

我省启动防范化解纠纷专项活动 多方合力解决 “家务事”“邻里事”

河北日报讯(记者尹翠莉 通讯员李丽坤)省司法厅日前印发通知,决定从现在起至年底,在全省组织开展防范化解家庭纠纷和邻里纠纷专项活动,切实将各类家庭纠纷和邻里纠纷化解在基层、消除在萌芽。

此次专项活动将重点围绕有留守妇女儿童的、有家暴隐患的、有吸毒或赌博人员的家庭,排查化解因情感、财产、继承、赡养、抚养、扶养、教育等引发的家庭纠纷;重点围绕时间跨度大、历史积怨深、隐蔽性强、易激化爆发的邻里纠纷隐患,排查化解因采光、排水、宅基地、建房、卫生、共用通道、灌溉、耕地、动物饲养等相邻关系引发的邻里纠纷;重点围绕受新冠肺炎疫情影响较大的家庭和邻里关系,排查化解因疫情引发的家庭纠纷和邻里纠纷。

同时,各地将坚持把法治宣传教育融入化解矛盾纠纷全过程,深入开展“法律进家庭”“法律进农村”“法律进社区”和民法典学习宣传等活动,广泛宣传涉及婚姻家庭、邻里关系等与群众生产生活密切相关的法律法规,开展家庭美德、伦理道德、社会公德和社会主义核心价值观教育,教育引导人民群众依法维护自身权益,合理理性地表达诉求,从源头上预防和减少家庭纠纷及邻里纠纷。

专项活动中,各地将把集中排查和经常性排查结合起来,盯紧重点人员、重点苗头、重点线索,认真落实村(居)周

日前,国家卫健委印发《探索抑郁症防治特色服务工作方案》将青少年作为重点防治人群,并要求高校将抑郁症筛查纳入学生健康体检内容—— 预防大学生的“心灵感冒”

□河北日报记者 桑珊

10月10日是世界精神卫生日。数据显示,近年来,我国心境障碍类心理疾病患者数量持续增加,并呈现年轻化趋势。日前,国家卫健委印发的《探索抑郁症防治特色服务工作方案》把青少年作为重点防治人群,并要求高等院校将抑郁症筛查纳入学生健康体检内容,提高对抑郁症防治知识知晓率。大学生常见的心理问题有哪些,学校、家庭和社会应该采取什么措施,减少这种“心灵感冒”?

情绪也会生病

“一进图书馆,看见别人学习我就着急,越着急越学不下去。”9月18日,河北师范大学二年级学生小茹走进学校心理健康咨询室,向教育学院心理学系副教授袁立壮诉说了最近她在学习上遇到的烦恼事。

虽然早已着手准备,但随着考研时间临近,小茹发现自己越来越不能完成制订的计划,“越是学不下去,自己越是紧张焦虑,好像陷入一个恶性循环。”

“学习效率提不上去,看似是学习问题,背后其实是考研动机问题,也就是自己心里到底有多想考研。”袁立壮表示,很多学生来咨询说的是学习问题,但这只是表面,实际涉及深层心理问题。

袁立壮解释,心理问题这个概念是针对正常人而言的。所有心理问题都是以情绪问题为表现,像平时生活中抑郁、焦虑等情绪状态,每个人都会出现,只有在这些以情绪状态为表现的心理问题发展成为疾病后,才能称其为心理疾病。

“人们往往忽视自己的情绪问题,更不会将之跟疾病联系起来,生活中大多情绪问题也确实可以‘自愈’。但也有不少人遇到自己无法排解的情绪问题时,依然习惯依靠个人力量解决心理冲突,默默承受。”袁立壮说,由于心理问题和心理疾病的有关知识相对匮乏,很多人不认为自己会出现心理健康问题,或即使出现了也不愿主动寻求帮助。

长期处于不良情绪中,不仅会对学习效率、生活质量造成消极影响,甚至可能逐渐加重发展成心理疾病。

比如,大一新生入学后面对生活学习环境的一系列变化,出现短时间的不适应是很正常的,通过自主学习、主动交往以及主动调整和改变,很多同学能够自行缓解。一旦感觉自身无法调节,就应该到专业心理咨询机构进行咨询,如果讳疾忌医不主动求助,“适应问



