

放大“18℃夏天”的热效应

宫炜炜

只要坚持因地制宜、守正创新,找到自己的“气候密码”,那些曾经的发展短板完全可以转化为特色发展优势。

“烧烤模式”席卷全国,但有些地方却清凉依旧。

六盘山下,2025中国山地越野公开赛(固原站)暨第一届六盘山越野赛激战正酣,2380名越野健儿逐峰而上。高山峡谷、湿地草原、丹霞地貌……“四色固原”的生态魅力与“18℃夏天”的清凉舒适不期而遇,不少选手表示“固原18℃的夏天果然名不虚传!”

泾源县兴盛乡,山风中夹杂着草木的清香,山水间充斥着浓郁的负氧离子,云雾在苍翠峰林间流转,得天独厚的生态资源,吸引大批游客来此避暑休闲,打卡“18℃夏天”,感叹“晚上睡觉居然要盖棉被!”

棉被!”

隆德县红崖村,一排排民房错落有致,农家客栈、手工作坊古韵犹存,鸟鸣啾啾、溪流潺潺,大自然赋予的“冷资源”被转化为了文旅产业的“热经济”,成为游客追捧的“避暑胜地”……

热浪滚滚的盛夏时节,固原市正依托得天独厚的气候资源,书写着“绿水青山就是金山银山”的生动实践。这里18℃的平均气温,为发展清凉经济、避暑经济赋予了无限可能,不仅为当地群众开辟了增收新渠道,更蹚出了一条生态脆弱地区绿色转型的产业发展之路。

固原市的智慧,首在精准识“凉”。翻开中国气候地图,固原的区位优势跃然纸上:地处北纬35°,六盘山2500米的海拔高度形成天然屏障,茂密森林覆盖率超80%,夏季相对湿度保持在60%左右,“天然水塔+绿色空调”的“黄金组合”造就了天然空调般的宜居环境。固原市敏锐捕捉到了“高温”效应下的消费新机遇。从建设六盘山国家森

林公园避暑基地,到打造须弥圣境·丹霞石窟的时空穿越之旅;从开发红色六盘·长征路上的清凉课堂,到“18℃夏天”IP声名远播……“夏日清凉”逐渐成为当地撬动发展的金钥匙。

固原市的智慧,更在紧抓避暑经济之“热”,做足“清凉+”深度文章。比如,在六盘山国家森林公园,将避暑与森林康养、红色研学、生态课堂等巧妙相融;在隆德县老巷子民俗文化村,把当地剪纸、口弦等非遗技艺,精心嵌入旅游体验,让游客的清凉之旅满载文化馨香;还有,依托凉爽气候,力促冷凉蔬菜、高原食用菌蓬勃生长,托举“六盘山”绿色品牌香飘远方,让游客餐桌上的土鸡、野菇转身就成了返程时热购的伴手礼……凉爽的气候固然是独特优势,但倘若止步于“卖凉风”,而不是做足“清凉+”的深度文章、延展产业链,固原市又如何能在以“凉”为引、多业共荣的融合之路上越走越远?

从“苦甲天下”到“清凉热土”,固原

的避暑经济风生水起。事实证明,做活做精这篇文章,就要在彰显特色上下足功夫。正如习近平总书记考察宁夏时指出,“宁夏地理环境和资源禀赋独特,要走特色化、差异化的产业发展路子”,“加强文化与旅游深度融合,积极发展特色旅游、全域旅游”。向上对标总书记要求、向下结合固原发展实际,我们无疑能更为深刻地理解特色优势产业的“威力”,也更加明白,只要坚持因地制宜、守正创新,找到自己的“气候密码”,那些曾经的发展短板完全可以转化为特色发展优势;也唯有深挖自身独特禀赋,运用创新思维,发掘比较优势,才能独具“个性”,形成自成一体的吸引力。

如今,千盼正酣的固原市正尝试将“18℃夏天”的IP延伸至秋季观星、冬季温泉等领域。这场“凉爽革命”才刚刚开始。



微语观潮

于细微处织就城市“夏日清凉网”

沈琪

炎炎夏日,何处觅清凉?银川市兴庆区前进街街道工会、玉皇阁北街街道工会将辖区微驿站变成“清凉补给站”,送上饮用水、西瓜、饮料等消暑物资,打造“15分钟清凉圈”,为高温下的劳动者送去了夏日关怀。

入伏以来,各地频频拉响高温警报,快递员、环卫工人、外卖配送员等户外工作者依然顶着烈日穿梭不息,用汗水维系着城市的便捷与活力。高温“烤”验下,如何加强户外劳动者的权益保障,守护好他们的健康与安全,无疑是最需要解决的现实问题。此次,银川市将微驿站变为“清凉补给站”,劳动者可以就近享受便捷服务,方寸之地的精

