



别让『焦虑症』套牢生活

聊城市第四人民医院精神科专家 哈保卫 口述 采访整理 鞠圣娇

焦虑障碍是一种常见病、多发病。在北京大学第六医院精神疾病专家黄悦勤2019年发布的流行病学调查显示,精神障碍(不含老年痴呆)的总患病率为9.32%,而焦虑障碍患病率为4.98%。这说明,焦虑症需要引起市民重视。

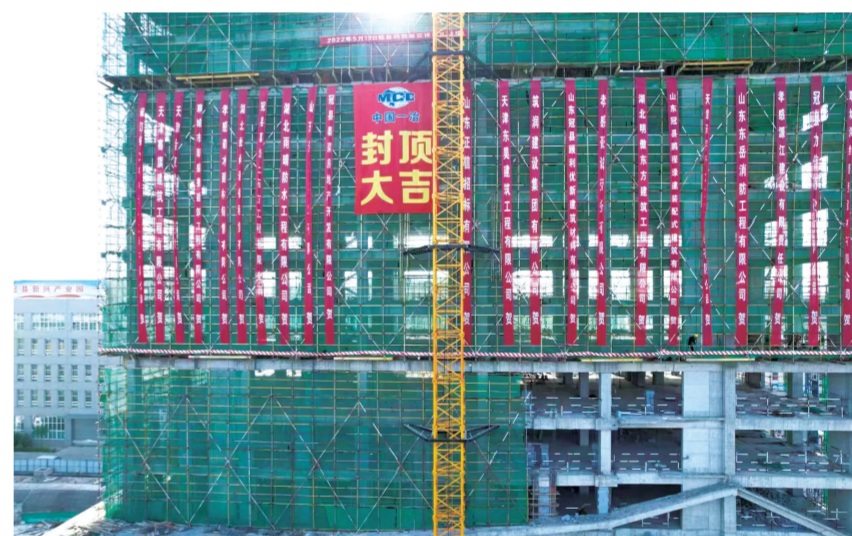
焦虑症患者没有原因地感到恐惧和担心,主要表现为心理焦虑和躯体焦虑两方面,多在35岁前发病。心理焦虑主要表现为:紧张不安、提心吊胆、恐惧、担心、坐立不安,但又说不清自己在害怕什么。躯体焦虑表现为:胸闷、出汗、肌颤、面部潮红、头昏、头痛、健忘等,常伴有睡眠及饮食障碍。

其实,我们生活中或多或少会为一些事感到焦虑,比如学生在临考前、上班族接到重大任务或者面临重大变故时,但只要这些症状能够随着事情的进展而得到缓解,就不必放在心上。如果焦虑情绪超过一个月没有缓解,就应该到专业的精神卫生医疗机构就诊。医师会通过评估量表、脑功能检查等方式,进行症状评估。在治疗方面,一般会采用心理、药物综合治疗方式。有些焦虑症患者往往共病其他疾病,如抑郁、酒精或药物依赖等,需要一起治疗。

很多患者不愿意吃药,总觉得“是药三分毒”。初次发病的焦虑症如果症状较轻,可以通过心理治疗得到解决。但如果是中、重度焦虑症,往往需要药物加心理的治疗方式进行治疗,治疗越早症状缓解越快,共病也就越少。如果治疗过程中随意停药,导致再次发病,治疗的周期就变长。我经常告诉患者,把焦虑症当成一种慢性病来看待,是因为心理出了问题,才会得这种病。在焦虑症的治疗中,改变患者认知、让患者明白疾病性质、学会与压力相处是非常重要的方面。我曾有一名患者,因总感觉会有危险发生而夜不能寐。他住院后,我们先使用药物改善他的睡眠和焦虑情绪。在恢复期,我安排多次心理治疗,最终找出他产生这种错误认知的原因。对于一些因为工作压力而焦虑的患者,我会劝他们“工作是一种谋生手段,要学会适应”。家人的支持,对于焦虑症患者的康复也很重要。对于焦虑症患者,家人应该劝其接受不完美、正确看待事情的变化。

出现焦虑情绪不可怕,适度的焦虑也不会影响生活。即便是得了焦虑症,只要接受正规治疗、坚持吃药,就能减轻焦虑症对生活的影响。

中国一冶冠县科创综合体项目 3号楼封顶



中国一冶冠县科创综合体项目3号楼封顶现场

本报讯(文/图 曹天伟)5月19日上午,位于冠县城北的北环路、武训大道旁的中国一冶冠县科创综合体项目现场,人头攒动,彩旗飞扬,一派繁忙景象。9时58分,随着最后一方混凝土被稳稳地输送到3号楼屋面,冠县科创综合体项目3号楼封顶,标志着冠县科创综合体项目建设进入新阶段。

