

70多个“收到，谢谢”的背后

本报记者 郭小立 实习生 杨 恺



每月10日，70多名西吉籍大学生都会给同一个人回复一条信息：“收到，谢谢叔叔。”

70多个“收到，谢谢”里是70多个助学故事。

2023年，固原市西吉县田坪乡赵坪村井河湾组李松塬成了村民羡慕的对象，“瞧，老李家又考上了两名大学生。”

可老李家的愁只有自己知道。交通不便、土地贫瘠，家里的经济来源全靠圈里的羊

本报讯（记者 马照刚）“账户里多了‘幸福金’，以后养老更有底气了！”4月24日，永宁县望远镇富原社区居民苏刚强难掩喜悦。随着4050元村集体补助资金成功入账，富原社区81名居民的养老保险账户里每人每年新增了50元集体补助，这背后，标志着宁夏人社一体化系统全链条打通——从村集体核定申报、信息传输至银行，再到税务征收、资金精准到账，全程实现线上化、标准化操作。

作为宁夏首批试点，永宁县自2024年起在闽宁镇、望远镇的5个村（社区）探索“集体经济反哺养老”新模式。通过建立“政府补贴+集体补

和地里的土豆、玉米。原本一名大学生，家里勉强能支撑，这次又考上两名，费用从哪来？

黄思军是宁夏福寿康宁大健康生物科技有限公司总经理。从2023年开始，他走村串户了解村民实际情况，并对困难村民实施资助。

黄思军走进李松塬家后，看到两姐妹同时被高校录取，当即决定资助。两姐妹高兴地抱在了一起。

黄思军得知李松塬家里还有一个在读大三的女儿李映映，他决定把李映映也纳入到资助名单直至大学毕业。

没几天，李映映三姐妹被拉进了黄思军组建的名为2023年困难大学生资助微信群。

李映映一数，群里有30名被资助的大学生，每月10日，黄思军会给予每人600元资助金。

3个孩子同时被资助，李松塬明显感到肩上的担子轻了，全家人脸上的笑容也多了起来。

2022年6月，田坪乡南岔村小岔组村民康国乾的妻子查出尿毒症。突如其来的眼病让本就拮据的家庭陷入了更大的困境。康国乾说：“靠种地和打零工的收入无法支撑妻子的治疗费用和定期检查费用。”

黄思军了解情况后，把1万元递到了康国乾手中。康国乾说，那时，他真正理解了“雪中送炭”的意义。

2024年，女儿康燕燕考上大学，康国乾既

欣慰又“压力山大”。“人家已帮过咱一次了，不能再打扰人家了。”康国乾向黄思军隐瞒了这事，可还是没能瞒住。黄思军听到消息后，把康燕燕拉进了2024年度困难学生资助群。

“我因为家庭困难而未能完成学业，不想看到这些孩子们也跟我一样上不起学。”黄思军说。2023年至今，他已资助70多名困难学生，资助金额70余万元。

在黄思军的资助下，正读大二的李晶晶在班里学习成绩名列前茅，目前作为交换生在福建师范大学学习。即将毕业的李映映告诉父母，以后有了稳定工作，也要捐助困难学子，帮助他们完成学业。

永宁县“集体经济反哺养老”新模式落地 首笔村集体“养老红包”到账

助+个人缴费”三位一体筹资机制，各村（社区）将年度集体收益按比例划入城乡居民养老保险专户，有效破解了农村养老筹资难题。经过一年试点运行，富原社区率先实现补助资金精准发放，为该县推广积累了可复制的实践经验。

截至目前，永宁县已有5个村（社区）共3131人纳入城乡居民集体补助政策范围，每

年补助资金达8.92万元，有效优化了城乡居民养老保险待遇结构。

“这项政策通过村集体经济收入回馈组织成员，不仅增加了个人账户积累，改善了待遇结构，更提升了城乡居民基本养老保险保障水平，推动城乡居民基本养老保险制度可持续发展，让群众更有获得感、幸福感。”永宁

