

呵护孩子心理健康 警惕青少年抑郁症

新华社北京7月3日电(记者李恒)青少年抑郁症轻则会对学业、生活质量和人际交往造成阻碍,重则会影响到青少年的身体健康。近年来,青少年抑郁症问题逐渐进入大众视野,如何呵护好孩子心理健康,成为一道重要的民生课题。专家提示,加强青少年抑郁症防治,早发现、早干预、早治疗尤为重要。

《2022年国民抑郁症蓝皮书》指出,18岁以下的抑郁症患者占总人数的30%;50%的抑郁症患者为在校学生。青少年抑郁症患病率已达15%至20%,接近于成年人。有研究认为,成年期抑郁症在青少年时期已发病。

发布《探索抑郁症防治特色服务工作方案》,将青少年列入抑郁症防治的头号重点人群予以关注和干预;将抑郁症筛查纳入学生健康体检内容,建立学生心理健康档案,评估学生心理健康状况……针对青少年心理健康问题,我国正在采取一系列措施,推动抑郁症防治关口前移,不断推进青少年抑郁症早发现、早干预、早治疗。

国家健康科普专家库专家、北京师范大学心理学部党委书记乔志宏介绍,抑郁症是人类大脑器官疾病。青少年抑郁症的发生有生理、心理和

社会等方面的原因。大脑内部生物构造、遗传基因、大脑活动等是导致抑郁症产生的生理因素;游戏文化、减肥文化、唯分数教育观等会给青少年造成心理负担和精神负担;家庭结构的改变也会给青少年的心理健康造成一定负面影响,缺少父母关爱的青少年患抑郁症的风险更大。

青少年处于心理发展的关键时期,如何识别青少年抑郁症的早期征兆和危险信号?专家介绍,情绪方面,青少年可能出现易怒、暴躁、爱发脾气的情绪症状或者出现情绪极其低落、没有愉悦情绪体验等现象;认知方面,对自我的评价、对他人和社会的看法极其负面;行为方面,退缩到最基本的生存状态,对周遭的一切不感兴趣;生理方面,存在明显的失眠或早醒、暴饮暴食或吃得极少等问题。青少年至少两周很少露出笑容、情绪消沉或者易发脾气,家长就要给予关注了。

青少年出现抑郁症倾向该怎么办?乔志宏认为,抑郁情绪是每个人都会经历的正常反应。考试成绩不理想、家人生病、挨批评等导致的情绪低落是正常的。但低落情绪长时间持续就会变成一种症状,它伴随着认知的改变。这时就需要通过医院专业的诊断来判断是否达到了

抑郁症的标准。

乔志宏建议,家长要帮助孩子树立自信心,关注孩子的感受;孩子可寻求学校心理健康教育教师、心理咨询师的指导;学校的心理健康教育教师要帮助青少年掌握维护自己心理健康的方法和技能,其他任课老师也应积极协调与帮助。

“很多家长对抑郁症的态度不正确,容易忽略孩子的想法和感受,认为孩子出现问题是因受到的挫折太少,其实不然。过去遭受的磨难,有时会变成精神财富,有时也会变成精神包袱。”乔志宏说,当孩子遭遇挫折后,家长要给予强大的支持,构建积极的亲子关系,帮助孩子意识到挫折并不代表彻底失败,在过程中是能够有所收获和成长的,切忌放任孩子不管。

如何帮助青少年更好地缓解抑郁情绪?专家介绍,如果是已经明确诊断抑郁症,并在康复过程中持续进行药物治疗的青少年,不要自行停药或减药。一旦发现不适,应及时寻求医生帮助。日常生活中,要保持放松愉悦的积极情绪。建议青少年与家人、朋友保持联系,建立良好的 interpersonal 关系。家长可以在青少年在意的方面给予鼓励,帮助其树立自信心。

云南野生菌大量上市

7月2日,市民在位于昆明市的一处野生菌交易市场挑选松茸。

近期,随着雨季来临,云南野生菌大量上市,当地迎来一年一度的“吃菌季”。云南素有“野生菌王国”之称,野生食用菌的种类约900种。

新华社记者 江文耀 摄



五部门发文： 力争到2025年重点行业 关键核心产品可靠性水平明显提升

新华社北京7月3日电(记者张辛欣)记者3日从工业和信息化部获悉,工业和信息化部、教育部、科技部、财政部、国家市场监管总局等五部门近日联合印发《制造业可靠性提升实施意见》,提出将围绕制造强国、质量强国战略目标,聚焦机械、电子、汽车等重点行业,对标国际同类产品先进水平,补齐基础产品可靠性短板。

可靠性作为反映产品质量水平的核心指标,是制造业发展水平的重要体现。经过多年探索发展,我国制造业可靠性取得了显著成效,部分产品可靠性达到国际先进水平,但产业基础仍存在一些短板弱项。

工业和信息化部有关负责人表示,实施意见提出“两步走”目标:第一阶段到2025年,聚焦补短板、强弱项,重点行业关键核心产品的可靠性水平明显提升,形成100个以上可靠性提升典型示范;第二阶段到2030年,聚焦锻长板、促成效,推动10类关键核心产品可靠性水平达到国际先进水平,促进我国制造业可靠性整体水平迈上新台阶。

实施意见明确了提升制造业质量与可靠性管理水平、加快可靠性工程技术研发与应用推广等八个方面重点任务。其中,聚焦机械、电子、汽车等行业,实施基础产品可靠性“筑基”和整机装备与系统可靠性“倍增”工程。

