

缅怀先烈，为新的征程增添不竭动力

周荣光

清明将至，许多人在按照传统习俗祭祀故去亲人的同时，特意到烈士陵园等纪念场所，凭吊英雄先烈。在庄严肃穆的氛围里缅怀先烈、追思以往、告慰忠魂，接受英雄精神的灵魂洗礼，坚定初心使命，传承红色基因。先烈的精神在缅怀中薪火相传。

习近平总书记说过：“历史是最好的教科书。对我们共产党人来说，中国革命历史是最好的营养剂。”长城内外、大河上下的每一座烈士墓，每一方纪念碑，每一段英雄故事，都是先烈们留下的永不熄灭的精神火炬，都蕴含强大的精神力量。今年是

中国共产党的百年华诞，全党正在开展党史学习教育。在这样的大背景下过清明节，更不能忘却先烈们的丰功伟绩。要通过学习党史，更加清醒地认识到，没有无数英烈前赴后继的英勇牺牲和无私奉献，就没有国家的富强和人民的幸福；正是因为无数革命先烈用他们的流血牺牲，铺就了民族精神最为亮丽的炫目底色，铸就了实现中国梦的坚实精神基座。

缅怀先烈，就是一堂触及灵魂的党史学习教育课。先烈们的革命精神、奋斗精神，是我们的“根”和“魂”，是中华民族生生不息、历经磨难而越挫越强的精神支柱。在清明时节缅怀英烈，重温镌刻红色

印记的那一块块墓碑，领悟他们在艰苦岁月中历尽千辛万苦、不惧流血牺牲的精神，从而更加明晰先烈“从哪里出发、为什么出发”的时代之问，更深切地体会党百年不变的初心和使命。

缅怀的意义在于传承，缅怀要为新的征程增添不竭红色动力。伫立在前辈们的墓碑前，传承他们的遗愿，需要的是脚下发力。缅怀和传承，会为我们注入生命的坚韧、进取的力量，让我们的心灵更加纯洁、信念更加坚定，前行的脚步更加有力。记住先烈、缅怀先烈、学习先烈，让不朽的记忆同行，是我们这代共产党人应有的责任、应有的使命、应有的担当。

奋力发展特色产业 加速推进乡村振兴

向方华

当前和未来一段时间，是我国巩固脱贫攻坚、接续乡村振兴战略历史交汇期。接续推进脱贫攻坚与乡村振兴有效衔接，是实现乡村振兴和农业农村现代化的必备条件。

特色产业助力，有利于扎实推进脱贫攻坚与乡村振兴有效衔接。脱贫摘帽不是终点，而是新生活、新奋斗的起点。要理清工作思路，总结脱贫攻坚的成功经验，将特色产业纳入乡村振兴战略，以补农业农村的短板。要突出重点精准施策，因地制宜发展区域特色产业，加快建立防止返贫监测和帮扶机制，加强易地扶贫搬迁后续扶持，多措并举巩固脱贫成果。

在全面脱贫的基础上，进一步巩固脱贫摘帽成果，实现农业更强，农村更美，农民更富，是推动乡村振兴的前提和基础。要继续实施惠民帮扶政策，利用当地资源优势，确保可持续发展，不断提高人民生活质量水平，走共同富裕道路。

推进乡村振兴，要增强群众致富致富的内生动力。引导基层党员干部保持向上之活力、奋斗之朝气、追梦之精神，坚守初

心使命，始终把巩固拓展脱贫攻坚成果作为最大的政治责任、最大的民生工程，恪守民字为本、实字为先、干字当头的工作劲头，带领群众做大做强产业。要深入贫困村、脱贫户家中，量身定制后续帮扶规划和措施，为巩固拓展脱贫攻坚成果与乡村振兴有效衔接奠定坚实基础。

推进乡村振兴，要充分利用“天时地利人和”。按照上级工作部署，因地制宜确定农旅融合的产业定位，把项目建设作为巩固脱贫攻坚成果的“快速通道”，严格实行项目建设“保落地、保进度、定领导、定人员、定任务、定时限”的工作机制，继续推进易地扶贫搬迁、农村危房改造、农村公路、安全饮水、农村人居环境整治等建设，切实改善农村面貌。