河北师范大学开展新生团体心理辅导活动。
河北日报通讯员 尹莎莎摄

题”就有可能发展成“适应障碍”这种心理疾病。

不同的时间节点上,诱发心理问题的因素也不一样。比如大一新生常见的是适应问题,大二学生常见的是人际关系问题,大三大四学生常见的是学业以及就业压力问题。

抑郁状态不一定是抑郁症

数据显示,我国抑郁障碍终生患病率达6.8%,并呈现年轻化趋势,四分之一的中国大学生承认有过抑郁症状。

据了解,抑郁症三大主要症状包括情绪低落、兴趣减退、精力下降。由于对抑郁症认识不足,人们往往把抑郁症状和日常出现的心里不快、情绪低落、自卑等正常的心理状态联系在一起,从而认为抑郁患者是矫情脆弱。

“这是不对的。”袁立壮表示,抑郁患者往往也忽视自己身心的变化,导致拒绝承认疾病,不主动求医进而延误病情。

而《探索抑郁症防治特色服务工作方案》的出台,有助于提高人们对抑郁症的知晓率,特别是高校学生对于自身心理健康的关注,促进高校提供适当的心理健康服务。

根据方案要求,高等院校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,对测评结果异常学生给予重点关注。

对于方案中提到的开展抑郁症筛查和评估工作,采访中不少专家表示,高校还需进一步探索,综合考虑后设计出更为科学周全的筛查方案。

据介绍,目前高校普遍采用心理量表作为筛查工具,这种筛查方式相对于

精神科的临床诊断是不足的。

“即使量表结果显示有不同程度的抑郁,也不等于被测人一定患上了抑郁症。”袁立壮表示,相关心理量表是诊断抑郁症的重要手段但并非是充分手段。一些抑郁相关量表在没有进行标准化施测时其结果很难有诊断意义。

袁立壮解释,抑郁症的诊断要符合官方诊断手册里的各项诊断标准,诊断时需进行专业问诊,而目前我国高校心理健康指导中心的老师大多接受的是心理咨询训练,普遍没有相应的临床经验,根据相关法律法规,也没有诊断资质。

另外,为避免标签化,心理量表的筛查结果不应被过分夸大,防止因此给相关人员带来不必要的压力,也防止给确实罹患抑郁症的学生造成心理伤害。而且,高校在筛查出学生的心理问题后,不能只筛查不服务,还需配套相应的心理服务体系,做好抑郁症的预防、干预和转诊等服务。

“实施筛查的过程中,不能流于形式,而是以能够真正帮助学生为最终目的。”袁立壮说。

给予心灵更多关怀

盲人之旅、姓名滚雪球、大风吹,10月1日,河北医科大学操场一片欢声笑语,该校心理咨询中心通过组织系列体验性团体心理辅导游戏,帮助新生拉近心理距离,快速融入团体。

据了解,我省很多高校设有心理咨询室,能够为全校学生提供免费的个体心理咨询服务。同时,我省多次将高校心理健康教育与心理咨询工作,纳入辅导员培训范畴,提高辅导员心理健康指

导服务水平。

事实上,国家卫健委印发的《探索抑郁症防治特色服务工作方案》除了要求开展抑郁症筛查评估工作外,还对高校设置心理辅导(咨询)室和心理健康教育课程,配备心理健康教育教师等作了明确规定。要求高校将心理健康教育作为所有学生的必修课,每学期聘请专业人员进行授课,指导学生学习认识抑郁症,及时寻求专业帮助。

高校学生的心理健康不仅需要学校支持,还需要家庭和社会相互协作。

“社会支持中,亲友作用很大,还可以是闺蜜、哥们儿、舍友,有时候吐槽、聊聊天是解决心理问题的一个重要途径。”袁立壮表示,家长要多关注孩子情况,敏感于孩子的变化,比如和父母的沟通次数突然下降,沟通过程中有情绪变化等现象,都可能预示着孩子出现了心理问题。这时家长要多和辅导员沟通,并积极配合辅导员的工作。

