

筑防线 解心结

我区社会心理服务体系 建设试点工作成效初显

当前社会生活节奏快,各行各业竞争压力加大,一些社会成员的心理问题日益突出,成为影响社会安全稳定的危险因素。去年以来,我区积极探索社会心理服务模式和工作机制,稳步推进社会心理服务体系建设工作,促进市民身心健康,维护社会和谐稳定,努力建设更高水平的平安北碚。

学部、区教师进修学院、市九院、区精卫中心等具有心理危机干预经验的专家组建起55人的北碚区心理服务人才库,开展社会工作者、心理咨询师、心理治疗师、心理健康教育教师等各类人才培养,培训人员22925人次。

完善心理服务体系网络

“我平时学习压力较大,有时和父母也常常闹矛盾,去心理咨询室倾诉几次后,情况有了明显改善,我懂得了如何管理好自己的情绪。”重庆兼善中学高一年级学生李雪(化名)告诉记者。

据了解,全区所有高校、中小学均建立心理咨询室,实现全覆盖,心理健康教育基础建设实现“六有”,即有心理健康教师、有心理健康教育环境、有心理咨询热线或信箱、有心理咨询室、有心理健康教育档案、有学生心理健康档案。

在搭建“校地合作”平台方面,我区与西南大学心理学部长期合作,建立“C-R”北碚心理健康教师培训模式,

对全区教师进行通识性培训;每年举办心理健康教育初级研修班,每两年举办高级研修班培训,已有90多名教师获得国家二、三级心理咨询师资格证书,1000余名教师获得心理健康教育C级证书。

目前,区级心理健康中心已在全区17个街镇设立街镇级心理服务点和93个社区心理辅导室,建成率50%。全区党政机关和企事业单位以“公益大讲堂”“法律维权”等活动为载体,为员工提供心理服务,普及心理健康知识,帮助职工解答心理问题。各专业医疗机构全面承担起区域内及周边地区精神心理疾病的预防、治疗和康复工作。全区心理服务体系网络愈加完善,呈现出蓬勃发展的良好态势。

开展多样化社会心理服务

今年以来,我区开展了主题为“弘扬抗疫精神,护佑心理健康”的宣传活动,通过发放宣传折页、义诊、现场咨询

等方式,提升群众的心理健康核心知识知晓率;举办中小学心理健康教育校园行和心理健康教育节活动,内容包括心理健康教育观摩研讨活动、专题讲座、主题班会、心理辅导课、现场心理咨询、心理绘画、校园心理剧、心理电影、心理拓展训练和心理手抄报比赛等。通过这些内容丰富、形式多样的活动,将心理服务工作引向深入。

此外,我区还将优势医疗资源运用于心理疾病的科学预防、干预和治疗,在市九院建立全国首家省级儿童孤独症康复治疗中心,率先提出并实施儿童孤独症的“医教结合综合干预模式”,开展以行为、生理、心理、药物等多个导向的国际主流治疗方法,医疗服务辐射重庆30多个区县,还包括福建、新疆、四川、云南、贵州等外埠地区。近三年来,在该中心进行康复训练的孤独症儿童达到5万余人次,90%的孤独症儿童取得了显著的临床治疗效果,超过30%的患儿正常进入幼儿园、小学生活学习。

记者 曾晓隆

逃避处罚遮挡号牌 驾驶证降级并记12分

本报讯(记者 秦廷富 通讯员 郭琳琳)日前,五辆重型货车因遮挡车牌,驾驶员受到罚款200元、驾驶证降级并记12分的处罚。

交通执法大队北碚区大队执法人员在非现场执法过程中,发现经常有驾驶员耍“小聪明”遮挡号牌逃避处罚。11月1日至3日,在北碚一合川交界处的G244大田坎非现场治超系统监控录像里,陆续有5台重型货车不仅超限且涉嫌故意遮挡号牌。

车牌相当于汽车的身份证,故意遮挡机动车号牌是一种严重的交通违法行为,因此,这一现象引起了执法人员和当地交警的高度关注。经过连续几日的调查取证,人脸比对,区交巡警支队的民警锁定了当时遮挡号牌的5名驾驶员。

11月9日下午,其中两名驾驶员来到区交巡警支队接受处理,按照《中华人民共和国道路交通安全法》的相关规定,他们将面临罚款200元、驾驶证降级并记12分的处罚。

重庆第四十八中学

推行“光盘集赞兑奖品”活动

本报讯(记者 向金城)中午12点多,重庆第四十八中学学生刘静裕用餐后将“光盘”放置在餐盘回收处,并领取一张写着“赞”的贴纸,将其贴在饭卡上,她告诉记者:“我已经坚持‘光盘’五天,今天可以兑换一个笔记本,如果坚持‘光盘’十天,我就可以兑换一袋牛奶。”