在3号楼封顶仪式上,建设单位冠县泰荣房地产开发有限公司、咨询公司山东正信招标有限责任公司、监理单位河南省育兴建工程管理有限公司及中国一冶集团有限公司等单位负责同志,一同见证了冠县城北的这一时刻。

冠县科创综合体项目由冠县泰

荣房地产开发有限公司开发建设,中国一冶集团有限公司总承包施工,建筑面积总计84113.09平方米,由1号楼(会展中心)、2号楼(科创中心)、3号楼(产业金融中心)、5号楼、6号楼、地下车库组成。项目布局科学、配套齐全,建成后将与新兴产业园后期的数据谷、科技谷等产业园区相得益彰,为当地经济高质量发展提供强力产业支撑,注入持久澎湃动能。

在冠县科创综合体项目建设过程中,项目部制定了周密的管理办法及应急预案,全体人员秉承“一天也不耽误,一天也不懈怠”的企业精神,科学安排工序,实行挂图作战,倒排工期,压茬推进,保障了项目建设有序推进。

东阿农商银行:脚下有泥土 心中系“三农”

本报讯(通讯员 胡越 记者 夏旭光)“一把铁算盘、一个斜挎包、一摞厚账本、一辆自行车,卷起来的泥裤腿,这是70年前,我们农人活跃在田间地头提供金融服务的生动场景。”5月24日,东阿农商银行党委书记、董事长姜军军看着农商行的资料照片感慨不已。

2022年,东阿农商银行迎来了服务地方经济发展的第70个年头。70年来,农村金融的种子在东阿土地上萌芽、开花、结果。众多职工看着70年前的资料照片感慨不已。

1953年,东阿县第一批信用组成立,东阿农商银行的前身就是东阿县农村信用社。众多业务员把“挎包”背在肩上就再也放不下过,用“三勤”“四上门”服务好每一位农民,默默地为农村信用社的发展奉献自己的力量。

70年来,东阿县农村信用社践行“东阿人民自己的银行”责任担当,坚

守“立足三农,服务小微”的市场定位,资金全部来自东阿,贷款全部用于东阿,为地方经济发展输送源源不断的金融“活水”。

“粮食补贴以前在信用社领,现在在农商行领,变的是名字,不变的是那一如既往热情的服务,从2005年开始发放粮食补贴到现在,17年没变过!”家住姜楼村的姜崇恩感慨道。

23个网点、365个普惠金融服务站,切实打通了领取粮食补贴、高龄补助、养老金等业务的“最后一公里”。15台ATM、31台CRS自助服务一体机、365台农金通自助设备、7141台聚合支付商户、2075台POS机,真正构筑起了一张覆盖面广、功能完备的城乡金融服务网络,东阿县内全部实现“基础金融服务不出村、综合金融服务不出镇”。

70年来,东阿农商银行将社会责任牢记心间,服务社会发展,回报一方百姓。每年为10余万户居民发放和

马西林场筑牢森林“防火墙”



本报讯(通讯员 王锐 记者 薛蓓蓓)“每年四五月份是杨树树种发芽的高发期,随着气温的增高,马西林场纷纷扬扬的杨絮就像雪花一样。这个时期也是火灾的高发期。”5月23日,莘县国有林场管理服务中心主任石斌说。莘县国有马西林场位于莘县西北部,总面积1万多亩,属于市级自然保护

区,其中能产生杨絮的杨树占比达到80%以上。4月以来,该林场加大护林巡护力度,最大限度减少飞絮带来的污染和火灾隐患。

石斌介绍,漫天飞舞的杨絮不仅给人们出行带来一定影响,而且存在很大火灾隐患,其中乱扔烟头和儿童玩火是引发火灾的两大主要原因,且防控难度较大。杨絮富含大量油脂,四处飘落,如遇明火会立即燃烧,并迅速蔓延引燃其他可燃物。仅5月3日当天,莘县警方就处置因杨絮引发的火灾3起。