“聚焦这些重点行业不仅是因产业规模大,也考虑到辐射带动能力强。”这位负责人表示,目前,我国精密减速器、高端轴承等基础产品以及重型数控机床、精密测量仪器等整机产品可靠性水平需进一步提升,要通过实施这些工程,促进可靠性增长,增强产业链供应链韧性。

工业和信息化部表示,要进一步加强部门协同和部省联动,强化政策支持,营造良好环境。其中明确要落实企业可靠性技术研究、产品设计开发、中试阶段测试验证等环节研发费用加计扣除等普惠性政策,加大对可靠性提升的支持激励力度。

中欧班列(武汉)2023年上半年 开行量超去年全年

新华社武汉7月3日电(记者侯文坤)记者近日从中国铁路武汉局集团有限公司获悉,今年上半年,中欧班列(武汉)共开行560列,已超过去年全年538列的开行量。

“今年上半年,中欧班列(武汉)共发出128列,到达432列,最高单日返程7列。”中欧班列(武汉)的始发站和终到站武汉吴家山车站货运负责人刘宏涛告诉记者,目前湖北省内多个城市开通了经武汉集结的中欧班列,逐步形成了以武汉为枢纽,部分省内其他城市为组货基地的货运服务体系,同时吸引了湖北周边省份的进出口货物从武汉中转。

中欧班列(武汉)自2012年开行以来,截至目

前,已拥有48条国际物流通道,辐射40个国家和地区、112个城市,初步形成了“联通欧洲、覆盖中亚、衔接日韩、连接东盟”的国际多式联运服务网络,成为国内外贸企业进出口的重要运输通道之一。

刘宏涛说,除了开行数量大幅增加,中欧班列(武汉)运输的货物品种也日益丰富,出口货物涵盖电子元器件、汽车配件和茶叶、柑橘等农副产品,进口货物包括欧洲生产的奶粉、红酒、家具等产品。

据介绍,武汉铁路、海关等部门正不断完善“快速通关”模式,提高班列运行时效,助力更多“中国造”走向国门的同时,带回更多优质进口商品。

全国农民技能大赛 吸引300名选手角逐

新华社济南7月3日电(记者张力元)3日,来自全国31个省(区、市)和新疆生产建设兵团的300名选手在山东聊城参加第一届全国农民技能大赛,他们将围绕手工刺绣、手工编织、手工剪纸、泥塑、面花制作、农民画这6个比赛项目展开角逐,交流展示农民的智慧 and 创造。

本届大赛由农业农村部、人力资源社会保障部、共青团中央、全国妇联共同主办,主题为“塑匠心育人才,强产业促振兴”。

农业农村部副部长张兴旺在大赛开幕式上表示,举办全国农民技能大赛旨在弘扬农耕文化、传承乡村技艺,让农民唱主角,以大赛强技能,带动构建一支爱党报国、敬业奉献、技艺精湛、素质优良、规模宏大、结构合理的高技能人才队伍,夯实乡村振兴的人才基础。

据了解,本届大赛为期2天,大赛共设一等奖6名,二等奖30名,三等奖60名,最佳创意奖、最佳传承奖共12名。

安徽： 全社会入统企业收购小麦已过四成

当前,夏粮主产省安徽小麦已经进入集中收购期。记者7月3日从安徽省人民政府新闻办公室获悉,截至7月2日,安徽今年全社会入统企业已收购小麦393万吨,占预计收购量44%。受麦收期不利天气影响,今年安徽部分地区小麦不完善粒虽然超标,但真菌毒素等卫生指标均符合食品安全要求。

据了解,今年安徽小麦旺季集中收购量将达900万吨,参与夏粮收购企业达1190家,较去年增加25家。夏粮上市前,安徽已准备收购仓容超1805万吨,其中国有粮食购销企业仓容1005万吨,农发行安徽省分行准备收购资金200亿元,夏粮收购仓容、资金充足。

安徽省粮食和物资储备局副局长曹越方介绍,目前夏粮收购市场平稳有序,不完善粒超标小麦销售顺畅。据介绍,安徽省三等小麦平均收购价格已由开秤时的每斤1.25元,上涨到每斤1.35元,每斤价格提高约0.1元。尽管部分地区小麦不完善粒超标,但真菌毒素等卫生指标均符合食品安全要求。芽麦蛋白质含量较高但价格较低,饲料企业

收购芽麦作为生产原料的积极性高,截至目前芽麦收购价格已经达到每斤1.28元,整体销售顺畅。

曹越方表示,从目前市场行情和安徽省粮食批发交易市场价格看,今年启动小麦最低收购价执行预案可能性不大。记者了解到,安徽省已经连续两年未启动小麦最低收购价政策。

为确保群众售粮、减少农民损失,今年安徽省粮食和物资储备局发挥产后服务体系项目作用,提供代清理、代烘干、代储存、代加工、代销售等“五代”服务。据统计,该省粮食产后服务中心已烘干粮食超36万吨。

对可能出现的不符合质量标准的小麦,农发行安徽省分行副行长朱军表示,他们已经全力配合地方政府制定不达标粮收购预案,及时提供地方调控贷款,保障收购资金供应,支持粮企根据经营需要通过市场化方式收购低质麦,包括支持涉粮央企、省属国企在粮食主产区建立“卫星库点”布点收购,引导符合贷款条件的饲料企业、酒精企业等市场主体入市收购,坚决守住农民“种粮卖得出”的底线。

新华社