县社保中心相关负责人说。

据了解，永宁县将充分发挥试点示范效应，持续加大试点扩面，通过开展村集体经济收入调研和政策培训会，算清“养老账”、讲透“惠民经”，引导更多村集体将养老补助纳入年度预算。目前，杨和镇10个村、李俊镇6个村已明确参与意向。

春播忙

4月24日，在石嘴山市平罗县宁夏农垦前进农场二站片区，6台气吸式玉米精量播种机正在进行春耕作业。

据悉，前进农场今年计划青贮玉米种植面积4万余亩，现已储备各类种子59.4吨，化肥及复合肥3894吨，力争实现农场粮食大面积增产提升。“目前，前进农场春耕工作已进行过半，预计4月底至5月初全面完成春耕工作。”前进农场农业产业公司副经理连卫东说。 **本报记者 李涛 马赛尔 摄**



↑工作人员正从车上搬运春耕所需的复合肥料。



西夏区以赛事为媒，蹚出“办一场赛事，兴一方产业”发展路径 一条赛道串起酒香风景

本报记者 张 璞

在赛道3公里处的志辉源石酒庄，是生态修复与产业融合的奇迹。“这里曾经是废弃的砂矿石坑，经过20余年生态治理，如今已华丽转身，成为国家4A级旅游景区。”酒庄负责人袁园，将当地独特的自然风貌融入酒庄建设中，营造出别样景观。“今年，酒庄计划新建63间民宿，并打造马术俱乐部，进一步延伸‘葡萄酒+生态+旅游’产业链，为游客提供更加丰富多元的体验。”袁园说。

赛道沿线的昊苑村，曾是遍布砂石矿坑的贫瘠之地，发展受限。然而，经过多年发展，如今的昊苑村早已旧貌换新颜，蜕变为全国乡村旅游重点村。这里聚集了21座风格各异的酒庄，种植酿酒葡萄1.8万亩，年产葡萄酒6000吨，年产值近4亿元，成为当地经济发展的新引擎。

“我们立足资源禀赋，围绕酒庄游，精心

推出了酒标DIY、橡木桶品鉴、葡萄园婚礼等一系列独具特色的体验项目，吸引了大量游客纷至沓来，让游客在领略葡萄酒文化的同时，也能感受到乡村的宁静与美好。”昊苑村党支部书记任浩科说，马拉松这类大型赛事也为村里带来了新的发展机遇。

昊苑村还依托贺兰山丰富的生态资源，建成多家精品民宿，打造高端精品与大众经济相结合的民宿集群，满足不同游客的需求。赛事期间，村内民宿入住率超70%，真正实现了“跑一场马拉松，带火一片村”的美好愿景，让乡村在体育赛事助力下焕发新生机。

赛事终点区的“葡悦·漫旅时光雅集”市集人头攒动，10家酒庄纷纷带来免费品鉴活动，吸引众多跑者和游客的目光。在“六特”产业展销区，枸杞原浆、滩羊制品等农产品琳琅满目，吸引跑者纷纷驻足品尝、购买。“一场

马拉松，让更多人认识了宁夏好物。”参展商户罗铁磊笑得合不拢嘴，仅半天时间，他准备的1200份干捞面销售一空。西夏区还精心推出“跑者尊享”服务体系，为外地跑友提供了一系列优惠活动，包括景区门票减免、酒店民宿折扣、发放专属消费券等“文旅大礼包”，进一步提升了赛事的吸引力和影响力。

“通过举办赛事，打响地方葡萄酒文化和产业品牌，为商户、农户、带来丰厚收益，为宁夏特色农产品打开了更广阔的市场，实现多方受益。”西夏区政府相关负责人介绍，西夏区以赛事为媒，蹚出一条“办一场赛事，兴一方产业”的可持续发展路径。贺兰山东麓葡萄酒产业园区管委会负责人介绍，将进一步深化“体育+文旅+科技+农业”四维融合模式，持续擦亮“紫色名片”，让体育赛事激发的热潮，转化为文旅产业的长效动能。

