

枝叶总关情·医疗惠民

常卫利：“家门口”的“心灵守护者”

本报记者 吴琼

“不要害怕焦虑和抑郁，它们就像感冒发烧一样，是可以治疗的。”在三门峡市中心医院10号楼452心理门诊，郑州大学第一附属医院精神心理科医生常卫利正在接诊，这句话她每天都要重复很多遍。

常卫利是郑大一附院的副主任医师、北京大学医学部博士，同时还担任河南省精神病学学会委员、中华预防医学会儿童心理健康学组委员，擅长抑郁症、焦虑症等精神心理疾病的诊治。3月初，作为省级优质医疗资源下沉专家，她来到三门峡市中心医院心理科坐诊。坐诊以来，本地患者慕名而来，不仅因为她是省级专家，更因为她独到的治疗理念和春风化雨般的诊疗风格。

焦虑的根源往往在自己

“医生，孩子太叛逆了，我天天焦虑得睡不着觉。”“医生，我现在的工作太压抑了，要不要换个环境？”类似案例在常卫利的门诊中并不少见。很多人把自己的焦虑归结为这些生活中遇到的不顺心的事情。经过详细问诊和评估，她发现这些患者的焦虑并非单纯由外界引发。

“但其实焦虑不仅仅是这些因素引起的，他们的焦虑情绪是本身就存

在的，外部因素只是一个‘导火索’，也有很多人并没有不顺心的事情，也会出现焦虑抑郁。即使孩子变得乖巧或者换个工作，他们内心的焦虑可能还会找到其他出口。”常卫利告诉记者，很多焦虑、抑郁的患者，习惯把自己的情绪问题归因于外界——工作压力、家庭矛盾、子女教育等，而忽略了自身情绪调节能力的不足。“我经常跟患者说，先改变自己，把自己情绪治好了，你变了，你眼中的世界就变了。”常卫利说，这也是她治疗理念的核心——从自我改变开始，而不是试图去改变他人或环境。

青春期的“不上学”不只是叛逆

在常卫利接诊的患者中，青少年群体占了相当比例，其中最典型的问题就是“不想上学”。

“很多家长以为孩子就是手机成瘾、矫情、偷懒、叛逆，手机问题确实是当前严峻的社会问题，但我们仅关注手机问题本身，并不能帮助到孩子，手机问题其实背后往往存在着已经需要干预的情绪问题。”常卫利说，青春期孩子正处于身心快速发展的特殊阶段，学业压力、同伴关系、自我认同等多重因素交织，很容易诱发焦虑和抑

郁情绪，而“不想上学，手机成瘾”恰恰是最直观的外在表现。

她建议家长，当孩子反复表达不想上学的意愿时，不要急于指责或施压，而要先观察孩子的情绪状态、睡眠和食欲是否有变化，必要时及时到精神心理科就诊。“早期干预才更有可能帮到孩子，效果也更好。拖得越久，孩子和同龄人的落差越大，治疗难度越大。”

生病期间 不作重大决定

“还有一条建议我几乎对每个成年患者都会说——在情绪生病的期间，不要作重大决定。”常卫利强调，焦虑和抑郁状态下，人的认知判断能力会受到影响，此时作出的重大决定，往往带有明显的负面倾向，事后追悔莫及。她建议患者，给自己一段时间，先接受规范治疗，等情绪稳定了，再作重要的人生选择。“这不是拖延，而是对自己负责。”她说。

很多患者对心理精神疾病存在误解和恐惧，要么觉得“丢人”不敢就诊，要么认为“吃药会上瘾”拒绝治疗。

常卫利耐心解释，目前焦虑、抑郁的治疗手段已经非常成熟且多样化，包括药物治疗、心理治疗、物理治疗（仪器介入）等，医生会根据患者的具体情况制定个性化方案。“绝大多数患者经过

规范治疗后，症状都能得到明显改善，恢复正常的工作、学习和生活。”她呼吁市民，一旦出现持续的情绪低落、失眠、食欲改变、注意力不集中等情况超过两周，不要硬扛，更不要自责，要及时到正规医院的精神心理科就诊。

