网络成瘾、抑郁焦虑及社交障碍等，已成为青少年高发精神疾病

读懂孩子心，让他们茁壮成长

湖南日报·新湖南客户端记者 余蓉 周阳乐

儿童青少年心理健康工作是健康中国建设的重要内容。

10月10日是“世界精神卫生日”。我国将今年宣教活动的主题定为“青春之心灵，青春之少年”，旨在通过多种途径的宣传教育，帮助儿童青少年掌握心理健康相关知识，提升心理调适能力，使他们茁壮成长。

记者就此采访了多名专家。他们呼吁，当前，网络成瘾（游戏障碍）、抑郁焦虑、社交障碍等已成为儿童青少年高发精神疾病，需要早发现早干预。

网络成瘾：暂无药物治疗方法，早期干预最关键

“从我接诊的2018年4月至2019年6月的门诊数据来看，网络成瘾门诊量占比由原来的5%已上升至30%，其中未成年人网络成瘾的占比越来越高。”中南大学精神卫生研究所精神应激与成瘾行为研究室主任、湘雅二医院精神科谌红献教授介绍。

谌红献说，网络成瘾的原因有很多，比如遗传易感性、家庭教育、文化背景、周围环境影响等。未成年人这个特殊群体因还未形成完整稳定的“三观”，自我管理能力相对欠缺，加上好奇心、逆反心、竞争意识作祟，很容易成为网瘾的易感人群。

“目前针对网络成瘾暂无药物治疗方法。”谌红献表示，远离网络成瘾重在早发现早预防，这是因为网络成瘾的形成时间上相对缓慢，给了有效干预的机会。“国家新闻出版署新规规定，所有网络游戏企业仅可在周五、周六、周日和法定节假日每日20时至21时向未成年人提供1小时网络游戏服务，这在源头上进行了把控，但家长还须加强监管，才能形成合力。”

谌红献提醒，当孩子出现对游戏着迷的倾向时，家长不妨先了解孩子玩的是什么游戏、在哪个环节上最吸引他（她），继而分析自己平时与孩子的交流中是否缺少相应的部分。他建议，家长应以身作则，少做“手机党”“低头党”，多鼓励孩子参加学校丰富健康的课外活动，并抽出更多的时间陪伴孩子，倾听、了解他们的想法。此外，还可在家庭中形成协议，与孩子协商上网时间，合理规划配置，进行互相监督。

抑郁焦虑：尊重个性发展，及时心理疏导

10月8日，16岁的女孩叶叶（化名）到中南大学湘雅二医院精神病学科就诊。“叶叶性格内向而敏感，沟通难度大。”该院儿童精神病学专科副主任高雪屏副教授说，“通过我们深入了解得知，叶叶父母离异且各自成家又生子，她在双方家庭之间游离，长期找不到归属感和认同感而抑郁成疾。”

高雪屏告诉记者，青少年精神疾病中，抑郁症和焦虑障碍比较高发。究其原因，有孩子本身的性格因素、家庭教育理念和方式的偏差、学业压力等。

“12—18岁这个年龄段的孩子，身体发育快，可心理成熟度不一定跟得上生长速度，当他们的自我认知与外界发生冲突时，很容易出现情绪不稳定。”高雪屏提醒，重要养育人应给予孩子充分的关注，了解其性格特征，尊重个性发展，觉察他们的情绪并予以呵护，做到真正的理解和引导。

“让苹果成为苹果、香蕉成为香蕉，不要强行把他们变成所谓优秀的样子。”她提出，每个孩子都有独特的性格和爱好，作为家庭教育的第一责任人，家长一定要把孩子的身心健康永远摆在第一位。“首先家长要以健康的心态去了解、接纳、陪伴孩子，以正面积极的态度去教育他们，为其树立正确的价值排序，鼓励他们成为爱自己、爱他人、正义、开朗的人。”

学校是青少年日常学习生活的主要场所，因此学校和老师也应把心理健康教育放在重要位置。“可以通过聊天或行为观察等方式觉察孩子的情绪，及时给予心理疏导；也可多组织一些科普讲座和交流学习活动，为他们匡正认识，帮助其寻找正确的排解方法。”高雪屏说。

社交障碍：家长先做孩子的朋友，老师合理引导

小学五年级学生小音（化名）对社交有着过高程度的焦虑，她不仅害怕交朋友，而且对于公共场合也感到恐惧，总觉得似乎有一个聚光灯打在自己身上，无所遁形。这些被放大的恐惧，导致她即便只是被要求提高音量或者眼神交流都难以做到。

