

# 城固首个“乡镇马路学堂”启用

本报讯(通讯员 冯萍)为加强农村道路交通安全管理“两站两员”建设,持续推进“一盔一带”安全守护行动,近日,城固县沙河营镇联合县交安委在沙河营镇启用全县首个“马路学堂”,进一步提高公众交通安全意识。

该“学堂”位于沙河营社区108国道与龙沙路交叉路口处,配有宣传展板、LED显示屏、电视机、桌椅、宣传喇叭、饮用水等,可实行信息采集、

宣教普法、警示教育等。现场执勤交警对未佩戴安全头盔、逆行、超员等违法行为的驾驶员引导至“学堂”,在社区交通劝导员配合下,进行信息采集并普及交通安全知识,学习交通安全警示教育视频等。

在“学堂”内,民警通过播放“一盔一带”交通事故案例视频,观看事故案例展板,生动地向大家宣讲驾乘摩托车、电动车佩戴安全头盔的重要性。同时,民警详细列举了不礼让斑马线、酒驾醉驾、车辆乱停乱放、逆行、未按规定车道行驶、未按规定使用安全带、三轮车违法载人等不文明交通违法行为的危害性,倡导大家做文明交通的参与者和倡导者。

刚参加完“学堂”学习的姚先生告诉笔者:“这些交通事故案例,让人触目惊心,以后我一定会重视交通安全。”据统计,当日因交通违法接受学习的“学员”达40余人。

## 我为群众办实事

冬日和煦,略阳县白水江镇林家山村的村民把一年的收获晾晒出来,满满的烟火气息,温暖而幸福。  
朱立荣摄



# 中共汉中市委党史研究室关于征集汉中红色文化实物的公告

根据市委征集汉中具有红色价值的实物,弘扬红色文化、传承红色基因的工作要求,现面向全社会公开征集反映汉中红色文化的相关物品。现将有关事项公告如下:

- 一、征集范围**  
反映和见证中国共产党领导汉中人民进行新民主主义革命斗争的历史实物;社会主义革命和建设时期以及改革开放以来传承红色文化、彰显革命精神的历史实物。
- 二、征集内容**  
1. 革命斗争活动使用的枪械、通讯器材、地图、印章、证件、传单、标语、医护用品、军装、旗帜、袖标、战利品、慰问品、交通运输工具等;  
2. 涉及重要党史事件的通知、指示、布告、宣言、命令、会议记录、简报、文件、电报、调查报告等;  
3. 反映革命斗争和社会生产重大成就的奖状、奖章、徽章、纪念章、证书、立功证明等实物原件;  
4. 重要党史人物、革命烈士、老红军、知名人士使用的文具、工具、证件、印章、服饰、箱包及其著作、书信、日记、手稿等;  
5. 反映不同历史时期汉中社会生产生活典型器物、用具、票据等;

6. 有关重要党史事件和党史人物的报纸、刊物、图书、档案、记录、照片等;
7. 有关革命活动和重大历史事件的墨书、民谣、诗词歌赋等;
8. 描绘重要党史事件、革命烈士、重要党史人物的代表性书法、绘画艺术作品等。

**三、征集方式及要求**  
以自愿无偿捐赠为主,对于无偿捐赠红色文化实物的单位、团体和个人,凡符合红色物件征集标准且具有一定价值的,由汉中市委党史研究室颁发捐赠证书并进行适当宣传;经双方协商一致,也可采取法律法规允许的其他形式。

所有红色文化实物应为实物原件,仿制品、复制品不作为征集内容。

**四、征集时间**  
自本公告发布之日起,长期有效。

**五、联系方式**  
联系人:夏福渭  
联系电话及邮箱:0916-2230816,xfw5628@163.com  
联系地址:陕西省汉中市汉台区民主街44号

中共汉中市委党史研究室  
2023年11月24日

# 我市完成生态环境监测执法人员持证上岗考核

本报讯(通讯员 张欢)为进一步强化生态环境监测技术人员的专业能力,近日,省生态环境厅考核组专家来我市开展了2023年生态环境监测执法人员持证上岗考核工作。此次考核涉及水和废水、环境空气和废气、生物、土壤、固废、噪声和振动、室内空气和采样,共计8大类1015项次。全市93名相关人员参加考核。

市环境监测中心站高度重视本次考核,制定《上岗证考核工作方案》,多次召开会议部署考核具体工作。组织已持证专技人员对受考核人员的讲解和演示,帮助并督促受考核人员严格按照《上岗证考核实施细则》,做好理论自考及样品分析、实样测试、基本技能等自认定准备工作。

