

如何守护“心理健康”?

在当今快节奏的社会中,心理健康与精神卫生问题日益受到公众关注。为普及相关知识,提高大众心理健康意识,国家卫生健康委近日举行新闻发布会,邀请多位心理健康与精神卫生领域专家,就青少年心理健康、成年人心理调适、老年人心理支持等热点话题进行解读。

青少年心理健康:接纳情绪科学引导

随着新学期临近,不少青少年在享受完寒假悠闲时光后,面临着从“假期模式”向“学习模式”转换的挑战。

首都医科大学附属北京儿童医院主任医师崔永华建议,家长和学校应首先引导孩子接纳自己的情绪变化,通过适当运动、放松训练等方式减压和调整情绪。同时,提前调整作息时间,按照学校作息安排,逐步适应新的生活节奏。此外,制订合理的学习计划,主动参

与社交活动,都是缓解开学焦虑的有效方法。

针对青少年可能遇到的心理问题,崔永华提到,学校心理咨询室、校外专业心理咨询机构以及全国统一心理援助热线“12356”都是青少年可以寻求帮助的渠道。对于较为严重的心灵问题,应寻求专业人员帮助。同时,家庭和社会的情感支持也是青少年心理健康的重要保障。

成年人心理调适:理性看待网上心理自测

网上有很多心理测评量表,该如何理性看待测评结果?

上海市精神卫生中心主任医师乔颖表示,网上的心理测评工具绝大部分是“自评”工具,如性格测评、焦虑抑郁情绪测评等,要理性对待,科学甄别。如果发现自己存在某些心理问题倾向,应及时寻求专业机构的支持和帮助。

针对长假过后,一些人感到身

心疲惫、提不起精神、出现睡眠障碍等问题,乔颖建议,长假结束后,应尽快调整作息,保证充足睡眠,恢复正常三餐时间,并注意饮食均衡,适量运动。

在情绪和压力管理方面,专家建议,要学会识别自己的情绪,通过问自己“我怎么了?”“我为什么要发火?”“我的需求到底是什么?”等问题,转换思维模式;做放松性训练,如呼吸训练,可以帮助缓解紧张情绪;找到绘画等适合自己的方式来表达情绪。

老年人心理支持:加强情感联系 避免“社会孤立”

随着年龄增长,一些老年人可能会感到被社会疏离或者孤立,缺乏归属感。

首都医科大学附属北京安定医院主任医师张庆娥指出,老年人的心理健康与个人性格、身体状况、家庭和社会支持等因素密切相关。老年人应从自身出发,建立良

好的心态,提高心理适应能力,做好个人健康管理,关注自身身心健康。积极参加社交活动,扩展社交圈,避免“社会孤立”。同时,可以培养广泛的兴趣爱好,发挥自己的“余热”。

家庭和社会在老年人心理支持中扮演着重要角色。张庆娥说,子女和家属应多关心老年人,增加见面频率和交流时间,让他们感受到“被需要”。社会层面也应加强对老年人的支持,提供更多社会活动机会,营造温馨互助的氛围,共同帮助老年人面对生活中的情感孤立问题。

针对当前社会上流行的心理健康相关“热词”,如“松弛感”“精神内耗”等,北京大学第六医院主任医师黄薛冰表示,焦虑和抑郁都属于人类的情绪反应,具有心理属性和生理属性。当出现不明原因的躯体不适症状时,应首先进行躯体检查,排除器质性疾病后,再考虑是否由心理问题导致。

(据新华社报道)

分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门(周一至周五出刊)

郑重声明:本栏各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,敬请广大客户注意甄别假冒行为,谨防受骗,负责后果自负。

出租出售

国际金融大厦办公写字
位于呼市赛罕区新华东街18号,面积383
m²-2851 m²,现房出租出售,售价7600
元起每平米,租金面议,周边临内蒙古
美术馆、内蒙古博物院、内蒙古科
技馆,景观优美、交通便利、停车方便。
联系电话:谢先生,0471-4676772