“近些年来，青少年社交障碍越来越普遍。”中南大学湘雅二医院精神康复专科主任曹玉萍教授说，由于他们正处于最需要朋友的时期，但因对自身认知不足，对周围环境高度敏感，交友受到挫折后极容易形成社交障碍，如果没有及时发现解决，很容易演变成更严重的精神健康问题。

青少年人际关系困扰产生的原因多来自于家庭、学校和自身。曹玉萍建议，父母不能只关注孩子的学习和成绩，更要当孩子的朋友，平等进行深层次的交流，发现困扰要及时给予帮助和引导。学校应该多开展集体活动，特别是以小组为单位的活动，创造良好的氛围，让孩子在深层次交流中享受交友的快乐。老师也要尽可能多与孩子进行深层次的沟通，掌握孩子的情况，在他们遇到困扰时及时伸出援手。

国家二级保护野生动物

中华斑羚首次现身张家界八大公山

湖南日报·新湖南客户端10月11日讯（记者 宁奎 通讯员 谭鹏波 向建军）10月10日，湖南八大公山国家级自然保护区工作人员，在整理野外红外相机视频资料时，意外发现拍摄到两头国家二级保护野生动物中华斑羚，这是该保护区首次记录到野外中华斑羚的影像。

该保护区天平山林区的野外红外相机，分别于9月22日、9月23日拍摄到中华斑羚画面。视频里出现的两头中华斑羚，其身材大小、高矮都不一样，拍摄地点也不一样。在9月22日拍摄的画面中，一头中华斑羚背对着相机，在林间行走觅食，时不时向四周张望。而9月23日拍摄到的另一头中华斑羚，离摄像头特别近，头部清晰可见，身材壮硕，在镜头前停留3秒左右后离开。

中华斑羚为典型的林栖兽类、国家二级保护野生动物、《世界自然保护联盟濒危物种红色名录》中的易危物种，多栖息于高海拔陡峭及多岩石的山区，以草、灌木枝叶、坚果和水果为食，分布于中国、印度、缅甸、泰国、越南等国，但在湖南分布极少。

八大公山国家级自然保护区位于张家界市桑植县，面积2万公顷，是我国亚热带保存完整、面积较大的天然林区之一，保护区已发现国家一、二级保护野生动物55种。

造桥好像“搭积木”

——长沙万家丽路北延线高架桥首个预制装配式墩柱完成吊装

湖南日报·新湖南客户端记者 王亮 通讯员 姚文全 戴雅琴

桥梁墩柱由现浇“升级”为预制，造桥变得好像“搭积木”。

10月10日上午，长沙万家丽路北延线快速化改造高架桥首根预制墩柱顺利完成吊装。这是中铁五局首次采用工厂化预制、现场吊装的工艺工法施工桥梁。

由于是首次尝试新工艺，中铁五局万家丽路项目部于国庆节前就运输、安装方案进行了两次专家论证；与专业分包队伍多次在现场沟通、梳理、研究。

10月9日23时，中铁五局万家丽路项目部装配式预制厂灯火通明，吊车缓缓地将一根高6.6米，重42.24吨的预制墩柱放在了一辆288吨车头配长大型平板运输车上。

10日上午8时许，桥梁墩柱施工由现浇到预制华丽上演。现场，为了保护墩身表面，工人们使用枕木及1公分多厚的橡胶皮等软质材料作为护垫，用吊带实施吊装。在工人对墩柱区域内承台表面进行凿毛、清理、垫块安装等工作后，技术人员对预制墩柱进行试吊装，紧接着开始预制墩柱浆料摊铺。

9时50分，一台350吨的吊车将首根墩柱吊起。经过复测、预调、调平等多个环节后，10时18分首根墩柱顺利安装到位，总费时不到半小时，现场即刻响起热烈掌声。

“快速施工、绿色施工已成为城市桥梁建设的迫切需求，预制拼装技术正符合城市桥梁建设的要求。”中铁五局万家丽路项目部工程部副部长李志强介绍，预制墩柱采用定制钢模，一次成型，不易产生错台等质量缺陷，外观质量优于现浇混凝土。预制拼装技术则能实现预制、安装同步施工，可极大缩短工期。

