的调整。在病情得到有效的控制后，应继续听从医生的用药指导，不可急于停药。自己任意调整药量甚至停止用药可能带来病情复发或恶化的风险。药物具有一定的副作用，其表现和程度因人而异，应向医生沟通咨询，切不可因为担忧药物的副作用而拒绝必要的治疗。

## 发挥军人本色 建设美丽家乡

——记优秀退役军人、党支部书记郭凯峰

万 建 文

一次贴近民生的活动，犹如一股春水润透了民心，与微之处见精神，换来春风暖人间，使全体村民看到了西王家堡村的清风正气和工作活力。用郭凯峰的话说：就是从微不足道的小事开始，首先让村里的各项工作从以往的死气沉沉中活跃起来，使老百姓对支、村两委工作有向心力，使党员干部对工作有凝聚力，从而激发大家心往一处想，劲儿往一处使的正能量。

一副春茶划活一潭死水，随之而来的是许多对村两委工作的建言献策等合理化建议。郭凯峰在随身携带的工作笔记本上，把每一条建议都记在本上、装在心里，使他在平时工作中胸有图谋，干有定位，件件落实，有绪可抓。

张 实 际 倾 听 群 众 呼 声 筹 资 金 完 善 街 巷 硬 化

2015年郭凯峰上任伊始，听到群众反映最多的就是由于原来街巷硬化留有40%的半截工程没有完善，给群众出行带来了不便，也使主街大车遇到雨天就会还没有铺设的泥土路冲得到处是泥水，对群众反映的这些问

题，郭凯峰立即召开党员大会，组织大家共同商讨解决办法，他们宁愿自费费时烧煤烧锅炉，也不愿意安装煤气。旱厕改造是一场农村卫生革命，上级大力推广，本应该顺利推进，但一部分村民认为改造后厕所不方便，不适用，不适应农村的日常如厕。针对这些问题，郭凯峰带领两委班子挨家挨户做思想工作，苦口婆心向他们讲解。煤改气工作不是单门独户的事情，而是国家治理大气污染的一场大革命，生态环境是关系到每一家、每一户生活质量的重大事情，旱厕改造同样是提高人民群众幸福指数的卫生大革命，两项工程是实实在在的利民利民的民生工程。工作做到了家，群众疑虑消除了，使“双改”工作扎实稳步推进，完成率达到了99%，得到了乡党委、乡政府的通报表扬。郭凯峰在“双改”工作推进中的工作事迹被县委宣传部制作成微情景剧，搬到了“双改”工程的宣传舞台。该情景剧中，以郭凯峰为原型，生动地刻画了一个农村党支部书记不忘初心，情系百姓的感人事迹，当记者采访他时，郭凯峰说：我作为一名村党支部书记，在这次煤改气工作中，我想的就是这是党和政府惠及百姓的一个实实在在的工程，所以一定要做好两委班子，实实在在地这项工作做好做细做实。

西王家堡村是一个纯农业村庄，全村400余户，有耕地面积2000余亩，主导产业以大田玉米和大棚种植为主。郭凯峰根据本村自然条件，因地制宜组织群众积极发展产业种植，大搞水利设施建设。2018年取上级资金重新配套打井7眼，使全村基本实现了水利灌溉。在此基础上，发展温室大棚150余座，简易大余座，每棚每年收入6万余元。产业振兴，靠的是两委在郭凯峰以身作则的带领下，从基础设施建设抓起是千群一心共同努力，给群众提供完善的水电路配套设施，以及科学技术培训、新型品种引进、产前、产中、产后服务。通过实施蔬菜种植规模化产业发展，提高了农民收入，壮大了集体经济。

## 慈林镇五里庄村荣获第六届全国文明村荣誉称号

本报讯 11月20日，全国精神文明建设表彰大会在北京举行。会上，我县慈林镇五里庄村被表彰为全国文明村镇。

12月8日，记者走进五里庄村，看到身穿红马甲的志愿者们正在打扫卫生，扫地、擦灰，没一会儿功夫，广场便被打扫得干干净净。沿街望去，“遵纪守法、和谐社会”“提高环境意识，保护美好家园”等宣传随处可见，橙黄色的综合办公大楼和党群服务中心整洁，为前来办事的村民提供了功能完善的服务环境。

近年来，五里庄村结合本村实际，完善基础设施，善村容村貌，投资近400万元实施了一系列惠民工程，先后改扩建了村级组织活动场所，新建了文化广场、民俗文化园，实施了路面硬化、下水管道铺设、排洪砌、人畜安全饮水改造、绿化生态建设等工程，人居环境得到了大的改善。

值得一提的是，村上的日间照料中心从2017年开始，至今为村上65岁以上孤寡老人提供免费午餐，让村上的老人们老有所养、老有所依。此外，村上还有公共浴室，可供村民免费洗浴。“我每天中午来这吃饭，饭很好吃，和大家在一起，很高兴、很温暖”，老人且这样说到。

位于村文化广场院内的鸿祥福服务有限公司五里庄村实施的扶贫产业项目，成立于2019年1月，属集体创办企业，主要从事手套生产经营，可解决村民的就业问题，每年为28名无劳动能力的贫困户分红，每人每年1000元，保障贫困户实现稳定增收。五里庄村还定期组织党员听党课，积极开展主题党日活动，同时组织村民开展体育竞赛、文艺演出、健操、歌咏比赛等多种多样的文艺活动。村党支部副刘畅说：“通过举办‘五好家庭’‘好媳妇’等特色活动，调动了广大村民参与文明建设的积极性，积极发挥红白理事会的作用，移风易俗、革除陋习，把我们村建设成了思想道德教育的阵地和精神文化建设的窗口。”

据悉，全国文明村镇每三年表彰一次，是全国村镇文明程度的综合性最高荣誉。获得全国文明村荣誉称号的五里庄村，标志着该村在经济社会发展、精神文明建设、美丽乡村建设等方面取得优异成绩。

马 赛 安 韶 晶 佳

抓 好 产 业 发 展 提 高 群 众 收 入

西王家堡村是一个纯农业村庄，全村400余户，有耕地面积2000余亩，主导产业以大田玉米和大棚种植为主。郭凯峰根据本村自然条件，因地制宜组织群众积极发展产业种植，大搞水利设施建设。2018年取上级资金重新配套打井7眼，使全村基本实现了水利灌溉。在此基础上，发展温室大棚150余座，简易大余座，每棚每年收入6万余元。产业振兴，靠的是两委在郭凯峰以身作则的带领下，从基础设施建设抓起是千群一心共同努力，给群众提供完善的水电路配套设施，以及科学技术培训、新型品种引进、产前、产中、产后服务。通过实施蔬菜种植规模化产业发展，提高了农民收入，壮大了集体经济。

两 委 班 子 抓 发 展 千 群 一 心 谋 未 来

西王家堡村过去是一个支部班子软弱涣散、机构人心不聚的落后村，各项工作举步维艰，集体基础薄弱，群众幸福指数低下。郭凯峰同志退任后，为军魂注上血，带领两委班子改旧革新，图谋发展，为民所用，利民所思，施政布局，科学规划，勤理，充分依靠广大党员和群众的群策群力，把原来涣散的村治理成现在的村“乡风文明”村“社会和谐”村“生态宜居”村“卫生创建”村“文明和谐”村。