



交警雨中执勤

坚守岗位保畅通

日前,文登地区出现降雨天气,致使道路能见度低,路面湿滑,给广大机动车驾驶员以及行人出行带来极大不便。为保障恶劣天气下道路交通安全、有序、畅通,防止雨天道路交通事故的发生,威海市公安局交警支队七大队积极应对,采取有效措施,安排警力坚守一线,疏导交通,积极应对恶劣天气带来的不利影响,

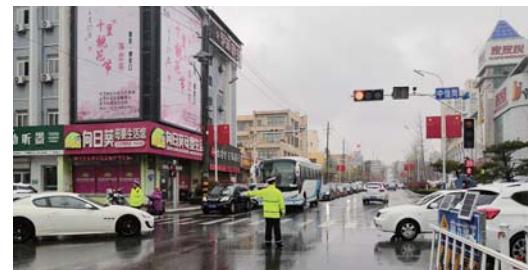
全力保障辖区道路安全畅通。

七大队民警在辖区中信岗、昌阳岗等重点路段增派警力,加大路面巡查力度,及时对过往车辆进行分流和疏导,确保主要交通路口不发生交通拥堵事件,全力做好雨天事故防控工作。在冒雨执勤过程中,七大队民警还通过喊话等形式对过往车辆和行人进行安全提示,提

醒驾驶员们注意保持安全车距、减速慢行,确保出行安全。

同时,为保证学生上学道路交通安全,七大队积极组织执勤警力,提前来到辖区各中小学校门前,开展护学岗为学生安全保驾护航,全力做好雨天学生上学期间的交通安全保障工作。

(张骞 董向阳 丛润展)



文登交警夜间巡查 严厉打击货车违法

为营造良好交通环境,预防和减少重特大交通事故的发生,保障人民生命安全。近日,威海市公安局交警支队七大队根据辖区运输车的出行规律,调整勤务时间,在夜间接连出击,不断加大路面巡查管控力度,持续开展重型货车超限超载交通违法行为的查处,对超载超限货车进行精准打击。

4月13日晚,七大队民警在辖区道路高村镇墩后村路段执勤过程中发现一辆车牌号为鲁K95***的运输车装载货物高度明显

超过车货箱高度,民警立即上前拦停并将车辆引导至附近超载超限站进行称重,经过磅核查,该车装载物超过车辆核定载质量50%-100%。同时,民警对该车驾驶员金某的相关证件进行检查时发现,其驾驶证处于吊销状态。经民警进一步询问,驾驶员金某对自己的交通违法行为供认不讳。

最终,民警依法扣押违法车辆,并根据相关法律对驾驶员金某做出处罚。目前,案件正在进一步办理中。

(张骞 刘宇飞)



第一条 心理健康是健康的重要组成部分,身心健康密切关联、相互影响。

一个健康的人,不仅在身体方面是健康的,在心理方面也是健康的。

心理健康是人在成长和发展过程中,认知合理、情绪稳定、行为适当、人际和谐、适应变化的一种完好状态。

心理健康事关个体的幸福,家庭的和睦,社会的和谐。心理健康与身体健康之间存在着密切的关联。一方面,心理健康会影响身体健康。例如,消极情绪会导致个体的免疫水平下降。癌症、冠心病、消化系统溃疡等是与消极情绪有关的心身疾病。另一方面,心理健康也受到身体健康的影响。例如,慢性疾病患者的抑郁焦虑等心理疾病发病率比普通人群更高。长期处在较大的压力下而无法有效疏解,对心理健康和身体健康都会带来不良影响。

第二条 适量运动有益于情绪健康,可预防、缓解焦虑抑郁。

运动是健康生活方式的核心内容之一,对于心理健康也有帮助和益处。尤其是有氧运动时,大脑释放的化学物质内啡肽又称快乐激素,不仅具有止痛的效果,还是天然的抗抑郁药。太极拳、瑜伽等注重觉察和调整自身呼吸的运动有助于平静情绪、缓解焦虑。

运动还可以提升自信、促进社会交往。坚持适量运动,每周三到五天,每天锻炼30分钟以上,对于预防和缓解焦虑抑郁更为有效。如有必要,可寻求医生和专业人员的帮助,根据自身情况制定运动方案。

第三条 出现心理问题积极求助是负责任、有智慧的表现。

出现心理问题却不愿寻求

心理健康素养十条

专业帮助是常见而有害健康的表现。不愿求助的原因包括:认为去见精神科医生或心理咨询师就代表自己有精神心理疾病;认为病情严重才有必要就诊;认为寻求他人帮助就意味着自己没有能力解决自己的问题;担心周围的人对自己的看法等。

其实,求助于专业人员既不等于有病,也不等于病情严重。相反,往往是心理比较健康的人更能够积极求助,他们更勇于面对问题、主动做出改变、对未来有更乐观的态度。积极求助本身就是一种能力,也是负责任、关爱自己、有智慧的表现。出现心理问题可求助于医院的相关科室、专业的心理咨询机构和社工机构等。

求助的内容包括:寻求专业评估和诊断、获得心理健康知识教育、接受心理咨询、心理治疗与药物治疗等。

第四条 睡不好,别忽视可

能是身心健康问题。

睡眠质量是身心健康的综合表现。常见的睡眠问题包括入睡困难、早醒、夜间醒后难以入睡、经常噩梦等。睡眠不良提示着存在心理问题或生理问题,是身心健康不可忽视的警示信号。多数睡眠不良是情绪困扰所致,抑郁、焦虑等常见情绪问题都可能干扰睡眠。焦虑往往导致入睡困难,抑郁则常常伴随着失眠早醒等问题。另一方面,睡眠不良会影响心理健康,加重心理疾病。