万家丽路北延线快速化改造高架桥全长约4.275千米，总设计预制墩柱156根，目前已经完成95根预制任务。

涔天河灌区工程四角山隧洞贯通

湖南日报·新湖南客户端10月11日讯（通讯员 何增旺 刘森 记者 王亮）我省最大灌区涔天河灌区工程建设取得重大进展。10月9日，中铁五局承建的涔天河灌区工程的重点工程四角山隧洞实现贯通。

涔天河灌区是涔天河水库扩建工程的配套工程，是国务院2014年确定的172个重大水利项目之一。灌区涉及江华、江永、道县、宁远四县，设计灌溉面积111.46万亩，工程建成后将成为湖南省最大灌区，将改善灌溉范围内16.73万人的生活用水条件。

中铁五局承建涔天河灌区工程左干渠三标四角山隧洞工程，隧洞全长1261米，该隧洞设计为无压洞，位于强岩溶发育区，工程地理条件较为复杂，工期紧，安全风险高，隧洞进、出口邻近村庄聚居区，爆破施工难度极大，隧洞轴线附近靠近村庄多处水源点，施工过程中发生多次涌水、突泥、坍塌，施工难度极大。

该隧洞自2020年12月开工以来，中铁五局根据实际情况科学组织、精心管理，采用单口掘进方式施工，通过加大科技攻关力度，采取“微震控制爆破+机械破碎”的新工艺，在确保施工安全质量的同时，又稳步有序推进了隧洞快速掘进，顺利实现隧洞贯通节点目标。

快乐课间

10月11日，麻阳苗族自治县民族中学，学生在课间做“老鹰捉小鸡”游戏。近年，该县在中小学开展“快乐课间运动十分钟”活动，让学生享受课间运动的快乐，增强学生体质。

滕树明 摄

湖南成立重大疾病心理健康指导与干预协同联盟

湖南日报·新湖南客户端10月11日讯（记者 李传新 通讯员 石荣）今年10月10日是第30个“世界精神卫生日”，主题为“青春之心灵，青春之少年”，旨在倡导全社会关注、支持儿童青少年心理健康促进工作。省卫生健康委、省教育厅9日在长沙联合举行“世界精神卫生日”宣传活动，并正式成立湖南省重大疾病心理健康指导与干预协同联盟。

据了解，湖南省重大疾病心理健康指导与干预协同联盟将着力推动对影响人民群众健康的心脑血管疾病、肿瘤、慢性呼吸系统疾病等重大疾病的心理健康指导与干预，建立早期干预协作机制，构建同质化的区域协作协同诊疗模式，提升重大疾病所致精神疾病的早诊早治率。

当天，同步启动了湖南省常见精神障碍防治和儿童青少年心理健康促进项目。该项目将在长沙、永州、郴州3市实施，通过社会动员、科普宣传、筛查评估等形式，形成常见精神障碍防治和儿童青少年心理健康促进的整体合力，不断强化抑郁症等精神疾病防治工作，促进儿童青少年心理健康和全面素质发展。

“泳”护生命安全

——永州市冬泳协会开展防溺水义务巡防的故事

湖南日报·新湖南客户端记者 刘跃兵

10月8日，秋风送爽，流经永州市冷水滩区的湘江中仍有人游泳。江畔，永州市冬泳协会会员自发开展防溺水义务巡防。

湘江源头水长清，冷水滩段水域经常有人游泳，特别是春、夏、秋季游泳者较多。2010年元旦，冷水滩区冬泳爱好者成立永州市冬泳协会。2013年起，他们在湘江畔坚持开展防溺水义务巡防，守护生命安全。

9年义务防溺水巡防风雨无阻

协会会长陈兵介绍，2013年，首任会长、现协会党支部书记程国顺提议，大家应该发挥特长，义务防溺水，得到会员们积极响应。

2013年起，每年暑假每天18时至19时30分，协会会员轮流值班，在湘江畔开展义务防溺水巡防，其余时间自发巡防。

协会80%的会员是在职人员，9年间，主动处理好工作、生活与志愿服务的关系。

去年冬天，协会副会长、秘书长文蓉的丈夫饶小来突发脑溢血住院，文蓉每天忙着照顾丈夫，但从未“缺席”义务巡防、进校园宣传防溺水。饶小来康复后，他也参加防溺水巡防。他告诉记者，别看他走路还不太利索，但游得比鸭子还快。