推进乡村振兴，必须真情地开展后续帮扶工作。脚下沾有多少泥土，心中就有多少真情。要坚持后续帮扶、倾情帮扶，坚持“输血”与“造血”并举，激发群众致富的内生动力。每一位基层党员干部要牢记总书记殷切嘱托，认真贯彻落实中央、省委关于推进乡村振兴的部署，发扬“拓荒牛”“孺子牛”“老黄牛”精神，不负韶华，担当作为，在乡村振兴的征途上实现新气象、赢得新成就。

“高颜值”文具不能变成“高风险”伤害

江德斌

卡通形象的卷笔刀、带吊坠的笔、白得发亮的纸张……“高颜值”文具正成为当下儿童文具市场最受欢迎的产品。但经调查发现，部分“高颜值”文具暗藏高风险，极易对儿童身体健康造成损害。无论是校园周边的文具店，还是文体用品批发市场，都有“高颜值”的儿童文具在售卖。

“高颜值”文具不能变成“高风险”伤害。中国科学院合肥物质科学研究院曾对4个品牌香味荧光笔拆解部件逐个检测分析，一共检测出15种挥发成分，其中10种为有毒物质，还包括高毒物质丙烯腈，长时间吸入丙烯腈可引起恶心、呕吐、头痛、疲倦等症状。儿童文具走“高颜值”路线并不是错，这是企业和市场的选择结果，但厂商应确保安全，产品不仅要颜值好，更要质量过硬，切不可

为赚钱而漠视质量安全。目前，我国每年生产的儿童文具具有近万个花色品种，儿童文具市场技术含量低、准入门槛低，绝大多数企业是中小微企业。为获得市场优势，企业往往使用价格低廉、表面装饰性强的材料。可见，防范有毒有害文具，需要做好前置工作，尽早完善行业和产品标准，对文具的颜料、设计式样、气味等风险源进行研究，禁止使用有毒有害材质生产加工生产，对违规厂商依法严厉查处。厂商应认识到，问题不在于文具的颜值，而在于产品质量，没有靠谱的质量，产品外观再漂亮都没有意义。因此，文具厂商需要改变发展思路，在追求产品“高颜值”的时候，先保住质量关，将用户的健康放在首位，用质量赢得市场。同时，学校和家长要引导学生理性消费，不要盲目跟风购买使用“高颜值”文具，应尽量选择高质量的产品，避免健康受到影响。

现代教育中的『黄金』座位究竟在哪里

每逢新学期开学，不少班主任为重新排座位而烦恼。担心孩子看不清黑板、难以得到老师关注、害怕与淘气不爱学习的孩子同桌……种种担忧背后，折射出家长对孩子学习成绩的过度焦虑。一直以来，在不少家长心中都有这样的“座位理论”——“前排中间座位是学霸专属”“是学渣还是其他学生，从座位就能清晰分辨”“在班级的座位决定了以后在社会的位置”……

每逢开学之际，老师都要遭遇一次“排座位大考”，“排座江湖”争抢不止，让人啼笑皆非。所谓的“黄金”座位，其实是一些父母错误的心理暗示，“座位焦虑”折射错误的教育理念。走进校园，孩子们最迫切的任务在于适应学校集体生活，遵守校纪，养成良好的学习习惯。习惯的养成固然需要外力帮助，但更在于内心的自觉自律。

安排座位不仅要注重公平，也要兼顾效率 and 情理。学生的学习更多取决于学习习惯、专注力，家长与其挖空心思想争抢座位，不如脚踏实地培养孩子的学习习惯。毕竟，“前排中间座位”是有限的，坐不上那些所谓的“好座位”，难道就意味着人生的成长，可以随波逐流？反之，坐上了那些“好座位”，孩子们就可以高枕无忧？孩子的成长，是一个系统工程，既包括对知识文化的学习，同时也包括心理素质的成长。

用一种积极、主动的心态看待校园生活，更有利于孩子的健康成长。家长若每次都大包大揽，极力为孩子争取特殊的关照，一旦脱离了这种庇护，孩子犹如温室的花朵，会将自身的不顺和困境归咎于外力而自怨自艾。反之，为孩子夯实视野开阔、团结友爱、自信自律的基础，无论他坐在何处，相信都会发出璞玉的光芒。