细服务,看似微不足道,却给劳动者带来了实实在在的方便,有力回答了高温下的民生保障问题,彰显出城市治理的智慧与温度。

毫无疑问,当城市被热浪席卷,高温便不再只是一个气象数据,而是对群众健康和安全生产的严峻考验,更是对民生保障与城市治理能力的直接检验。给户外劳动者撑一把“伞”,为独居老人送去清凉、让企业灵活调整户外作业时间……看似微末之举,却恰恰是城市温度和精细化治理水平的最好体现。于细微处、小举措上提供更多有温度的服务,将人文关怀细致传递给每一个人,我们的城市才会有温度、更有力量。

把土特产这三个字琢磨透

孙莉华

“老话讲‘搅团要72搅’,力道和节奏缺一不可。”在同心县田老庄乡石塘岭村,荞麦搅团不仅是村里祖传的手艺,现在更成了“云雾旱碾”小杂粮走向市场的亮眼名片。当地盛产黄米、小米、荞麦等小杂粮,依托得天独厚的自然禀赋,以匠心巧思激活传统美食,走出一条“土特产+老手艺+乡村旅游”为一体的特色乡村振兴之路。

如今,随着城市化加速发展,越来越多的人反而更喜欢品质优良的土特产、钟情于休闲放松的乡村旅游和爱上古朴传统的老手艺,这为乡村发展带来无限机遇。广袤田野,宝藏无数,许多地区都在着笔土特产这篇文章。如何找到自己的一席之地,关键在于要把土特产这三个字琢磨透——“土”

是基于一方水土,“特”要突出地域特点,“产”讲的是建成产业、形成集群。立足“土”,突出“特”,关键还要形成“产”。石塘岭村的成功之处,就在于纵向打通了小杂粮从产地到餐桌的各个环节,横向围绕休闲农业、手工艺沉浸式体验、康养等多种功能延伸拓展产业链条,让农民搭上致富快车,为乡村振兴注入了新动能。做好土特产文章,带来的不仅是产业的兴旺,更是农民生产生活的进步。从耕种收到产加销,农业产业发展需要进行全产业链的规划与指导,引导农民因地制宜建设更多“一村一品”“一镇一特”“一县一业”的优势特色产业集群,就能让乡土物产真正强农兴村经济、富农民“口袋”。

对症下药才能开出良方

虎权

近日,我区相关部门对酒驾醉驾雷霆出击,以异地用警、精准布控的“组合战术”展开第一波行动,共查处各类交通违法行为1576起,其中饮酒驾驶27起,醉酒驾驶24起。用大数据研判锁定违法高发路段时段、异地用警、邀请主流媒体随警报道……看到这个阵势,可能很多人会质疑:查个酒驾醉驾,至于吗?当然至于!这次我区以雷霆手段整治酒驾醉驾就是在警示公众,醉酒驾既危及个人和家庭,也危害公共安全,任何时候都要“零容忍”,没有情面可讲,也没有理由可找,这种跨区域、高强度的查处行动也只是刚刚开始。

值得深思的是,在酒驾入刑深入人心的当下,此次集中查处仍然查获51名“酒司机”。究其原因,恐怕在于有的人仍然抱有侥幸心理,总认为被查是大概率事件;也有的人是被不良酒桌文化裹挟,在推杯换盏中导致行为失控;当然,也不乏有人认能在“关系网”庇佑下逃避法律制裁……有鉴于此,整治酒驾还是得对症下药,既要创新执法模式,持续加大执法力度,不给侥幸心理、特权思想等留一点儿空间;也要不断在宣传教育上下功夫,向不良酒桌文化开刀,让酒驾醉驾成为人人忌讳、人人喊打的行為。

这样的排名第一,有些“戳心戳肺”

尉迟天琪



漫画 李雪

只要看到体重管理的重要性,还须彻底摒弃错误的减肥“秘方”,运用科学方法系统减重才行。

胡吃海喝、高油高糖、白天挨饿晚上猛吃……这已经成为当下很多人的

生活方式。可以说,随着经济的不断发展,我们的生活变得更加富足,但健康观念却远远没有跟上。有些人被提醒减肥时,甚至会恼怒地说,我胖我的,关你啥事。其实肥胖早已不是简单的身

材问题了,体重失控不仅会导致2型糖尿病和心血管疾病等,还会增加罹患睡眠呼吸暂停综合征、骨关节炎等疾病的风险。这种现实之下,不管是“国家喊你减肥”,还是医院设置专门减重门诊,实际上都是在提醒我们,减重已经是一件值得全社会重视的民生大事,是需要每个人都认真对待的事。只有从自身做起,从现在做起,转变自我观念,认真管理体重,才是对健康、对生活、对自己负责。