走出抑郁的“国学配方”

（上接第一版）

铁梅不再抗拒与男生接触，与一直陪伴她左右的男孩确立了恋爱关系。2024年冬天，二人走进婚姻的殿堂，组建了温馨的小家庭。

“泡”课的次数多了，铁梅知道了更多抑郁症患者与“小课堂”的故事。

2011年8月，宁夏一高校老师殷素丽（化名）患重度抑郁症，躺在床上转头的力气都没有，稍微一动就感觉天旋地转，常常萌生自杀念头，年迈的母亲寸步不离地守在女儿身边。2013年1月，殷素丽机缘巧合走进“小课堂”，每天诵读经典，体验“现场感”的美好。2014年5月，经医院诊断，她的重度抑郁症已经痊愈。

朱丽娥曾是一家企业的中层管理者，2021年6月被医院诊断为重度抑郁症。她整夜失眠，依靠药物入睡，感觉自己像是行走在一条长长的黑色隧道里，看不到出口，也看不到光亮。当年7月，经人介绍进入“小课堂”学习。2022年4月，朱丽娥感觉身体和精神恢复良好，停掉了药物。到医院复查，诊断结果为痊愈。为此，她辞掉高薪工作，决定成为“小课堂”的终身志愿者。

今年17岁的张雨诗（化名），上初一时产生了严重的厌学情绪。有一天，她向妈妈发出“求救信号”：“妈妈，我不想上学了。”这一次，她的妈妈和往常一样没有当回事，还是把她送到学校，直到接到老师“孩子不在学校”的电话后才着了急。找到女儿时，雨诗已经在银川市典农河畔徘徊许久，再迟一点后果不堪设想。妈妈这才发现，雨诗胳膊上、腿上密密麻麻都是划痕，才知道雨诗还在家里留了一封遗书。办理休学手续后，母女俩走进“小课堂”，半年的学习让母女关系有了很大改善，雨诗也逐渐恢复健康，重新走进学校。2024年中

考，张雨诗以690多分的成绩考上心仪的高中。

……

“原来不是我一个人，而是一群人。”铁梅的话，道出一个无法回避的社会问题。

了解真相并为之付诸行动，付出坚持和努力，他们中的每一个人都能成为生活的英雄。

“让中华优秀传统文化‘飞入寻常百姓家’”

2010年，宁夏著名作家郭文斌的文化随笔集《寻找安详》出版发行，几名重度抑郁症患者读完此书后病情大为好转。口耳相传，找他解决问题的患者和家长越来越多。

“这也点醒了我，我一直提倡文学要有改造力和祝福性，既然有那么多人需要一种解决现实问题的全新的、可操作的、功能性的文化，那么，是不是可以创建一个阵地，探索出一套课程，让中华优秀传统文化‘飞入寻常百姓家’，让他们能用、愿用、常用、广用呢？”郭文斌开始认真思考如何“创造性转化和创新性发展”，帮助更多人摆脱贫境。

2012年1月，郭文斌鼓励几位《寻找安详》的受益者创办了公益实践项目——“寻找安详小课堂”。经过一段时间实践，他发现家训类读本《弟子规》《朱柏庐治家格言》好操作，受众容易接受，就开始在全国试讲，反响很好。海口电视台邀请他录制了100多集系列节目，被“学习强国”学习平台全部上传。融入“小课堂”教程后，效果极好，全国各地的求助者纷至沓来。

找到“现场感”，是“小课堂”运用中华优秀传统文化“调制”的应对抑郁症的独家良方，也是记者调查中听到的一个高频词。郭文斌以文化学者的视角向记者阐释课程设置的原理：他认为“把目标式幸福观调整到过程式幸福观，焦虑就会消失，抑郁就会消解。在现场，