面对杨絮带来的火灾隐患,莘县国有马西林场立即行动,动员组织林

场相关部门加大护林巡护力度,对林地密集区、枯草落叶较多的地方严加防范、加强管控。增加进入林场路口检查站点,收缴火种,从源头上杜绝火种进入林区,并及时组织人员采取高压喷水、清理掩埋等有效措施,对容易聚集杨絮的路旁、沟渠、林区实施“降絮”“减絮”作业,最大限度减少杨絮带来的安全隐患,保护人民群众生命财产安全,避免国有资产损失。

“我们分析了数起发生在林场周边村镇的杨絮火情后发现,杨絮只是‘帮凶’,真正的‘元凶’还是火源。有的起火源是短路的电线,有的是未熄灭的烟头,有的是小孩子手中的打火

机。”莘县国有林场管理服务中心应急管理科科长和广勇说。

莘县国有林场管理服务中心第一时间行动起来,就杨絮引发火灾防范工作发出通告,提醒各中小学校和家长加强安全教育,防止儿童因贪玩点燃杨絮造成火灾;村民要对房前屋后以及容易聚集杨絮的地方及时进行清理,杜绝火灾隐患。该中心严格落实24小时值班值守制度,并在重点防火部位增设灭火器材和加派人手,做到灾情及早发现、及时处置、有效扑救。对进入林区违反规定引发火灾的行为,依法予以行政处罚,对造成严重后果的依法追究刑事责任。

大讲堂助推履职能力快提升

——冠县人大常委会举办“履职提升大讲堂”带动大学习大提升

■ 本报记者 王培源 本报通讯员 郭泽锋

如何将学习型机关建设引向深入?冠县人大常委会在全面提升组成人员履职能力、提高人大常委会机关干部综合素质上狠下功夫。

今年初,刚刚完成换届选举的冠县第十八届人大常委会制定了“大学习、大提升”工作计划。“履职提升大讲堂”作为“大学习、大提升”的重要组成部分,着力于拓展人大常委会组成人员和机关干部的知识面,提高理论素养、专业知识,进一步提升工作能力和

履职效果。

“这既是一场理论知识培训会,也是一次提高人大常委会履职能力的提升会。”近日,在冠县人大常委会举办的“履职提升大讲堂”活动中,参加财政、经济专业知识专题讲座的县人大代表、县第十八届人大常委会组成人员、县人大常委会机关干部、县人大财经专门委员会委员无不感到享受了一场理论“盛宴”,直呼“过瘾”。

“‘四本预算’的构成”“2022年经济主要预期目标”“高质量发展重点工作任务”……讲座上,来自不同政府部门的专家能手纷纷进行了切合冠县发

展实际的专业授课。

“听了这个讲座,我深感自己需要学的还有很多,弄懂了很多以前看不懂的经济名词、财政专业术语,对我以后履行人大代表职责、监督财政经济运行情况有很大的帮助。回去以后,我会继续深入吸收,进一步丰富自己的财政、经济知识储备。”冠县人大财经专门委员会委员马山不仅会上听得仔细,会后还梳理所学知识。

和乌山一样,冠县人大常委会党组成员、预算工委主任马卫东对讲座也深有感触:“讲座让我受益匪浅,有政策解读、有理论知识、有形势分析、

有数字支撑,实用性非常强,对提高人大代表履职能力都有很大的帮助。”

紧贴履职需求,突出功能导向,坚持人大开展监督履职需要什么就培训什么,“履职提升大讲堂”从一开始就对“讲什么”作出清晰定位。

“习近平总书记多次强调学习的重要性,冠县人大常委会将把‘履职提升大讲堂’长期坚持下去,营造良好的机关氛围,不断提升代表及机关干部履职能力和综合素质,为加快‘四个机关’建设和实现全过程人民民主提供坚强保障。”冠县人大常委会党组书记、主任朱明宪表示。

双减政策 促进教育提质增效

让教育回归初心

——高唐县第一实验小学教育集团打出减负提质“组合拳”



5月19日,高唐县第一实验小学一年级6班的学生正在跳“竹竿舞”。

■ 文/图 吴建正

面对新时代的教育命题,高唐县第一实验小学教育集团在提高教育教学质量方面探索出一条适合学校实际的“双减”路径。在集团总校长杜宏伟看来,学校要落实“双减”政策,需要家长和社会的共同努力,让教育回归本源,让学生们享受到真正有质量的教育。

学生课堂提效率

“‘双减’背景下,必须聚焦课堂效率,通过一系列改革提高课堂教学质量。”春长校区语文教师彭文说,语文课改推行“单元整合 多课渐进”主题教学法,使学生通过大量的语文实践活动,积累知识,锻炼能力,不仅使得语文教学变得简单,而且打破了以