诚邀合作伙伴

本人在赛罕区黄合少镇石人湾村附近承
包荒山荒坡大约8000亩,承包期限50年,主
要用于植树造林,绿化荒山荒坡。

因本人资金有限,现诚邀个人或各类型
团体投资合作植树造林,共建绿色家园。
具体合作方式面谈。

联系人:杜先生
联系电话:15184730670

托克托县农牧局关于内蒙古美丽草原牧业股 份有限公司规模化出栏奖补的公示

按照《内蒙古自治区人民政府办公厅印发关于<支持设施农业、
畜牧业发展若干措施>的通知》(内政办发[2024]4号)规定,
“对实际出栏育肥肉牛500头或肉羊3000只以上的规模养殖场,合
作社、养殖园,并在自治区内屠宰具有产地检疫证明的,按出栏一头
肉牛300元,每只肉羊60元给予奖励。此次奖励资金重点用于基础
设施建设、粪污处理设施配套及现代养殖设备升级改造”,为
引导我县农牧民发展适度规模牛羊育肥,通过企业自愿申报的原则,
内蒙古美丽草原牧业股份有限公司进行了申报,并全部完成了奖
补资金建设内容。近期,县农牧局、财政局联合进行了现场审核
查验。经审查,内蒙古美丽草原牧业股份有限公司2024年9月30日
(含)前出栏肉羊800只、新建羊棚1200平方米、设备购置支出
131500元,合计投入资金640909元,内蒙古美丽草原牧业股份有限
公司符合文件中关于规模化出栏奖补资金规定,每只肉羊奖励60
元,奖补资金共计48万元。现向社会进行公示,欢迎社会各界来函
来电提出异议,公示期为6个工作日,举报电话0471-8515567。

托克托县农牧局 2025年2月12日

附件:2024年度牛羊规模化出栏奖补旗县验收汇总表

申报主体 名称	联系方式 具体位置	联系电 话	养殖类 型 (肉牛/ 肉羊)	存栏 (头/ 只)	实际出 栏 (头/ 只)	去向为自治区内 屠宰加工企业, 取得产地检验合 格(动物检疫合 格) (动物 B) (头/只)
内蒙古美丽草原牧业股份有限公司	托克托县伍家 镇	186860 34987	肉羊	12000	8000	8000

15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

遗失声明

●蒙古国旅客影视传媒有限公司
统一社会信用代码
91150103MAC7EXRR-41 遗失
公章一枚,声明作废●闫建峰遗
失道路运输经营许可证正本,证
号171122元,190000元)声明
作废

内蒙古航天红峡谷化工有限公司某建设项目土地征转报批社会稳定风险评估情况公示

根据《内蒙古自治区重大决策社会稳定风险评估实施办法》(内党办发[2021]7号)等文件要求,现将有关情况予以公示。
1. 土地征转范围:该项目用地涉及赛罕区黄合少镇,总征占面
积179.3525公顷,其中涉及南地村1.0126公顷,东黄合少村17.9145
公顷,赛音不浪村65.8952公顷,黄合少林场95.4302公顷。

2. 公示说明:本次公众意见可通过电话、电子邮件以及书面
形式与建设单位或评估单位联系。公示起止时间:自公示之日起
15日内;

3. 反馈方式:建设单位:呼和浩特金山高新技术产业开发区管
理委员会;评估单位:内蒙古建辰工程技术服务有限责任公司,联系
人:赵玉(编号1509240003002)及法人(赵玉)章(编号1509240003005)

内蒙古高速铁路有限公司关于内蒙古美丽草原牧业股
份有限公司采购公告

内蒙古高速铁路有限责任公司(下称:我公司)以非招标采购方
式选定2025年劳务外包服务项目服务单位,请按以下要求于2025
年2月19日17时之前将签字盖章纸质版采购响应文件密封邮寄至
我公司。(邮寄地址:内蒙古自治区呼和浩特市新城区海拉尔东路与
丝绸之路大道交汇处曙光培训大厦3层)。联系人:李超慧
18004890000

一、采购服务项目:项目名称:2025年劳务外包服务项目,采购内
容:根据我公司劳务外包服务要求,供应商负责安排保洁、司机驾驶
劳务外包项目。服务期:3年,劳务外包项目实施地点:内蒙古高
速铁路有限责任公司

二、采购项目相关要求:(一)响应文件内容包括但不限于:资质
条件、工作业绩、服务保障、报价等。(二)供应商资格要求:1.供
应商具有有效期内的经营许可证,且在中华人民共和国境内依法注册成
立的具有独立法人资格的企业单位;2.未被人民法院列为失信被执行
人,无重大税收违法案件当事人名单,以信用中国(www.
creditchina.gov.cn)网站查询结果为准;3.本项目不接受联合体响应;
4.未达到以下资格要求的,将被视为无效响应文件,作废处理:

(1)未提供有效的营业执照复印件或其他组织登记证书复印件;(2)
未提供信用查询结果的;(3)采购响应文件字迹模糊不清(包括提交
的各类复印件、图纸);(4)采购响应内容没有实质性响应采购文件
要求;(5)未提供报价和未加盖公章;(6)在提交响应文件截止时间
后提交的,一律按作废处理。(三)本项目采用比选采购,如递交采购
响应文件供应商不足3家的,本项目重新开展采购。

●包文峰遗失内蒙古医科大学
中医执业医师资格证书
经营权证,证书编号
1504300061455,合同编号
20151514315223198905150035)