近日,记者了解到,重庆第四十八中学正在推行“光盘集赞兑奖品”活动,学生通过“光盘集赞”兑换文具、牛奶等礼品。

学生每周四可凭“赞”兑换自己喜欢的奖品。这种有趣的“光盘小游戏”颇受学生们喜爱。

重庆第四十八中学相关负责人再向记者介绍:“光盘集赞兑奖品”是学校为响应“光盘行动”号召而推行的活动,随着活动开展,我们发现学生参与活动的积极性日渐提高,“光盘”习惯逐渐养成,这项活动我们计划长期开展,让“光盘”成为校园常态,让学生养成节约粮食、爱惜粮食的好习惯。”



闲置屋顶 变身 “农耕园”

11月13日,北碚区梨园小学农耕园开始种植各种蔬菜。据了解,该校充分利用闲置的教学楼顶,打造可以种植各种蔬菜的“农耕园”,学生在老师的带领下进行种植和养护,让学生体验劳动的艰辛,知道食物来之不易。

记者 秦廷富 摄



2020年重庆市七人制英式橄榄球锦标赛开赛

本报讯(记者 田济中)为进一步提升我市橄榄球运动的比赛水平及质量,日前,由体育局主办,区体育局承办的2020年中国体育彩票重庆市七人制英式橄榄球锦标赛在缙云体育中心激情开赛。

据介绍,本次比赛吸引了来自全市16支男女代表队,共200余名橄榄球爱好者参与。在两天的比赛时间里,各代表队在绿茵场上“捉对厮杀”,进行了

44场精彩角逐。比赛场上,双方运动员团结协作,向观众们展示出这项运动所必备的速度、力量、勇气与毅力。

来自两江联队的参赛队员杨如虹说:“我觉得橄榄球比赛是一个需要团队合作的比赛,它不只是表面上的激情撞击,还有许多细腻的技巧,通过这次比赛我也收获很多。”

我区举办2020年 老年人秋季运动会

本报讯(记者 田济中)近日,2020年北碚区老年人秋季运动会在缙云体育中心体育馆开幕。

据介绍,本届运动会由区体育发展中心及区老年人体育协会共同主办,吸引全区各街镇、部门的23支代表队共150余人参加比赛。参赛选手的年龄在60-70岁,运动会共设置太极拳及乒乓球两

个比赛项目。在太极拳比赛中,伴随着舒缓的音乐,各组选手摆开架势,松柔弹抖、刚柔并济,行云流水间把太极魅力展现得淋漓尽致,丰富老年人的业余文化生活,提高老年人强身健体的意识,也进一步对我区老年健康事业起到推动和促进作用。

本报讯(记者 田济中)

11月14日,由区美术家协会主办,西南大学图书馆承办的“莫道桑榆晚为霞尚满天”北碚区美术家协会部分会员书画展在西南大学中心图书馆开展。

据介绍,参加此次展览的书画家均为我区各行各业的退休职工,共展出山水、花鸟、篆刻等各类书法绘画作品42幅,书画家们以笔墨的形式展现了我区的文化风情,讴歌了祖国的繁荣景象,表达了自己的理想追求。

参展书画家漆怀幼说:“我们想通过这样一个画展,用一种绘画的语言和年轻人做一次交流,把我们的一些想法通过绘画传递给年轻的学子,希望能够听取他们的意见,提高我们的绘画水平,共同进步,同时也丰富了我们的老年生活。”

据介绍,本次展览将持续到26日,有兴趣的市民可前往西南大学中心图书馆免费参观。

「莫道桑榆晚 为霞尚满天」 书画展在西南大学开展

我区首个小学食品 快检室建成投用

本报讯(记者 田济中 文/图)为确保校园食品安全,杜绝不合格食品进入校园,日前,我区首个小学食品快检室在西南大学附属小学缙云校区正式投用。今后,校园食堂内的所有食材都必须经过抽样检测后才能送入厨房,从源头上保障师生的饮食安全。

昨天,记者在该校园内看到,从早上7点开始,快检人员便开始对当天购买的各类食材进行检测(如图)。据介绍,校园食品快检室内配备有食品安全综合分析仪、离心机、水浴锅等各类检测设备,可随时对米面油、水果、蔬菜、肉制品等食用农产品进行农药残留、兽药残留、重金属污染、食品添

加剂及菌落总数等风险物质进行快速筛查,有效保障师生们的饮食安全。

西南大学附属小学缙云校区快检人员潘宏介绍:“我们这套检测设备可以在10到20分钟出检测结果,我们所有的食材都必须经过检测才能进入厨房,从源头上保障了食品安全,让师生吃得放心。”

除此之外,工作人员还会将每天各批次食材的检测结果在校内公示,同时对各类食材进行留样,而在检测过程中一旦发现异常情况,工作人员将进行复检,若复检仍是异常,则该食材将立即停止使用进行封存,并上报市场监管部门进行监督抽检,切实保障广大师生的饮食安全。