“教师为中心”的传统教学模式,改变了教与学的方式,实现了向“以学生为主体,教师为主导”的转变,激发了学生求知欲,调动了学生学习积极性。数学课改则是实行“1+5”自主学习模式。“1”是指前置作业,也就是学生课前的自主预习;“5”是指课堂教学中的5个环节:小组交流、汇报展示、点拨释疑、巩固训练、达标测试。

作业管理更规范

“年级组负责公布,学生统一作业,统一学习进度。”春长校区四年级级部主任守广说,“为减轻学生的作业负担,我们集团各学校打出一套减负提质‘组合拳’,使作业管理更规范,设计更科学,作业评价更有温度。”

在作业质量上做“加法”,作业数量上做“减法”。该校明确了作业布置要做到“三布置、三不布置”——布置思维型作业,布置实践型作业,布置创新型作业;机械重复的作业不布置,死记硬背的作业不布置,陈旧过时的作业不布置。此外,学校还出台了一个特殊规定:布置作业时,老师自己必须做一遍。提倡老师们开设“作业超市”,布置“作业自助餐”,设计分层作业等,使作业设计、布置、批改、反馈、辅导都有章可循、有规可依,作业管理

工作更加规范。

社团活动促发展

“双减”的根本目的是增加学生自主学习的时间,增加形式多样的活动体验课程,增加自主实践和动手的机会。

该校除了开设类型多样的社团课程,满足学生不同的发展需求外,还设计了多种专题活动,促进学生健康成长。其中,“竹竿舞”课程深受学生们的喜爱。高雨桐是一年级6班的学生,同时她还是班里的体育委员。“我非常喜欢竹竿舞,这个舞蹈从上小学后就一直在练习。”高雨桐说。除此以外,该校还建立鼓号队、合唱团、舞蹈社团、版画社团、情景剧社团、京剧社团、武术社团等社团,学生根据兴趣自主“点菜”,老师“买单”,在提高学生传统文化素养的同时,培养了学生良好的行为习惯。

减负,是为提质,是为增效,是为发展,是为当下,更为未来。减负不能减掉学生上进的动力,更不能减掉孩子竞争的勇气。高唐县第一实验小学教育集团既达到了减负提质的目标,也实现了德智体美劳全面发展教育目标,促进了学生全面发展和健康成长,让学生享受最美好的童年。

高唐农商银行 推出“兴商e贷”线上贷款产品

本报讯(通讯员 郭春燕)“我进门就闻到饭菜香了,一看你又雇了俩厨师,生意很红火嘛。”走进高唐县三十里铺镇王大姐的饭店,看到几个大厨在等着买饭,厨房里两名厨师也在忙碌着,高唐农商银行客户经理小沈连连称赞。

“沈经理,疫情对我们餐饮业造成了很大冲击,我这个饭店地理位置好些,经营还算过得去,但最近也需要一笔资金。”王大姐不禁说起经营和贷款需求的情况。她这次贷款主要是用于装修及日常周转,大约需要5万元。

经过现场调查了解,系统录入信息、上传资料,很快授信额度出来了。“咱这是‘兴商e贷’线上贷款,您可以通过手机银行自己申请放款,还款、循环使用,年利率只有6.5%。这是我们银行为支持个体工商户发展特别推出的线上贷款产品。”客户经理小沈随即将线上贷款办理流程转交给了王大姐。就这样,王大姐通过手机银行

办理了5万元贷款。“真是太方便了,高唐农商银行的服务真是越来越好了!”看着资金到账的通知,王大姐对高唐农商银行的服务赞不绝口。

围绕全面支持乡村振兴、落实普惠金融发展要求,高唐农商银行不断加大产品创新力度,推出了“兴商e贷”“惠民e贷”等线上特色贷款产品。截至3月末,高唐农商银行线上发放贷款2.32亿元。该行不断转变金融服务模式,组建金融服务队,实行客户经理驻点办公,将金融服务送至客户家门口。减费让利,大力推广“鲁担惠农贷”“创业担保贷”等政策性贷款产品,支持创新、创业。其中,发放“鲁担惠农贷”156户、5448万元,发放“创业担保贷”371户、7063万元。高唐农商银行正以有锐气的金融服务队伍、接地气的金融服务模式、高入气的金融信贷产品,全力助推乡村振兴。