



市司法局“法治+” 让民法典走进群众身边

□通讯员 高甜甜 报道
为进一步加强民法典普法宣传工作，市司法局开展多种形式宣传活动，让民法典走到群众身边、走进群众生活。

“法治+主题活动”，打好“责任牌”。积极推动落实普法责任制，先后组织开展“民法典+防范非法集资”“民法典+卫生健康”“民法典+农业科技”“民法典+防灾减灾”“民法典+反诈”等主题宣传活动30余场次。发挥示范引领作用，紧盯领导干部“关键少数”，将民法典学习纳入党的二十大精神宣讲内容，不断增强领导干部的法治意识和法治能力。

“法治+精准服务”，打好“惠民牌”。依托“青年普法志愿者法治文化基层行”“青少年法治教育大讲堂”“平安合伙人”“巾帼红 她宣讲”等公益项目，充分发挥蒲公英公益普法骑行队、“蓝扣子”“法苑青语”“小风箏·春雨”等普法服务队作用，在全市开展百场法治宣讲、百场法治电影、百场法治文艺演出、百场公益普法志愿服务等“四个一百”专项行动，为群众提供“全方位+零距离”法律服务，已累计开展各类活动70余场次，惠及群众8万余人次。

“法治+新媒体”，打好“推广牌”。强化“互联网+”思维，依托微信、抖音、今日头条等载体制作推送民法典海报、动漫、微电影、公益广告等。运用云直播延伸宣传半径，围绕婚姻家庭、未成年人保护、反诈等热点话题，邀请优秀普法UP主参与在线直播、实时互动。打造“琪哥说法”“主持人讲法”等普法IP，引领学法新风尚。各类新媒体累计录制推送短视频100多条，总播放量超过1亿次，直播30场，解答法律咨询2000人次。

“法治+文旅”，打好“结合牌”。结合我市首届“花朝节”，开展‘沿着‘花路’去普法’系列宣传活动，探索“法治+文旅”普法新模式。围绕民法典主题，鼓励辖区文艺工作者和爱好者创作融合地方特色的法治文化作品，以群众喜闻乐见的方式宣传普及法律知识。立足古城保护特色，在景区成熟载体融入法律元素，寓法于景，不断提升法治文化的引导力、渗透力和感染力，让游客在游览古城的过程中沉浸式体验青州特色法治文化，全市各类法治文化阵地累计接待各类参观人员30余批2000多人次。

爱至于心 善始于行 谭坊镇“浇水养小树”助童成长计划正式启动

□通讯员 谭宣 报道
为切实帮助辖区困境儿童解决实际困难，保障困境儿童健康成长，近日，谭坊镇“浇水养小树”助童成长计划正式启动。

此次“浇水养小树”助童成长计划，旨在帮助激励困境儿童，巩固脱贫攻坚成果，让困境儿童学习无忧、生活有爱，助力他们为梦想而勇敢前行。活动由镇妇联、团委、残联、扶贫办牵头，组织教管办、卫生院等部门共同参与，充分吸收辖区爱心企业、志愿团队，发动机关单位、镇直部门、社会各界等力量积极参与，着眼于实际需求，紧紧围绕困境儿童学习、生活、身体和心理健康，通过开展家庭作业辅导、儿童免费查体、心理健康疏导、家庭教育讲座等活动，为儿童成长营造良好的环境，努力让困境儿童健康成长。

启动仪式结束后，各牵头部门和教管办工作人员同志愿者一道，前往困境儿童家中，为小朋友们送去书包、文具、笔记本等学习用品，详细了解孩子们生活学习情况，并鼓励他们好好学习、积极向上，快乐健康成长，努力让困境儿童的获得感、幸福感、安全感更加充实、更有保障、更可持续。

关爱留守困境儿童，不是一时之计，而是一项长期的事业，需要政府和社会界的共同努力。谭坊镇将以“浇水养小树”助童成长计划启动为起点，持续优化困境儿童生活、学习、成长的环境，构建困境儿童支持网络和工作机制，为困境儿童营造幸福温馨的港湾。

爱眼宣传进校园 小眼睛 大“视”界

□记者 冷文雪 报道
幼儿阶段是视力发育的重要时期，为加强幼儿视力保护，养成良好的用眼护眼习惯，6月6日是全国爱眼日，青州汇明眼科医院走进幼儿园开展爱眼护眼宣传活动。“爱眼日”健康课堂上，眼科医院工作人员通过播放PPT，以互动提问、讨论等方式，让幼儿们在轻松愉快的氛围中了解眼睛的特点和功能，清楚地认识眼睛的重要性。同时，眼科医院的工作人员还为幼儿们进行了眼部健康筛查及义诊，通过视力检查、眼位检查、眼保健知识宣讲，让小朋友们认识到眼睛的重要性，从小养成爱护眼睛的习惯。“我们的眼睛非常重要，电视得少看，手机也得少看，好好保护我们的眼睛。”幼儿园小朋友王传皓说。