“家门口”就有专业科室 很多人不知道

“其实很多市民不知道，咱们市中心医院就有非常专业的精神心理科。”常卫利说，她在坐诊中发现，不少患者是辗转去外地之后，才听说“家门口”的医院就能看。

据介绍，三门峡市中心医院精神心理科有专业的医疗团队和先进的医疗设备，能够开展各类心理精神疾病的评估、诊断和治疗。省级专家也会定期下沉坐诊，让本地患者不出远门就能享受到优质的医疗服务。

心理的阴霾并不可怕，可怕的是独自承受、讳疾忌医。常卫利博士的到来，不仅让三门峡市民在“家门口”就能看上省级专家，更带来了一种温暖而坚定的力量——承认自己的不良情绪，是一种勇气；主动走进诊室，是改变的开始。正如她常对患者说的那样，先把自己治理好，世界便会随之明亮起来。

市区市政排水设施清淤疏浚工作全面启动

本报讯(记者汪潭)为扎实做好2026年城市防汛备汛工作，确保市政排水管网畅通运行，市住房和城乡建设局组织市城市建设发展服务中心，自4月11日起，全面启动市区市政排水设施清淤疏浚专项行动，对排水管网进行深度“体检”和“疏通”，切实筑牢汛期安全防线。

本次清淤疏浚工作坚持“早部署、早行动、早落实”原则，市住房和城乡建设局将排水设施清淤工作列入年度防汛重点任务清单，科学制定清淤方案，明确时间节点和责任分工。此次行动涵盖市区110公里雨水管道，9000余座雨水收水井，计划4月底前全面完成清淤疏通，确保排水设施以最佳状态迎接汛期考验。作业期间，严格落实“即挖、即运、即清扫”

一体化作业模式，实现淤泥日产日清、场地随清随净，最大限度减少施工对周边环境和交通的影响。同时，主动避开早中晚车流量高峰时段，采取“错峰作业+加班加点”方式，在确保施工质量的前提下，全力保障市民正常出行秩序。

市纪委监委驻市市场监管局纪检监察组：以谈心谈话促进高质量监督

本报讯(记者张朝峰 通讯员齐项东 李志鑫)今年以来，市纪委监委驻市市场监管局纪检监察组从谈心谈话提醒“小切口”入手，通过开展经常性谈心谈话提醒，着力压实驻在部门和综合监督单位落实全面从严治党主体责任，推动派驻监督工作高质量发展。

精心谋划，增强谈话针对性。强化理论武装。该纪检监察组组织全组人员深入学习习近平总书记关于全面从严治党重要论述重要讲话精神，专题学习《纪检监察机关派驻机构工作规则》及派驻机构工作考核要求。分层全面覆盖。突出“一把手”和领导班子成员，做到应谈尽谈。累计与中层以上干部谈心谈话提醒120余人(次)。突出问题导向。结合上级交办问题、年度政治生态分析报告反馈问题、近一年来日常监督及专项监督检查发现问题等，精准研判谈话重点和风险点，有效提升谈话的针对性。

动真碰硬，突出谈话实效性。“听”取实情。坚持把质效摆在第一位，谈话中逐一听取谈话对象个人情况、科室职能、重点工作推进情况、廉政风险防控措施落实情况等介绍。“问”出症结。结合日常监督情况，向谈话对象详细询问组及领导班子成员在深化全面从严治党、推进重点工作中存在的问题等。“提”醒警醒。结合有关典型案例和数据，提醒谈话对象要始终绷紧廉洁自律这根弦，积极配合做好政治监督、巡视整改等中心大局工作，自觉形成在监督下履职用权、干净干事的意识和习惯。

深化运用，确保谈话有效性。对谈话中收集到的各类信息进行系统汇总、分类整理，重点梳理出苗头性、倾向性问题以及普遍性、典型性问题，做到情况明、底数清。及时向党组反馈，提出整改建议，督促做好“后半篇文章”，并加强跟踪督办，适时开展“回头看”，防止“一谈了之”。