人生就是一次长途旅行，要经过无数车站，也接近无数座位，过于看重座位或者说外部环境、硬件的价值，不注意内心修养的提升，可能会受目力与心灵的局限，顾此失彼，忽略掉窗外的风景。现代教育中的“黄金”座位究竟在哪里，值得每个家长反复思量。



新闻漫画 防护有新“罩”！

近日，墨西哥研究人员发明了一种新型防护罩，叫“进食面罩”，可以在某些特定场合遮住鼻子。没有做不到，只有想不到。新型“鼻罩”的出现，使防控新冠病毒有了更多接地气的方式。疫情防控常态化的当下，抗疫新方法打破常规，不断更新，屡创新意。

文/燕钰 图/江雪

青少年心理健康问题频发

电话里的王雅楠听上去和普通的大一学生没什么区别，精神放松、思维活跃，言语间时不时蹦出几个网络流行词。

很难想象，这个年纪轻轻的大学生曾深陷抑郁的深渊。高考成绩揭榜后，王雅楠一度想不开，想走上绝路，幸亏家人及时发现，才被抢救回来。“和成绩无关，就是觉得生活没什么意思。”她说。

家人带她去医院做检查，被确诊为中度抑郁、中度焦虑和重度强迫症。通过药物干预，现在她的病情已经稳定。

王雅楠的经历并非个例。“门诊量在增长，儿童青少年心理门诊每天50个专家号，都能约满。”山西医科大学第一医院精神卫生科副主任医师曹晓华说，前来预约的病人以初高中生为主，尤其是十三四岁的初中学生居多。每个孩子发病原因不一样，但问题主要是抑郁和焦虑。“从接诊情况看，有一半是需要吃药的，属于中重度以上的症状。”

不少校长坦言，学生心理健康问题频发，亟待引起全社会的关注。太原一所普通中学的校长告诉记者，原来一届学生里有一两个抑郁症患者，现在每个班都有一两个因为抑郁症而休学的。去年学校仅高二年级1300多人中，就有15人因抑郁不能正常上学。他们的这些问题，实际上从初中开始就存在。

压力来自哪里

是什么遮蔽了他们内心的阳光？王雅楠出生于一个普通家庭。高中之前，除了性格比较内向、朋友较少之外，她和其他孩子并没有明显区别。

但进入高中后，学业负担不断增大，王雅楠感觉很疲惫。在很长一段时间内，她每天凌晨三四点才能睡觉，早上五点多就要起床。

记忆力减退、睡眠障碍、精力无法集中、情绪持续低落……大脑长期超负荷运转，堆积的压力始终无法向外界排解，这一切令王雅楠临近崩溃边缘。

在全国政协常委兼副秘书长、民进中央副主席朱永新看来，学业压力大、考试过多、排名过多，父母担心下一代失去进入社会精英阶层

的机会等，都是造成学生心理问题多发的原因。

太原市六年级学生邓雅勤一直喜爱国际象棋，不过，和其他同学一样，现在一到周末，她就和妈妈奔波在各个课外培训机构之间，已经很久没有时间下棋了。

“为了保证补课效果，很多家长会随堂听课，孩子们缺乏与同龄人独处的机会。”邓雅勤的妈妈王晓燕说，对于普通家庭的孩子来说，成绩好才有更高的概率拥有好未来，所谓的“虎妈”也是不得已而为之。好资源集中在好学校，好小学、好初中、好高中，一步都不能落下。

山西省晋中市一位中学校长说，孩子的心理问题实际上是社会和家庭问题的缩影和投射。社会竞争压力传导到家庭，家长又传导给孩子；教育部门也有升学压力，一些地区以考名校学生数为政绩，这种压力传导给学校、校长和老师，最终还是落到孩子身上。

面对这些沉重的压力，青少年的情绪调节能力却有限，往往无法自我纾解。家庭本应是最好的缓冲和后盾，但部分家庭对孩子期望值过高，父母与子女之间缺乏平等、坦诚的交流，孩子无法从家人身上获取力量。

“孩子正值青春期，需要额外的关爱和理解。但有些父母忙于工作，或成立了新的家庭，对孩子缺乏关注，导致亲子关系出现裂痕。”山西省怀仁市峪宏中学心理教师贾晓雅说。

心理教师不能沦为打杂的

一些被心理问题困扰的青少年在生病之后，最希望得到家人的理解，但不少家长缺乏对心理问题的了解，甚至充满偏见，对孩子的回应往往是“每个人都会遇到挫折，为什么就你不行！”“你就是戏多！”等等。