人们生活中遇到的大部分心理问题都能够自愈不用做咨询,但如果在自助或在亲友的帮助下都无法走出心理困境,那就不要讳疾忌医,要找专业的心理咨询师求助。

“就像肚子疼去医院很正常,感冒抗不过去也要吃药。”袁立壮建议,应向社会尽快普及心理健康相关知识,谈论心理问题、心理疾病时不要总用贬义、消极的词汇来贴标签,避免将心理问题和心理疾病污名化。

“个体的心理健康是个动态过程,是每个人一生都需要关注的话题。”袁立壮说,心理问题者和心理疾病患者同样是受害者,我们对于身边的他们要多理解、多接纳和多包容。

杜绝浪费,后厨念好“节约经”

厉行节约 从我做起

□河北日报记者 卢旭东

餐厅后厨作为餐饮消费的后端环节,每天要处理大量食材,该如何杜绝浪费?近日,记者走访省多家餐饮企业发现,几乎家家餐厅后厨都有一本“节约经”。通过按需采购、物尽其用、精细化管理等树立起节约为荣的新风尚。

按需采购,物尽其用 后厨念好“节约经”

“对不起,您点的虾肉藕饼售完了,建议您换一道菜。”10月9日20时许,加班后的朱先生和几位同事来到小放牛河北菜(北国店)吃饭。他们照着菜单点了几个常点的菜,却被服务员告知,其中一道菜已经没有了。

为何会出现菜品提前售罄的情况?小放牛河北菜(北国店)厨师长吴辰雷解释:“后厨食材一般都会按需采购,晚上8点已经过了当天晚间用餐的高峰期,过了这个时间之后,部分菜品可能会因为食材不足而售罄。”

对于餐饮企业来说,采购是食材成为美食的第一步,也是避免浪费的源头。记者了解到,大多餐饮企业出于经营成本和节约的考虑,在食材采购环节越来越精细化,一些浪费在很大程度上避免了。

牛肉45斤、土豆41斤、豆腐11斤……走进小放牛河北菜(北国店)的后厨,一张“日均销量申购参考表”张贴在显眼位置。这张参考表上详细记录了每道菜品的日均销量和上百种食材的用量。吴辰雷说,每天晚上打烊后,后厨都会盘点当日的菜品销量和



在小放牛河北菜北国商商店后厨,厨师用量勺称取调料,精确控制用量不浪费。
河北日报记者 卢旭东摄

每种食材用量,再以此为据,制定第二天所需食材的采购量,按需采购。

“为了保证菜品的质量和口感,食材原料一般是每天采购,由固定的供货商当天配送。”吴辰雷说,生鲜类的食材不易保存,一旦多买很容易造成浪费,按照这种采购方式,当天的食材一般都能消化完。

记者发现,除了按需采购,不少餐饮企业对时蔬的采购需求也在发生转变:从以前的到菜市场批发“毛菜”转为到蔬菜基地选择“净菜”。

“‘毛菜’是未经处理的蔬菜,企业采购回去还需要进行择菜流程,‘净菜’即进行过择菜处理的蔬菜。”吴辰雷指着一箱已经过削皮处理的土豆介绍说,“这样的食材买来就能用,现在很少有餐饮企业会选择‘毛菜’。‘毛菜’的价格虽然便宜,但容易因为择菜标准不一导致食材浪费。再加上人工成本,总的算下来,‘净菜’更适合餐饮企业控制成本和节约食材的采购需求。”

在小放牛河北菜(北国店)后厨的炒菜区,记者看到,仅有的一个垃圾桶

里几乎没什么垃圾。吴辰雷说:“因为使用的是‘净菜’,一道菜下来,几乎不产生垃圾,即使剩下边角料也会尽量充分利用。”

烹饪有标准,用料控制量 精细化管理杜绝浪费

10月7日19时,正是用餐的高峰期。老酒川菜坊(广安店)的后厨里,十几位厨师忙得热火朝天。

精肉250g,笋丝200g,木耳丝50g……一位厨师将称好的食材放入油锅内,翻炒几下后再倒入事先调好的一包料汁,不到几分钟,一份香喷喷的鱼香肉丝做好了。整个操作过程简单高效,几乎看不到有食材被浪费的环节。