及医师执业证书(证书编号
143150100000354),特此声明
史永峰本人因丢失保证金退款
说明,申报作废内蒙古建发房地
产开发有限责任公司西城阳光
二期(新一部)13号楼1单元401
的保证金10500元,特此声明●
兴和县兴胜加油站遗失财务专
用章(编号1509240003002)及法
人(赵玉)章(编号1509240003005)

●张雨晴不慎将农村土地承包
经营权证,证书编号
15043010420604069,登记簿号
062472的农村土地承包经营权
证丢失,声明作废●内蒙古顺陆
道路运输有限公司遗失蒙A89580
的营运证,证书号
150106006857,声明作废●嵇国
富将内蒙古铭德房地产开发有
限公司开具的荷塘月色小区C3
号楼一单元1502号房的定金收
据和首付款收据丢失,收据编号
0026503,金额20000元,收据编
号0026511,金额86609元,声明作
废

●本人安月万,于2021年将不动
产房屋产权证丢失,特此遗失声
明●内蒙古启祥运供应链管理
有限公司遗失蒙BA3310道路运
输证,证书号150203176802,声明作
废●托县古城镇财政所村级财
务核算中心遗失预算单位专用
存款账户开户许可证,账号
1819121001601200006400,开
户行:内蒙古托克托农村商业银
行股份有限公司古城支行,核准号
Z1910000002205,声明作废●高
永梅遗失二代身份证,身份证号码
150104197509260549,特此声明
●内蒙古众安人力资源有限公
司遗失人力资源服务许可证正
副本,编号150100202180,声明作
废●金桥开发区师园文化用品
经销店遗失出版物经营许可
证副本,许可证编号:
15A04164,地址:内蒙古自治
区呼和浩特市金桥开发区呼
练小区5号车棚以西,特此声
明作废●内蒙古信易网担保
有限公司遗失公章(编号
1501050093258)及财务专用
章(编号1501050093259)各一
枚,声明作废●高洪顺遗失中
医专业医师执业证,编号
14115040400100,声明作废
●科右前旗俄体粮库有限公
司(统一社会信用代码
91152221115673045T)遗失原
法人章一枚,法人姓名:田浩,
声明作废●内蒙古万顺客运
服务有限责任公司(统一社会
信用代码91150103MA0N059N7Y)
遗失毕志国法人章一枚,声明作
废●杨红女遗失身份证件,证
号15262219640503031,丢
失和林格尔县巧尔什营乡巧尔
什营村46号土地确权证,证号
150123103241000065J,面积:
4.46亩,声明作废●达拉特旗郭
建军中西医诊所(统一社会信用代码
91150123MA0N6FRY1Y)的公章
遗失,声明作废●张舒雅,性别:
女,不慎遗失出生医学证明,出生
证编号T150112676,声明作废●敖
然,性别:男,不慎遗失出生医
学证明,出生证编号L150145952,
声明作废

遗失声明

内蒙古千好邻物业管理有限公司不慎以下24部电
梯使用登记证及电梯使用登记表丢失:

注册号为:梯11蒙A02419(22);梯11蒙A02420(22);
梯11蒙A02421(22);梯11蒙A02422(22);梯11蒙A02423(22);
梯11蒙A02424(22);梯11蒙A02425(22);梯11蒙A02426(22);
梯11蒙A02427(22);梯11蒙A02428(22);梯11蒙A02429(22);
梯11蒙A02430(22);梯11蒙A00748(19);梯11蒙A00749(19);
梯11蒙A00750(19);梯11蒙A00751(19);梯11蒙A00752(19);
梯11蒙A00753(19);梯11蒙A00754(19);梯11蒙A00755(19);
梯11蒙A00756(19);梯11蒙A00757(19);梯11蒙A00758(19);
梯11蒙A00759(19);特此声明

内蒙古锦泰雅白沟煤炭有限公司改建(扩大开采范围)项目环境影响
报告书征求意见稿公示

内蒙古锦泰雅白沟煤炭有限公司拟在鄂尔多斯市准格尔旗
龙口镇建设内蒙古锦泰雅白沟煤炭有限公司改建(扩大开采范围)
项目,委托内蒙古伊能环保有限责任公司承担本项目的环境
影响评价工作。
本次改扩建项目为变更扩大矿区范围实现矿区资源整合,在整合
矿区北侧69区块范围之后,矿区面积为6.1761km²。本次改扩
建工业场地及地面设施均无变动,产能为120万t/a,无变动。
本项目报告书征求意见稿已编制完成,现向公众征求意见。链接
<https://www.js-eia.cn/project/detail?type=2&prodid=241d08ef446b0d3632320cb5c47fb>,建设单位:内蒙古锦泰雅白沟煤
炭有限公司,263808554@qq.com,环评单位:内蒙古伊能环保有限
责任公司,1350682736@qq.com