被谈话人纷纷表示，通过面对面交流、点对点提醒、事对事警醒，进一步增强了履职尽责的使命感，提振了干事创业的精气神，强化了抓落实的执行力。

古会燃情传新风 孝善榜样耀乡村

本报讯 4月14日，灵宝市五亩乡桂花村走马岭文化大院热闹非凡，一年一度的古会如期而至。以民俗为媒、以榜样为引，深化移风易俗，凝聚乡村振兴正能量。“今天太热闹了，比去年还红火！既能看大戏，还能见证左邻右舍获得荣誉。”走马岭村村民伍建月一边拍手，一边笑着说，脸上满是幸福。

活动现场人声鼎沸，醒狮昂首腾跃、红绸翻飞，铿锵的锣鼓声、沸腾的欢呼声交织在一起，氛围感拉满。蒲剧团的演员身着华服登台，字正腔圆的唱腔、惟妙惟肖的演绎，引得台下乡亲们频频喝彩；村里群众自编自演的小品、快板紧扣移风易俗、孝老爱亲主题，用家常话讲身边事，让乡亲们欢声笑语中接受文明熏陶，自觉摒弃陈规陋习。

文艺表演间隙，数十名“乡村光荣榜”上榜群众带着绶带和大红花，依次登台。他们的事迹朴实动人，有悉心照料公婆、勤俭持家的好媳妇，有言传身教、和睦邻里的好婆婆，还有恪尽孝道、不离不弃的好孝子以及不等不靠、带动乡亲致富的致富能手……他们用平凡行动诠释中华传统美德，成为全村学习的标杆。

“能获得好孝子这份荣誉，我既荣幸又惭愧。孝顺父母本就是为人子女的本分，我只是做了该做的事。今后我会继续好好照料老人，也希望能带动身边更多人敬老爱老，让孝老爱亲的新风气在村里扎下根。”好孝子陈跃森语气中满是诚恳。

此次古会，将传统古会与移风易俗有机结合，既丰富了乡亲们的精神文化生活，又树立了鲜明的价值导向。桂花村相关负责人表示，将以民俗活动为载体，持续深化移风易俗，培育文明乡风、良好家风、淳朴民风，为乡村振兴注入源源不断的精神动力，让文明之花在桂花村常开常艳。(谢小涛)



执笔绘牡丹 春色入画来

我市多个公园的牡丹已进入最佳观赏期，吸引了众多市民游客前来游玩、赏花、拍照留念。图为4月12日，在三门峡天鹅湖国家城市湿地公园召公岛牡丹苑，一位市民坐在牡丹花丛旁，手持画笔，凝神静气在纸上勾勒，笔下的牡丹与身旁真花相映成趣。王家臣 摄

清除枯枝除隐患 疏朗通透『亮』家园

本报讯(记者任杰)近日，市园林绿化服务中心快速响应市民诉求，及时对市区和平路与上阳路东二小门前隐患行道树开展专业修剪作业，彻底清除枯枝、规整树冠，消除安全隐患。

据群众反映，市二小门口路段部分行道树存在枯枝老化问题，且部分树枝长势过低、遮挡通行视线，不仅存在枯枝坠落风险，也给上下学接送孩子的家长、过往行人带来诸多不便。接到诉求后，市园林绿化服务中心高度重视，第一时间安排工作人员赶赴现场实地核查，精准梳理树木安全隐患，并迅速制定科学合理的修剪方案，调度专业技术人员即刻开展修剪处置工作。

工作人员秉持专业、细致、负责的态度，严格按照园林绿化修剪规范操作。大家佩戴专业工具，动作娴熟、谨慎精细，重点对树木上的枯死枝、病虫枝、下垂枝、过密交叉枝进行彻底清理，同时合理修剪过低枝干，避免损伤树木主干与健康枝条，最大限度保障树木后续健康生长。作业期间，工作人员全程做好现场安全防护，及时清理修剪产生的枝叶垃圾，维持路面整洁有序，最大限度减少对市民正常通行的影响。

“树枝修剪完，路面变得宽敞通透，再也不担心枯枝掉下来，接送孩子也更安心了！”路过的市民张女士看着焕然一新的道路绿化，忍不住点赞。此次修剪作业，不仅消除了枯枝坠落、枝叶遮挡视线等安全隐患，全力保障了校园周边及过往行人的出行安全，还让行道树树冠形态更加规整美观，提升了城市道路绿化景观层次，让道路环境变得更加疏朗整洁、生机盎然。