“餐厅后厨每天要处理大量食材,稍微不注意就会造成严重浪费。”老酒川菜坊(广安店)厨师长刘振海坦言,餐厅后厨是食物浪费的“重灾区”,在过去较为粗放的管理方式下,不管是食材浪费还是水电气等耗费,都是厨房普遍存在的现象。

如今,老酒川菜坊(广安店)的后厨管理越来越精细化,尤其是在食材烹饪和调料使用上,用标准化解决“大手大脚”问题。“每道菜我们都制定了烹饪标准卡,上面写明各种食材用量、调料用量、烹饪流程。”刘振海告诉记者,每位厨师入职前都会接受培训,必须熟记每道菜的烹饪标准,在后期操作中也会严格按照标准做菜。“这样既保证了每道菜的口味,又减少了浪费。”

记者发现,除了对烹饪标准有要求外,切菜环节也十分规范。在后厨的案板上,一位厨师拿出一块已被切成大方形的生肉,利落的几刀切下去,十几块大小一致的肉块切好了,几乎没有剩边角料。

刘振海解释,在切菜环节,厨师的改刀技术特别重要,要在保证菜品规范化的基础上,最大程度保证所有食材都能物尽其用。

调料的控制则更细致。在厨房的一个调味料专用多层货架上,记者看到,几十个大大小小的透明调味料箱摆放得整整齐齐,每个箱子上都贴着一个标签,标明每种调料的份数和克数,同时还标注了“好吃”。

“别看调料小小一份不起眼,管理不规范很容易造成浪费。”刘振海说,在川菜馆里调料一般都有几十上百种,有的菜品烹饪时多则需要十几种调料。“为了控制好调料用量,通常会采取提前配置调料粉的做法,将配好的调料粉分成小份,密封好,放在透明箱子里,用一份取一份,不会因为多放而造成浪费。”

“我们的目标是打造精细后厨。”刘振海说,他们会进一步改进烹饪加工方式,粗菜细做,细菜精做,一菜多做,减少过度加工、“奢华烹饪”,从源头上杜绝浪费。

2021年硕士研究生考试网上报名10月10日开始,省教育考试院提醒—— 考生合理安排时间 避开报名高峰期

河北日报讯(记者马利)10月10日上午9时,2021年全国硕士研究生招生考试网上报名正式开始。省教育考试院提醒考生,根据往年经验,初期、末期为报名高峰,应合理安排报名时间,避免网络拥堵影响报名。

据了解,本次报名时间为10月10日至31日每天9时至22时,报名网址为中国研究生招生信息网(https://yz.chsi.com.cn/)。网上报名时,考生要认真填写并仔细核对本人的姓名、性别、民族、身份证号、报考类别和考试科目等重要信息。”省教育考试院有关负责人提醒,报名期间,考生可进行网上报名信息修改或重新填报,每名考生只能保留一条有效报名信息。

网报期间,报名系统将对学生学历(学籍)信息进行网上校验。考生需要及时查看校验结果,未通过网上学历(学籍)校验的,需要及时到学籍学历权威认证机构进行认证,并在招生单位规定时间内完成核验。

为更好地方便和服务考生,今年我省继续实行网上确认报名信息,考生上传材料时间为11月5日9时至11月9日17时,考生使用手机、电脑等设备通过互联网进行指定操作即可完成信息确认。未在规定的时间内进行网上确认报名信息的考生,报名信息无效。

我省各设区市均设有报考点。驻冀高校的应届本科毕业生应选择就读学校所在设区市的报考点办理网上报名和网上确认手续;报考驻冀高校单独考试的考生应选择招生单位所在市指定报考点办理网上报名和网上确认手续;工作或户口



10月2日,邢台经济开发区南阳村的中小学生在晾晒玉米。双节假日子里,邢台经济开发区南阳村的中小学生帮大人干农活,体验劳动艰辛,增强节俭意识。
河北日报记者 赵永辉摄