第五条 抑郁焦虑可有效防治,需及早评估,积极治疗。

抑郁症和焦虑症都是常见的心理疾病。如果情绪低落、兴趣丧失、精力缺乏持续两周以上有可能患上抑郁症。抑郁症可导致精神痛苦、学习无效、工作拖延,甚至悲观厌世,抑郁症患者具有较高的自杀风险,需要及时防范。

焦虑症以焦虑情绪体验为主要特征。主要表现为无明确客观对象的紧张担心、坐立不安并伴有心跳加速、手抖、出汗、尿频等症状。

公众要提高对自身情绪健康的觉察能力,及时寻求科学的评估方法,尽早求治,防止问题加重。抑郁症、焦虑症可以通过药物治疗、心理治疗或两者相结合来治疗,及时治疗有助于降低自杀风险,预防复发。(肖燕)

(未完待续)



永安街,是一条长情的街道,市井百态里自有可把卷长吟的风物味、烟火味。遇到小盆栽,是2009年底落户这里的一家花店。

店主是一个微信名为“暖”的女子。除了花事主业,快递收发也是“小盆栽”的基本功能。因“暖”深谙茶艺、妙语连珠有思想,花店便有了阿庆嫂“春来茶馆”的味道,没有七星灶、八仙桌,照样“铜壶煮三江”、“招待十六方”;谈笑、往来,有鸿儒、有白丁……因此,“遇到小盆栽”虽面积不大,但总有街坊四邻的趣事、暖心事在此汇集:花店从来不关门,店里的钥匙都在邻居手里;每个清晨,店里那只唤作“于四九”的小男猫会自告奋勇去叫旁边的“绿豆饼”开门营业;每年9月,花店会迎来一个“花椒周”。花椒,麻得激烈而纯粹;“暖”与去四川小凉山水草坝完小支教的于方方老师一起帮助孩子们的心也纯粹。那花椒,来自暑假里翻山越岭勤工俭学的三个大山里的孩子。卖花椒所得,将支撑起他们一年的读书费用……

搬来不久尚不知姓甚名谁的邻居大姐,在小区的荒地里栽上各种花,每天义务打理;夜雪初霁,隔壁单元的姜大哥总是早早起床清扫小区积雪;张福永、初洪兰夫妇信守对秘方传授人的承诺,生活拮据依然坚持

几十年义务为人医治蛇身疮……

作为学区房,花店还是上班早、下班晚家长们的免费托儿所,孩子们在校的日子里,每天下午3:30放学铃声响起前,“暖”要求自己必须在岗位上,烧好一大壶开水,拿出一堆好吃的,非常有仪式感地等着放学后那群叫喳喳的宝宝们。

最近,我正为参加观云山居杯“爱我家园”主题文学大赛征文苦思冥想,“暖”发生的一件事儿,给了我不小的灵感——

春暖花开,杨柳飞絮,又是一年女神节。生意较往年同期清淡许多。晨曦中,暖开始了一天的忙碌。

“呜……”顺儿爸送女儿上学,骑着电动车一闪而过。顺儿三岁上幼儿园,转眼小学都快毕业了。七八年的在校时光,小家伙几乎每个早上、傍晚都要在花店呆上一段时间,等新的一天的第一遍上课铃声,等晚归的父母。

“暖”正忙着,顺儿爸又一阵风似的回来了。随后,“暖”便听到一句纯正的股东话:“花姐,今儿是没卖花?”

“暖”笑着摇头,顺儿爸忙说:“给俺媳妇包束花,能包多大就包多大!”

“暖”听懂了顺儿爸的话,有热泪盈眶。她仔细挑选包好了一束百元左右不大不小的玫瑰花束,特意等顺儿

妈单位上班高峰送了过去。看着顺儿妈幸福的笑脸和旁边同事艳羡的眼神儿,“暖”有些陶醉,为这岁月静好,为邻里间的互相温暖、彼此成就……

发生在“暖”身上的故事,诠释了那条朴素的古谚:“赠人玫瑰之手,经久犹有余香”。良好的邻里关系,来自烟火气息里的琐碎日常。奔波搆食,我们行走在各自的朝圣路上,要有底线,有温度;要热爱生活,多内求、少外求,以昂扬向上的正能量感染、影响身边人;以助人为乐,遇左邻右舍窘困者,在力所能及的范围内施以援手,不图人知晓,不图人回报;应付世情,“量宽足可以得人”(清曾国藩语)。

邻里有了纠纷,退一步海阔天空。安徽桐城的“六尺巷”因街坊互敬、礼让天下闻名;生存与发展,道阻且长,大家当风雨同舟,“我为人人,人人为我”。或锦上添花,或雪中送炭……渡人,亦渡己。

遇到“小盆栽”,我相信是来自上天的巧妙安排。与暖对话,总会让我想起徐志摩的《我是如此单独而完整》。从“暖”那里,我学到了很多。暖告诉我,几乎所有的白花都很香,越是颜色艳丽的花儿,愈缺乏芬芳。其实,我想对她说:如她般愈朴素单纯的人,愈有内在的香洁。

花开,花谢。春去春又来。作为比邻,作为花友,我与“暖”一起见证花草、见证我们彼此、铭记或见证我们的党、我们的祖国生之艰辛、生之坚韧与生之壮美!

遇到“小盆栽”,让我观察生活的角度从此与以往不同,我时常会想起与它相关联的那些琐碎、平凡的人和事,会被细微的点滴治愈,会想到小区外墙上的红字:人民有信仰、国家有力量、民族有希望……

益觀雲山居

观云山居杯

“爱我家园”主题文学大赛

VIPLINE 0631 8537 666

项目地址:威海市文登区圣经山路文昌路交汇处

开发商:威海市益本房地产开发有限公司