2020年防治碘缺乏核心信息

一、碘是人体新陈代谢和生长发育必不可少的微量营养素

1.碘是新陈代谢和生长发育必需的微量营养素,是人体合成甲状腺激素的主要原料。

2.甲状腺激素参与身体新陈代谢,维持所有器官的正常功能,促进人体尤其是大脑的生长发育。

3.孩子大脑发育从母亲怀孕就开始了。胎儿期和婴幼儿期(0-3岁)是孩子大脑发育的关键时期。如果孩子在此时期和婴幼儿期缺碘,会影响大脑正常发育,严重的造成克汀病、聋哑、智力损伤等。

4.胎儿所需要的碘全部来自母亲,孕妇碘营养不足会造成胎儿缺碘。如果孕期严重缺碘,会出现流产、早产、死产和先天畸形。

5.妊娠期和哺乳期妇女对碘的需要量明显多于普通人群,需要及时补充适量的碘。

6.成年人缺碘可能会导致甲状腺功能低下,容易疲劳、精神不集中、工作效率下降。

二、食用碘盐是预防碘缺乏病最简便、安全、有效的方式

7.碘缺乏病是由于外环境缺碘,造成人体碘摄入不足而发生的一系列疾病的总称。我国2000年消除碘缺乏病以前,碘缺乏病的儿童中5%-15%有轻度智力障碍(智商50-69分),6.6%的人患地方性克汀病(呆傻症),严重影响当地人口素质。

8.碘缺乏病是可以预防的,最简便、安全、有效的预防方式是食用碘盐。

9.我国大部分地区外环境(水、土壤等)几乎都缺碘,尤其山区、丘陵、河谷地带、荒漠化地区和河流冲刷地区缺碘较为严重。外环境缺碘的现状很难改变,如果停止补碘,人体内储存的碘最多能维持3个月,因此要长期坚持食用碘盐。

10.自2000年以来,我国完成的各类监测或调查(碘缺乏病监测、碘盐监测、高碘地区调查和高危地区调查)结果显示,人群碘营养总体处于适宜范围。

卫生与健康专栏

——北碚区卫生健康委员会 主办——

营养师的零食“黑名单”

1带“派、酥”字——起酥油
典型代表:苹果派、蛋黄派、凤梨酥、芒果酥、花生酥……

“派、酥”字食品总与各种水果、坚果等连在一起,听起来好像很健康,但这些食品在加工时,往往会添加“起酥油”,而起酥油通常含有反式脂肪——氢化植物油。

摄入过多的反式脂肪酸,会增加心脑血管疾病、糖尿病的风险;对儿童来说,会影响智力的发育;对老年人来说,会加速认知功能衰退,增加老年痴呆症发生的风险。

2带“脆”字——油炸
典型代表:果蔬脆片、脆皮花生、干脆面、妙脆角……

为了达到香脆的口感,一些食物经过油炸。

不仅水分少,油脂含量还极高,常吃容易引起肥胖及一系列心脑血管疾病;有些香脆小零食还会加入大量的盐、糖,食用过多会影响人体对钙的吸收,甚至加重骨骼中的钙质流失。

3带“味”字——糖+香精
典型代表:芒果味月饼、香草味饼干、草莓味饮料……

不同季节总会出现各种应季水果味的零食,像现在最多的就是草莓味和芒果味的。虽然尝起来有水果味道,但有些产品只是加了一些香精,根本没真正的果肉。

以水果味饮料为例,大多是用果汁加入香精、甜味剂或精制糖、酸度调节剂等食品添加剂,再加水稀释而成,真正的纯果汁一般只有10%左右。

4蜜饯、果脯
果脯是使用水果加工而成,就算商家使用优质的水果,在加工过程中,由于工艺的需要,会添加大量的糖和盐。

此外,一些低质量的蜜饯果脯可能还会添加防腐剂、色素、香精等,还可能含有漂白剂和二氧化硫残留,长期食用不利于身体健康。

5果冻
大多数果冻不是用水果汁加糖制成的,而是用增稠剂、香精、酸味剂、着色剂、甜味剂配制而成。

这些物质对人体没有什么营养价值,吃多了反而会影响脂肪、蛋白质的吸收,尤其是会使铁、锌等无机盐结合成可溶性或不可溶性混合物,从而影响机体对这些微量元素的吸收和利用。

6劣质火腿肠
好的火腿肠一般以畜禽肉为主要原料,但有些劣质的,真正的“肉”含量很少,而且还含有磷酸钠、山梨酸钾、亚硝酸盐等多种食品添加剂。

高盐、高热量、防腐剂等特性,让劣质火腿肠成为了不健康的零食。

提高全民科学素质专栏

——北碚区科协 主办——

遗失启事

▲刘会成(身份证号码500109199608282512)遗失北碚区刘会成餐馆食品经营许可证(正本),社会信用代码92500109MA60A1KG3U,声明作废。

▲唐国帆(身份证号码510215193504290013)遗失云泉路47-2-1-2#重庆市公有房屋住宅租约(编号:003986),声明作废。