义马水务集团：解决用水难题 贴心服务到家

本报讯 “家里水龙头出水一直没劲儿，做饭、洗衣都不方便，年纪大了也不知道该怎么修。多亏你们专门跑一趟，一下子就解决了，真是太贴心了！”近日，看着家中的自来水恢复正常水压，一位老人拉着义马水务集团工作人员的手连连道谢。

当天，义马水务集团工作人员接到辖区一位老年用户的求助，反映家中自来水水压偏低，日常用水十分不便。考虑到老年用户行动不便、独自处理维修问题困难，工作人员第一时间放下手头工作，带着专业检测工具，赶往老人家中开展上门服务。

到达现场后，工作人员没有丝毫耽搁，先是耐心询问老人日常用水情况，详细记录水压异常的具体表现，随后对老人家中的水龙头、水管接口、水表等供水设施逐一进行细致排查。经过仔细检测，快速找准了水压偏低的问题根源，随即动手进行维修调试，全程动作娴熟、细致周到。

维修完成后，工作人员特意打开水龙头反复测试，确认水压恢复正常、用水流畅后才放心。同时，贴心地向老人讲解了日常用水注意事项、简单故障自查方法，以及水务集团针对老年群体的便民服务政策，叮嘱老人后续再有任何用水问题，随时拨打服务热线，工作人员会第一时间上门帮忙解决。

一直以来，义马水务集团特别关注老年群体等特殊用户的用水需求，持续推出适老化便民服务举措，针对行动不便、独居高龄老人，建立专属服务台账，提供上门维修、水费代缴、用水咨询等“一站式”贴心服务，把便民服务送到群众家门口，把暖心关怀送到百姓心坎上。(董海霞)



防癌宣传进社区

4月15日，湖滨区车站街道迎宾社区联合社区卫生服务站，开展第32个全国肿瘤防治宣传周义诊活动。本次活动以“早防早筛早治 同心携手抗癌”为主题，将健康服务送到居民“家门口”，提升社区居民肿瘤防治意识与健康素养，累计服务群众百余人次。闫冬云 摄



博物馆里“触摸”仰韶文化

4月15日上午，渑池县第二高级中学1200余名师生走进仰韶文化博物馆，开展研学活动。师生们认真聆听讲解，沉浸式感悟仰韶文化的博大精深，并参与特色研学拓展，在实践中厚植文化自信，锤炼意志品质。赵婷 摄

三门峡社会管理职业学院：第六届春季师生运动会开幕

本报讯(记者宋杰)为丰富校园体育文化生活，展现师生昂扬向上的精神风貌与顽强拼搏的体育精神，4月14日上午，三门峡社会管理职业学院(三门峡技师学院)“健康第一·匠心筑梦”第六届春季师生运动会开幕。该校师生齐聚运动场，共赴这场青春与活力的盛会。

开幕式在300名学生的热身表演中启幕，活力舞姿尽显11个学院专业风采。伴随《运动员进行曲》，18支方阵依次入场：国旗护卫队步履铿锵，擎旗前行尽显忠诚；校徽方队意气风发，彩旗方队斑斓如画；越野机车方队以张雪机车精神为引领，酷炫造型彰显高职学子锐意进取姿态。随后，各二级学院、教职工、运动员及裁判员方队依

次亮相，步伐整齐、亮点纷呈。入场完毕，全场肃立共唱国歌。裁判员、运动员代表先后宣誓，承诺恪守规则、公平竞争、奋勇拼搏。

该校负责人在致辞中寄语，希望全体师生以体育人铸健康之基，在运动中强体魄、磨意志；以技立身担时代之责，将赛场精神转化为学习动力，争做有理想、懂技术、善创新、肯担当的新时代技术技能人才；以和聚力筑发展之路，把运动会精气神转化为推动学校高质量发展的强大动力。

本届运动会既是该校校园体育文化的集中展示，更是学校师生精神风貌的生动彰显，将进一步凝聚奋进力量，助力校园高质量发展。