在考核中,省考组专家首先对参加本次考核的生态环境监测执法人员开展理论考核,严谨细致查阅其自认定资料,对受考核人员

开展了流量校准、容量滴定、天平称量等基本操作考核,并进行现场采样及实验室项目操作演示考核指导。同时,对受考核人员仪器设备操作规范性、分析方法的掌握程度、原始记录的完整性和准确性逐一进行检查提问。考核结束后,省考组一致认为,我市本次上岗证考核工作准备充分,环境监测人员具有良好的专业技能和业务水平。

通过此次上岗证考核,全市监测技术人员理论和实际操作进一步得到提高,增强了全市各站的监测能力,为环境监测数据的准确性打下了坚实的基础。下一步,市环境监测中心站将持续加强监测人才队伍建设,加大业务培训力度,不断提升全市监测人员理论知识和仪器设备操作技能水平。同时持续做好各项质量控制工作,为环境监测数据质量提质增效,推动全市环境监测能力现代化不断迈上新台阶。

# 浅谈抑郁症的治疗及预防

抑郁症是一种常见的心理障碍,通常表现为持续地情绪低落、兴趣减退、自我评价过低、自我否定等症状,常常导致个人生活和工作的严重影响。

### 抑郁症的症状

抑郁症的症状包括:持续的情绪低落、悲伤、无助和绝望感;失去兴趣和快乐感;容易疲劳和精力不足;睡眠问题,如失眠或过度睡眠;食欲改变,如食欲不振或暴饮暴食;自我评价过低,自我否定和自责;注意力和思维能力减退;甚至有自杀倾向等。这些症状持续两周以上,且对个人日常生活产生明显影响,就可能是抑郁症。

### 抑郁症的原因

抑郁症的原因很复杂,通常是多种因素的综合作用。遗传、生物学因素、环境压力和心理因素等都与抑郁症有关。一些人天生就比其他更容易出现抑郁症,而一些生活事件和压力,如失业、离婚、丧亲等也可能触发抑郁症。

### 抑郁症的治疗方法

抑郁症的治疗方法包括药物治疗和心理治疗。抗抑郁药是常用的药物治疗方法,但它们可能需要几周才能起效。心理治疗包括认知行为疗

法、支持性心理治疗、人际治疗等,能够帮助患者改善自我评价和行为模式,调节负面情绪和提高自我效能感。

### 预防抑郁症的方法

预防抑郁症需要注意以下几点:

1. 改善生活方式  
改善生活方式可以帮助缓解抑郁症状。保持健康的生活方式,如规律作息、健康饮食和适度运动,可以帮助缓解压力和焦虑感。此外,学习放松技巧,如冥想、深呼吸和瑜伽,可以帮助提高心理健康水平。
2. 寻求帮助  
如果您感到情绪低落、悲伤和绝望,且这种情绪已经持续两周以上,可能表明您正在经历抑郁症。及早寻求专业帮助是治疗抑郁症的关键。心理咨询师、临床心理医生和精神科医生可以为您提供支持和帮助,他们可以帮助您诊断和治疗抑郁症。

3. 与他人分享  
建立良好的人际关系和社会支持网络,与朋友、家人和其他支持者

员分享您的感受,可以帮助您缓解压力和孤独感。通过与他人分享自己的情感,您可能会感到更加舒适和支持。同时,与他人分享还可以帮助他们更好地了解您的感受和状况,从而提供更好的支持。

### 4. 接受治疗

接受治疗是治疗抑郁症的关键。药物治疗可以帮助调节化学物质的平衡,从而缓解抑郁症状。心理治疗可以帮助患者认识到负面的思维模式,改变消极的情绪和行为模式,并提高自我效能感。对于一些严重的抑郁症状,电击疗法和磁场疗法也可能是有效的治疗手段。

总之,抑郁症是一种常见的心理障碍,需要及时得到诊断和治疗。通

过与他人分享、接受治疗和改善生活方式,可以帮助缓解抑郁症状,提高个人心理健康水平。如果您或您身边的人正在经历抑郁,不要犹豫,及早寻求专业帮助,让您和您的家人重拾快乐和幸福地生活。同时,对于社会各界来说,也需要加强对心理健康问题的关注和宣传,让更多人了解心理健康的重要性,并为心理健康问题提供更多的支持和帮助。

**专家介绍** 封颖:硕士研究生、精神科医师、心理咨询师、汉中市心理卫生协会会员,参加壹心理心乐士《CBT普及计划》项目培训,参与中国认知行为治疗专业组织认知行为治疗基础培训,参与陕西省精神卫生中心认知行为治疗培训,擅长用认知行为治疗处理抑郁、焦虑及儿童青少年各种心理和行为问题,累计个案咨询和治疗时长800小时。

关注精神卫生 重视心理健康  
**天汉心理门诊部健康知识讲座**

### 注销公告

汉台区叮铛文化艺术培训学校拟向登记机关申请注销民办办学许可证(证号:教民161070270000431号)、民办非企业单位登记证书(证号:52610702085853562B)请债权债务人在公告见报之日起45日内前来办理相关法律手续,凡逾期不办理者,后果自负!