既是方法论，又是幸福观、价值观、生命观”。

“活在当下，体验‘这一刻’的幸福，连做一顿饭、吃一粒米、散一次步，感觉都是美妙的。我的世界不再是黑白两种颜色，而是五彩斑斓的，我才意识到，自己以前错过了多少幸福！”铁梅醒来了，找到“现场感”就犹如找到对抗黑暗的钥匙，让她重拾对生活的热爱。

万物皆有裂痕，那是光照进来的地方。

13年来，一个个曾经的“铁梅”被唤醒、被疗愈或者走在疗愈的路上，重新拥抱幸福生活。他们中的一部分变身志愿者，把“小课堂”的“火种”引燃到全国30个省份。星星之火，势渐燎原，受益人数超过100万人次。

“一朵云，推动另一朵云”

抑郁症为何会成为困扰青少年的“时代病”？

中国科学院心理咨询与治疗研究所所长、中国首批家庭教育高级指导师贾玉文经过10多年研究认为，抑郁症的产生与一些人的两个断根有关，一个是与中华优秀传统文化的断根，一个是与大自然的断根。前者表现为家长只注重幼儿的课业学习，优秀传统文化的植根教育、种子教育几乎为零，人格、心理方面的教育缺失，导致孩子遇到问题容易退缩躺平，心理韧性不够；后者表现为应试教育太卷，家长跟风把孩子捆死在课堂、辅导班、托管班，有的孩子一两个星期都亲近不到大自然，长此以往会造成孤独、易怒、注意力缺陷，甚至在人格层面导致狭隘、冷漠、缺乏审美和合作精神，业界也称其为“自然缺失症”。

“目前我国抑郁症患者9000多万，主要群体就是青少年，而且逐年增长。”国家二级心理咨询师、宁夏人民医院神经内科主治医师王艳蓉告诉记者，她每年接诊3000多名心理疾病患者，抑郁症患者占比近80%。

值得提的是，走进“小课堂”的抑郁症学员，有过自杀行为的不再动自杀念头，有过自残行为的逐渐不再伤害自己。一半以上厌学者重返校园并考上高中、大学，大部分厌世者再次拥抱新生活。越来越多的求助者报名上课，“小课堂”增加开课频次也满足不了需求，录取比例为15:1。

抑郁症，一个困扰医学界的难题，怎么会在小课堂的“话疗”中得以缓解？

“抑郁症说到底是一种心病，只要把患者的心结打开了，病就好了一半。”王艳蓉说。贾玉文也认同这一说法。“小课堂”在传承中华优秀传统文化时，注重养正化怨，唤醒学员的生命自驱力，“一朵云推动另一朵云”，润物细无声地完成对学员的心理重塑。

“小课堂”一开课先播放这样一个科学实验：同一平台上的两个钟摆随意摆乱后，到达一定的临界点，钟摆的步调会变得完全一致。贾玉文说：“大家集中在一个场域，抱团取暖，步调一致，符合物理学上的同频共振原理，也符合心理学上的唤醒原理。更为关键的是，‘小课堂’是用向上向内向善的共振源让大家同频共振，不收一分钱学费，管吃管住，还赠送书籍。这种感动的力量，本身就是疗愈力。”

此外，“小课堂”的课程设计独具匠心。“六项规程”保证高质量共振，全家共学明理化怨，一封家书通心化怨，小组分享清理化怨，连根拔除植根感恩，重新立志吐故纳新，拍拍操传递温暖，现场步身心合一……这些细节，实用中体现着中华优秀传统文化的智慧。

“真正的重生，是从裂痕里长出新的生命。”走出最新一期“小课堂”，在一片花朵怒放的桃李林边，铁梅如是描述自己的心境。

春风如贵客，一到便繁华。

眼前的场景，像极了她被反复唤醒的生命故事。

同心县适老化政务服务 让老年人“办事不难”