李建林、韩江等在职会员值班，他们下班后直接赶到江畔巡防，值班后再吃饭。遇到出差，他们一回来立即参加巡防。

会员的家人朋友也很支持他们。今年8月，陈兵的母亲过生日，亲朋好友欢聚一堂，母亲想到当天陈兵值班，立即要他先参加巡防。

该协会还走进冷水滩区富强学校、银象小学、市十八中等，宣传防溺水知识。

救下10余人，劝阻未成年人私自下水90多人次

陈兵介绍，协会专门组建了水上救援队，6名会员获得国家体育总局颁发的游泳救生员证书，55人获国家红十字会颁发的救护员证书。

9年来，协会救下10余人，劝阻未成年人私自下水90多人次。

今年1月9日下午，永州市卫生计生综合监督执法局卫生监督员、协会水上救援队队长韩江，从金洞管理区扶贫回来，自发到湘江边巡防。

14时30分，一名男孩跳入湘江。韩江迅速潜入水中，双手托住男孩推向岸边。但男孩身体高大，冬装浸水后很沉，韩江连连呛水，关键时刻，韩江凭着顽强的意志，拼尽全力把男孩救上岸。他还与赶来的民警一道耐心劝导，打消了男孩的轻生念头。

7月15日18时，会员程国顺、胡浩、秦爱群、李艳玲在冷水滩区中兴路湘江码头巡防。

突然，一名没带救生设备的男孩滑入深水区，一阵扑腾。

程国顺赶紧拿起救生圈抛向男孩，但他没抓住，很快下沉。

66岁的秦爱群纵身入水，快速游到男孩身边，把他托出水面。

紧接着，秦爱群转身抓住男孩双腋，以反蛙泳拖带方式，把少年推到岸边。在程国顺、胡浩、李艳玲帮助下，把男孩救上岸。

湘西州开展禁毒工作督导检查

为推进禁毒人民战争有序开展，根据湘西土家族苗族自治州禁毒委统一部署，9月24日至30日，四个督导组分赴花垣、永顺等地，对全州禁毒工作进行督导检查。

湘西州人大常委会副主任、州禁毒委副主任高文化，州委政法委副书记、州禁毒委副主任印道其，州政府办二级巡视员、州禁毒委副主任、州禁毒办主任彭佳等同志，分别率督导组对花垣县、永顺县、凤凰县、吉首市禁毒工作进行全面督导。督导组先后到这些县市的重点行业场所，通过实地查看、查阅台账、听取汇报、现场提问、电话回访等方式，对禁毒工作开展督导检查，全面了解掌握县市禁毒组织保障、吸毒人员戒治管控、禁毒管理、毒品预防宣传教育、缉毒执法等落实情况。

督导组要求，在肯定禁毒工作取得阶段性成效的同时，更要清醒认识当前禁毒工作的严峻形势，深入学习领会新时代湖南禁毒人民战争部署大会精神，进一步坚定铁腕禁毒的信心和决心。要坚持问题导向，聚焦禁毒重任。突出重点排查，强化重点防控，抓好敏感人群、敏感地点、敏感行业、敏感药品的监管。注重对标对表深入研究各项指标任务，落实清单销号制度，提升工作成效，推动禁毒工作向纵深发展，在实干奋进中奋力开创禁毒工作新局面。（刘 琼）

中国乡镇综合竞争力百强榜发布，浏阳永安镇位列第88位，在中部居第2位

湖南唯一，永安跻身全国百强镇

罗晓芳

9月8日，《中国乡镇综合竞争力报告2020》（以下简称《报告》）发布。在《报告》中湖南省浏阳市永安镇位列2020中国乡镇综合竞争力百强榜单第88位、2020中国中部地区乡镇综合竞争力百强镇第2位。这是永安镇首次上榜全国百强镇榜单，也是湖南唯一上榜的乡镇。

作为浏长融城的“桥头堡”、金阳新城建设的核心区，永安镇立足优势、锐意进取，2020年永安镇实现财政总收入28.9亿元，其中税收收入18.1亿元，分别同比增长20.6%和28.4%。

在乡村振兴的征程中，永安镇究竟是如何实现进军“百强”的？近日，笔者来到永安镇，探访其进位的“秘籍”。

经济发展是衡量地区综合实力的重要指标。坚定“服务园区”理念，加速推进征地拆迁，不断优化营商环境，持续提升经济活力，最终实现经济实力堪比省内中等县市，这是永安镇实现发展的首要“秘籍”。