当然,体重管理仅靠个人单打独斗远远不够,还需要社会各方的共同努力。此次,医院成立体重管理中心就是很好的范例。下一步,还应继续推动政府、行业、单位形成全社会系统支持,持续做好知识宣传,注重防治结合,提供个性化服务,尽早完成健身器材、医疗保障等的全面覆盖,尽快规范健身房、游泳馆等相关场所的经营条例,将科学有效的体重管理方式融入日常生活。

每个人都是自己的健康第一责任人。为了健康的未来,请认真对待减重这件事,快快行动起来,享“瘦”美好生活。



学习困难背后隐藏的情绪问题——关注儿童青少年心理健康

“以往,学习困难门诊就诊人群以13岁以上的孩子居多,尤其是15岁到18岁的青少年,13岁到15岁的次之。然而今年,9到12岁,特别是六年级的孩子数量有所增加。这些孩子因情绪问题,出现了注意力不集中、学习效率下降、学习动力不足、厌学、回避社交等表现。虽然以学习困难为由来就诊,但其中相当一部分存在抑郁等心理问题,还有些存在注意缺陷、多动或智力缺陷等问题。”银川宁安医院儿童青少年精神科副主任常少华告诉记者。

多名业内人士在接受记者采访时表示,青少年群体中常见的心理健康问题涵盖两类:一类是器质性疾病引发的心理问题,主要包括自闭症、多动症、选择性缄默症等;另一类则是心因性问题,像焦虑情绪、抑郁状态以及因学习压力过大、社交障碍等引发的心理困扰。

值得注意的还有校园霸凌。采访中,有医生介绍,今年接诊了因校园霸凌引发抑郁的案例,涉及肢体殴打、语言侮辱等。有的孩子因被同学孤立、嘲讽,出现情绪问题,甚至需要住院治疗。比如有个孩子提到,同学经常“内涵”他、攻击他,让他自尊受创,逐渐不愿上学、回避社交。校园霸凌不仅会对孩子身体造成伤害,更会对其心理产生长期负面影响,易导致孩子出现抑郁、焦虑等心理问题。

当下,还有部分青少年受到容貌焦虑的困扰,进而陷入体像障碍的困境,出现过度整容的行为。例如,有些青少年明明拥有高挺的鼻子,却主观认为其“塌陷”,从而陷入焦虑情绪。实际上,这类孩子背后隐藏着焦虑和强迫等心理问题,对其进行心理评估十分重要且必要,同时需重视心理层面的及时干预。

“孩子出现心理问题,和家庭、学业等多方面因素都有关系,家长应及时到正规医疗机构寻求帮助。”常少华说。社会上一些对心理问题的认知偏差和误导,导致一些家长在孩子出现心理问题后,盲目选择不正规的治疗方式,不仅浪费时间和金钱,还可能延误孩子的最佳治疗时机。

学习压力、人际关系易引发心理问题——为孩子健康成长提供温馨的家庭港湾

作为孩子成长的第一环境,家庭环境、家庭关系对儿童青少年心理健康的影响至关重要。家庭教育的不当方式和态度,容易对孩子的心理健康造成影响。同时,部分家长更为关注孩子的学习成绩,对孩子的心理健康却没有引起足够的重视。

当前,学习压力、人际关系等是容易引发孩子心理问题的因素。“在一些独生子女家庭中,家长过度宠溺包办的现象较为普遍。他们只要求孩子学习好,让孩子不用操心其他事情。在这种教育方式下成长的孩子,由于缺乏社交机会和沟通技能,他们往往难以与人相处,不易融入集体。例如,有的孩子在学校里总是习惯独来独往,不愿意参加集体活动,与同学交流时也常常表现冷漠,这背后正是家庭过度保护导致其社交能力发展受阻。”常少华分析。

家长的态度与认知,直接影响着孩子的情绪问题能否得到及时干预与科学治疗。记者在采访中获悉这样一个案例:有个孩子出现情绪问题仅一两个月,自身觉察力强,便主动告知家长“最近情绪不佳,想去医院看看”。家长随即带其就诊,因病史短、症状轻,孩子后期恢复迅速。然而,有一些孩子就没那么幸运了。他们的症状已持续数年,家长却对“去医院看心理问题”有偏见,不愿意带孩子就医,甚至认为孩子“太矫情、太脆弱”。即便孩子好不容易说服家长前往医院,确诊后需要治疗时,家长还会纠结“吃药会影响大脑功能”,致使治疗拖延。这些孩子的恢复效果则远不及早期干预的孩子。