本报讯（记者 马忠）“真没想到，这么方便。”4月21日，在同心县政务服务中心公安窗口，行动不便的老人杨占花在工作人员的帮助下，仅用5分钟便办好了补办居民身份证的相关手续。随着老年人口数量持续上升，老年人“办事难”“防骗难”等问题日益凸显，同心县公安局“科技赋能”与“服务升温”双管齐下，通过优化窗口服务、创新智慧应用、延伸服务触角等举措，构建起覆盖线上线下适老化政务服务体系。

同心县公安局在下马关派出所设立365×24小时便民服务点，尤其是涉及群众的高频事项，推出智能快办服务，群众通过“宁警通”在线申请，办结速度提升明显。为满足老年群体办证需求，增设老年人优先窗口，配备老花镜等便民设施，并安排专人全程引导办理业务。从兜底办理到上门办理，从兜底办理到“智慧”速办，同心公安正以务实举措托起幸福“夕阳红”。自今年2月底以来，政务大厅“办不成事”窗口，专门针对“办不成的事”“投诉咨询的事”和“代办帮办的事”等疑难问题进行受理办理。截至目前，窗口共收到群众反映问题5个，办结率达100%。

“公安窗口关系着千家万户，全县公安机关在推进‘互联网+公安政务’应用中，把方便老年人办事作为重点方向。”同心县公安局相关负责人表示，要让老年人充分享受“智慧办”便捷化服务的红利。

农行贺兰县支行： 普惠金融“及时雨” 浇灌小微企业成长

本报讯（记者 马越）“多亏这笔资金支持，保障了春耕农资储备，还带动上半年销售额大幅增长。”4月24日，宁夏巨泰农资销售有限公司相关负责人杨雪峰说。不久前，该公司因集中采购面临300万元资金缺口，农行贺兰县支行客户经理主动上门，通过纳税数据授信，3个工作日就发放信用贷款251万元。

针对县域小微企业融资难、融资贵的普遍难题，农行贺兰县支行以创新金融服务为突破口，不断加大普惠金融供给。截至一季度末，该行普惠型小微企业贷款增速连续两年超27%，已超2600家市场主体提供超11亿元信贷资金。

为解决县域经济“毛细血管”的融资痛点，该行构建“线上+线下”服务模式，针对小微企业轻资产、缺担保问题，重点推广“捷贷贷”“商户e贷”等线上信用产品，实现“数据多跑路、企业少跑腿”的智能化服务。同时，通过“千企万户大走访”，客户经理深入田间地头、厂区车间，累计走访700余户小微企业、1000余家个体工商户，把金融服务送上门。

在助力乡村全面振兴方面，该行深化“三农+普惠”协同发展机制，围绕自治区“六特”产业，创新“龙头企业+合作社+农户”链式金融服务，与县农业农村局合作，针对葡萄酒、枸杞深加工、绿色食品等特色产业，推出“粮农贷”“渔业贷”“养殖贷”等专属产品，已为涉农经营主体发放贷款10.5亿元。

2024年，该行普惠贷款投放8.2亿元，同比增长15.6%；

2025年一季度，新增投放4亿元，信贷资金向制造业、现代农业等重点领域倾斜，小微企业贷款办理最快3个工作日完成。

海原第八届梨花节 奉上“全牛宴+文旅盛宴”

本报讯（宁夏日报报业集团全媒体记者 段春 见习记者 王强 李萌）4月24日，海原县第八届文化旅游系列活动暨关桥“梨花铺锦绣，乡村焕新颜”活动在海原县关桥乡关桥村梨园启动，活动将持续至4月26日。

近年来，关桥村依托千亩梨园打造“梨花小镇”，形成“春赏花海、秋摘香梨”的全时旅游模式，累计吸引游客超150万人次，带动农特产品销售2300余万元。本次活动创新增设文旅推介环节，西安镇、史店乡、李俊乡等乡镇代表登台推介，从历史人文到田园风光再到生态旅游，全方位展现海原文旅魅力。

<p