汉台区叮铛文化艺术培训学校  
2023年11月25日

### 注销公告

洋县学冠托辅中心拟向登记机关申请注销,请债权债务人在公告见报之日起45日内前来办理相关法律手续,凡逾期不办理者,后果自负。

洋县学冠托辅中心  
2023年11月27日

### 遗失声明

△姜涛丢失汉中市公安局交通警察支队签发机动车驾驶证一本,号牌号码:陕FC6861,声明作废。  
△姜涛丢失汉中市公安局交通警察支队签发机动车驾驶证一副,号牌号码:陕FC6861,声明作废。  
△姜涛丢失汉中市公安局交通警察支队签发机动车驾驶证一本,号牌号码:陕FC6861,声明作废。

### 遗失声明

△汉中汉台区铺镇小马装饰部丢失刻有“汉中市汉台区铺镇小马装饰部”字样公章一枚,声明作废。  
△彭箭丢失坐落于南郑县大河坎镇店子街社区艺苑九龙壁303号楼13层1303室房屋所有权证,证号:南郑县房权证南字第00036500号,声明作废。

# 西安交通大学第二附属医院与市中心医院开展合作交流



11月22日上午,为进一步充分发挥医疗资源效能,强化医院医疗、科研、教学等多方建设,提升综合服务能力,推动医院高质量发展,西安交通大学第二附属医院专家团队与汉中市中心医院开展院级交流交流活动。

本次活动,西安交大二附院高度重视,组建了由医院领导班子成员、消化内科、肿瘤内科、普外科等多个学科组成的领导专家团队出席本

次交流活动。市中心医院领导班子成员、各学科带头人等参加了本次活动,座谈会由市中心医院党委书记李国强主持。

会上,市中心医院院长陈建华致辞,他代表市中心医院向远道而来莅临本次活动的各位领导、专家、同仁表示热烈的欢迎和诚挚的问候!向长期以来关心支持市中心医院建设发展的各位领导同仁表示衷心的感谢和崇高的敬意。

他表示:此次交流学习,是医院提升医疗水平和服务质量的重要机会,我们将珍惜学习机会,通过学习借鉴先进的管理经验和专业技术水平,进一步推动我院医疗事业的发展,更期待在今后的合作中,能够得到各位专家更多的指导和帮助,为人民群众提供更加优质、高效的医疗服务。今后,市中心医院将以本次活动为契机,与交大二附院建立更加紧密的协作关系,共享资源,共谋发展,共促合作共赢,共同推动医疗卫生事业的发展。

西安交大二附院工会主席陈海文介绍参加本次交流活动的专家团队主要成员,并从交大二附院和市中心医院特殊的医疗发展渊源展开畅谈,介绍了交大二附院近年来的发展概况,并表示:本次交流是两家医院之间进行沟通的重要载体,旨在建立起互相学习、互相借鉴的交流平台,双方医务人员将与各位专家共同分享经验,学习前沿的医学技术和管理理念,基于互鉴互学、共谋发展,为双方进一步的交流与合作奠定扎实基础,更好地服务于人民健康事业!

会上,交大二附院向市中心医院赠送了爱心大礼包。会议结束后,专家团队分组开展了医疗活动,与对应科室进行了小讲座,分享了对科室专业及管理经验的独到见解。冠心病监护室、护理部、医学影像科及手术麻醉科护士长深入对应科室开展现场指导和护理带教,各位专家教授通过手把手带教、面对面指导,进一步规范了各科室疾病诊断步骤,明晰了流程,传授了技术。通过本次交流和分享新理念、新技术,与会同仁们了解了各学科领域多层次的发展前沿,充实了市中心医院多方面学科知识,提升自身医学理论知识,也为两院医务人员交流学习的良好开端,为进一步推动市中心医院发展奠定了良好的基础。

1937年抗日战争爆发后,在全民抗战的烽火中,为拯救和保存中国高等医学教育,被迫迁陕西汉中长达八年之久,1946年抗战胜利后迁回西安重建。经过70多年的发展,现已成为西北地区的高等医学教育和现代临床医学的前沿阵地,尤其在科研教学方面独树一帜。

近年来,汉中市中心医院不断加强同全国同仁在学科优势、群体优势、品牌组合效应和规模效应的交流学习,并不断在更高范围和层次、更宽领域中全方位展开协作,旨在提升医院综合服务能力,推动医院高质量发展。目前,医院的医疗服务范围覆盖至汉中市和毗邻甘肃陇南、川北地区。(杜坤 刘泉)