来到位于永安镇西湖潭村非洲在华非资源性产品集散深加工园项目（下称“中非加工园项目”）现场，一派火热建设景象。中非加工园项目是中非经贸深度合作先行区实施的第一个示范性项目，也是省重点工程项目，更是浏阳经开区（高新区）实施“三高四新”战略的有力抓手。为促进项目尽早启动建设，永安镇园区办紧盯征拆目标，8天征地594亩，确保了项目的顺利推进。

与此同时，永安镇不断优化营商环境，通过向重点企业派驻“小管家”、召开座谈会听取意见等方式做好企业服务，并大力推进社会信息体系建设，全力营造诚信规范的市场环境、构建公平正义的法治环境。

一个地区的综合竞争力，体现在各项经济硬指标和民生幸福上。

为推进美丽宜居乡村建设，永安镇以永丰公路为轴，在8个村连片式铺排19个美丽宜居村庄——

在永和村红旗屋场，200余亩的蔬菜基地大棚内花红果绿，依托基地建设，有效带动村民增收，也为村级增加集体经济收入15万元；芦塘村的湾里屋场，以打造国家级田园综合体项目为契机，建成浏阳市第一家老种子博物馆，获批长沙市研学基地，吸引了一批批游客前来……

“成功挺进全国百强乡镇，这是对我们镇域发展的肯定，也是莫大的鼓舞！”永安镇党委书记孙谦说，长沙市第十四次党代会报告提出支持浏阳等创建乡村振兴示范县（市），打造乡村振兴样板，在高质量发展上阐述了多条路径。接下来永安镇将继续牢牢把握“率先浏阳，领先长沙，争先全国”的基本定位，紧紧围绕“建设三湘第一镇，打造长沙东中心”的奋斗目标，奋力开启率先实现现代化的宏伟征程。

中国石化常德分公司：

倾心基层帮扶 提升经营质量

今年以来，中国石化常德分公司以“五进五帮”“四联四保”等专项工作为有力抓手，突出三个“加强”，扎实开展基层帮扶工作，促进经营质量有效提升。

加强党建与中心工作深度融合。7月份以来，中国石化常德分公司领导班子陆续深入基层党支部，开展专题党课、组织生活会，谈心谈话、检视问题，持续激发党支部活力。同时，机关干部积极深入基层开展“我为一线送清凉”慰问活动，听基层声音，解基层难题，真正做到“进人心、帮激励”，有效增强员工队伍的向心力和凝聚力。

加强对标管理促进工作提升。中国石化常德分公司将“五进五帮”与“对标一流”“比学赶帮超”等重点工作紧密结合，全力追赶全年目标进度。该公司全面梳理年度重点工作，针对短板指标，逐项分析原因，制定提升目标及有效提升措施。找准目标后严推进度，认真落实日点评、周通报、月总结，强化碰头协调、深层动员，不断破瓶颈、补短板。

加强网络建设护航经营发展。中国石化常德分公司坚持全力提升终端网络的稳定性和创效能力。目前，皇木关站和交投石化第一加油站完成规划选址并开始征地工作，沅安路站等6个已批未建站得到保留，进一步完善终端网络覆盖面，有效拓展网络外延，扩大了市场辐射面。该公司与西洞庭管理区、津市、临澧县政府初步达成联营合作意向，进一步把“企地联合”模式推广到全市更大区域；完成澧县十三站等共计10个站点的高标号汽油改造工作，有效提升了网络建设内涵。（刘 禹 黄 景）

工程建设项目招标公告

经临澧县建设行政主管部门审核，临澧县金柳片区棚改项目工程总承包已具备公开招标条件，招标人为临澧县住房保障服务中心，投资概算为￥1400万元，现予以公告。详情请关注湖南省招标投标监管网（www.bidding.hunan.gov.cn）、常德市公共资源交易网（http://ggzy.changde.gov.cn）查看或下载招标文件，以官网信息为准。

湖南鸿儒项目管理有限公司

2021年10月11日

公告

下列机构经中国银行保险监督管理委员会湖南监管局批准，颁发《中华人民共和国金融许可证》。

恒丰银行股份有限公司长沙东塘支行

业务范围：上级行授权的业务范围

机构编码：B0016S243010002

许可证流水号：00956835

批准成立日期：2021年9月18日

住所：湖南省长沙市雨花区劳动西路528号现代华都家园综合楼101的一楼东侧（长沙大华宾馆一楼临街）

发证日期：2021年9月18日

发证机关：中国银行保险监督管理委员会湖南监管局