此外,家长缺乏边界感,易使孩子陷入心理困境。一名来就诊的高一男生对医生说,父母没有界限感,对他的生活干涉过多。据了解,这名男生性格内向、腼腆,从小学到初中只有一个好朋友,两人关系很好。但他考上高中后,朋友没有考上,父母便禁止他们再来往。男生感到更加孤独,再加上高中学业压力大,他变得更加孤僻,情绪很差。

宁夏心源教育咨询中心主任、心理咨询师陈沛其认为,社交交往减少、生活方式不健康、学习压力过大等是造成青少年精神障碍的重要原因。如今,孩子们大部分时间都花在课业学习和电子设备上,缺乏足够的户外活动和面对面的人际交往,导致社交能力下降,情绪调节能力变弱。他们习惯通过电子设备与他人交流,在现实生活中却不知如何与他人沟通和相处,遇到问题时也难以有效调节自己的情绪。

牵着一只蜗牛去散步

——呵护儿童青少年心理健康

本报记者 杨淑琼 实习生 马存玲 刘红梅

“教育就像牵着一只蜗牛去散步,不能太急躁。”

面对儿童青少年的心理健康问题,我们或许能从这句温馨的话语中找到答案,用爱与耐心,陪伴孩子一起面对成长中遇到的困惑。同时,儿童青少年的心理健康需要家庭、学校、社会和专业机构携手,形成强大合力,让他们在成长的道路上轻松前行,绽放出属于自己的光彩。

家庭、学校、社会和专业机构携手——多方合力为儿童青少年心理健康护航

儿童青少年的心理健康问题,需要家庭、学校、社会和专业机构携手共进,形成强大合力。在今年自治区两会上,自治区政协委员李艳丽结合调研成果,提出了一系列针对儿童青少年心理健康问题的建议,为儿童青少年心理健康起到了保驾护航的作用。

家庭是孩子成长的第一课堂,家长的态度与行为对孩子心理影响深远。李艳丽委员建议,家长应给予孩子适当的自由和空间,鼓励他们参与家务劳动和社会活动,既能培养孩子的独立能力,又能增强责任感。同时,家长要密切关注孩子的情绪变化,及时给予关心和支持,而非简单忽视或一味指责,让孩子在温暖的家庭氛围中健康成长。

学校作为孩子成长的重要场所,应高度重视心理健康课程,将其纳入常规教学体系,让学生系统学习心理健康知识,提升自我认知和情绪调节能力。此外,建议学校要加大对心理疏导工作力度,建立专业的心理辅导室,为学生提供科学有效的心理咨询服务。对中小学教师开展心理健康教育培训也不容忽视,这能增强教师关注学生心理健康的意识,使其能够识别学生的心理问题,并及时给予帮助和指导,构建校内校外“防护链”。此外,推动学校、家庭和社区加强沟通与合作,共同关注学生的心理健康。

科学合理安排课间休息和文体活动也至关重要,这能让学生在紧张的学习之余放松心情,缓解压力。教师还应多关心学生的人际交往情况,及时发现并解决学生

之间的矛盾和问题,引导学生建立良好的

人际关系,营造积极向上的校园氛围。社会层面应为儿童青少年心理健康提供全方位支持。应鼓励医院开设青少年心理健康专科,配备专业的精神科医师,提高心理诊疗水平。持续加大公共医疗供给,为有需要的儿童和青少年提供更多心理治疗资源。此外,扩大心理健康专业人才的培养规模,通过高校教育、职业培训等多种方式,提高专业人员的数量和质量。

目前,一些公益项目已经在为困境儿童心理健康而努力发挥作用。“益”起成长困境儿童心理援助项目便是其中的典型代表。该项目针对银川市兴庆区、金凤区、西夏区的困境儿童及其家长,精准聚焦困境儿童心理疏导、爱与陪伴、生命价值教育等需求,提供专业心理援助。

项目运用“社工专业+心理专业”模式,开展情绪调适、认知重建、行为管理治疗小组等活动,帮助困境儿童充实内心力量。同时,项目开展亲职教育促进亲子沟通,给予家庭支持;开展公益宣讲及志愿服务活动,营造有利于困境儿童健康成长的社区、校园环境,链接家庭、社区、学校支持系统,预防心理问题发生,促进身心健康发展。该项目自2020年开展以来,共开展活动176次,累计援助困境儿童及家长3752人。

儿童青少年是国家的未来、民族的希望。我们必须以更加科学的态度、更加有效的措施、更加温暖的关怀,为他们撑起一片健康的心理晴空。