“孩子不能上学了，家长才会带孩子来就诊。除非有自残行为，如果孩子本人有意识地不想表现，家长看不出来，也不会认为孩子有问题。”曹晓华说，很多家长不太接受诊断结果，医生需要花很久与家长解释这个疾病。

曹晓华说，青少年处于身心发育期，容易出现各种困扰，同时可塑性也强，如果家长或学校及时发现并进行干预，效果就会比较理想。

然而，不仅家长通常难以及时察觉青少年的异样，一些学校也面临专职心理教师短缺、心理辅导难开展等问题。



少一点质疑，多一些鼓励

中国科学院心理研究所今年3月发布的《中国国民心理健康发展报告（2019—2020）》显示，2020年青少年抑郁检出率为24.6%，其中重度抑郁为7.4%；从小学到高中，随着年级增长，抑郁检出率呈现上升趋势。

山西省阳泉市第三中学心理教师石海丽表示，当期待高于现实时，必然产生压力；适度的压力能够起到较好的激励作用，但压力过大则适得其反。针对当前青少年承受的过度压力，家庭、学校和社会应多方面协作，共同为孩子们减压。

“家庭方面，如果父母能以积极心态去面对、解决自己人生中的问题，把自己的生活打理好，不要把消极情绪发泄到孩子身上，就能避免相当一部分孩子产生心理问题。”石海丽建议，可以在家长课堂、社区培训中邀请心理专业人士，对家长进行较为系统的儿童心理学知识培训，将心理健康教育引入家庭教育。

专家建议，父母不能只关注孩子的学习成绩。要让孩子多参加同龄人的集体活动，多交朋友，减少孤独感；还可以多参加体育活动，让孩子有更强的抗挫折能力。

山西医科大学医学心理学教研室讲师张涛建议，在学校层面，管理者要有远见和责任意识，将专职心理教师配备到位，做到专职专用，同时建立心理教师定期培训制度，提升教师的专业水准。学校和医院加强对接，在青少年出现严重心理疾患需要转诊和专业治疗时，能在第一时间进行科学干预。

在社会层面，朱永新等专家建议，应普及“成人比成才更重要”“让孩子成为更好的自己”等科学教育理念，根据孩子的禀赋，因材施教，量力而行，将个人发展与国家、民族的发展联系起来。整个社会要营造更加公平宽松的环境，消除“不上名校就要坠入社会底层”的恐慌，改变消极、内卷的社会心态。

一些青少年抑郁症患者表示，他们更需要的是加大社会支持力度，少一点质疑，多一些支持和陪伴。“更多时候，他们可能只是需要你静静地守着，告诉他们，别担心，我有我在。”王雅楠说。

专家建议，当孩子们遇到心理问题，一定要及早向专业人士求助，必要的话要进行专业治疗，千万不要讳疾忌医。

（新华社太原3月30日电）

中国科学家破译“快乐神经递质”结构

中国科学院上海药物研究所徐华强和蒋轶团队，联合浙江大学张岩团队等多个研究组，25日在《自然》杂志上发表最新研究成果，破译了三色5-羟色胺受体的近原子分辨率结构，揭示了磷脂和胆固醇如何调节受体功能，以及一种抗抑郁药物的分子调节机制。

5-羟色胺是一种重要的神经传递物质，它在大脑中发挥作用，赋予我们感受快乐和幸福的能力，因此也被称为“快乐神经递质”。5-羟色胺系统参与人体广泛的生理功能，包括调节大脑

的记忆、认知、情感、学习和成瘾性，该系统的失调可能会引起多种精神类疾病，如抑郁症、精神分裂症、偏头痛等。明确5-羟色胺的分子结构和功能机制，会为抑郁症和精神分裂症等精神类疾病的治疗带来新的希望。

过去科学家们对5-羟色胺家族受体的精细结构了解甚少，使得新型靶向药物的研发十分困难。为了开发更有效且副作用更低的治疗药物，研究人员解析了三色5-羟色胺受体结合不同配体的冷冻电镜结构。

（新华社上海3月25日电）



制图/李雅文

链接