今年的“全国爱眼日”，主题为“关注普遍的眼健康”，这已经是连续四年确定同一爱眼主题了。眼睛是人类感官中最重要器官之一，不当的用眼习惯会导致眼部疾病，危害身体健康。此次“爱眼日”健康课堂走进幼儿园，不仅向幼儿普及了科学用眼知识，培养科学用眼、卫生用眼习惯，提高眼健康水平，同时也期待通过“小手拉大手”，将保护视力、科学卫生用眼的意识和习惯带回家，促进家庭成员良好用眼习惯的养成。

“借着全国爱眼日这个机会，我们来到蓝天幼儿园，给小朋友开展护眼科普讲座和义诊活动，呼吁孩子好好保护自己的眼睛，从小养成良好的用眼习惯，避免近视的发生。”青州汇明眼科医院验光师刁秀涛说。

省时 便捷 贴心

中心医院健康管理中心试运行

□记者 冷文雪 报道
随着人们健康意识的提高，日常体检越来越受到重视，为满足群众健康需求，益都中心医院健康管理中心全面升级，以三甲医院的专业团队、全流程的智能导检系统、规范化的疾病筛查、一体化的服务模式、舒适温馨的查体环境，为群众的健康保驾护航。

健康管理中心位于潍坊市益都中心医院西院区门诊楼的三四楼，总面积7600平方米。当前，健康管理中心已投入试运营阶段，体检大厅内，医护人员有序开展工作，受检者至前台开单、缴费、领取导引单等，随后前往各体检区体检。每个环节均有医护人员引导，让受检者真正做到少排队、少跑腿。

整洁的环境、有序的体检流程、完备的医疗体检设备，获得市民连连称赞。“我是从网上预约的，今天第一次来体检中心，这边的服务态度都挺好，还有专门的人领着一项一项检查，体检项目也比以前增加了很多，确实比较方便。”市民章立伟说。

“这里服务态度挺好，停车也非常方便，配套也特别齐全。”市民付国庆说。健康管理中心还提供“一站式”服务，体检者可在自助机上自助缴费及打印健康指引单等，快速开始当天的所有检查。同时，为满足不同人群的需求，医院还制定了三大类30多种体检套餐，设计了“1+X”的体系框架，既有普惠式体检套餐，也有包括基因检测、肺癌自身抗体、免疫功能评估、全身人体功能筛查、睡眠检测干预等项目在内的深度体检套餐，整体服务能力进一步增强。

“下一步，医院将不断推动健康理念从‘健康体检’到‘健康管理’转变，在疾病预防、治疗未病、多学科融合等领域创新服务、精耕细作，促进卫生健康事业高质量发展，为推进健康青州建设、保障人民群众身体健康作出更大贡献。”益都中心医院健康管理中心主任张春元说。

护航高考 为青春喝彩

□记者 若璇 文雪
国磊 建瀛 报道

十年磨一剑，今朝试锋芒。考生们信心满满地走进考场，为梦想而战。考场外家长的热切期待、社会各界人士的暖心助考、各部门人员的保驾护航，构成了一道特殊的“高考风景”，共同助力广大考生顺利、平安高考。

一大早，记者在青州三中考点门口看到，一条条醒目的红色横幅挂在考点附近，祝莘莘学子“学有所成、前途似锦、金榜题名”等标语鼓舞人心、振奋士气。上午8时，在工作人员的引导下，考生们依次通过安全检测通道，有序进入考场。

“希望正常发挥，考得都会，蒙得都对。”考生赵舒锐说。

“考出理想的成绩，不负这三年的努力，加油！”考生潘姿臻说。

高考从来都不是一个人的事，它牵动着整个社会的心跳。为护航莘莘学子顺利参加考试，在各个考点，交警、志愿者、执法人员全部坚守岗位，各司其职，认真开展服务保障工作。

在青州一中考点外，市综合行政执法局的执法人员正在对考点周边进行巡查，有些助考摊点乱设广告，执法人员发现后立即进行查处，同时对市民随意乱停电动车的行为及时进行了规范，还对占道摆放的遮阳棚进行了清理。

“高考期间，我们每天安排20名执法队员在城区4处考点开展执勤，主要对流动摊点、乱设广告、散发小广告等进行管理，及时规范车辆停放秩序。积极配合其他单位，为考生提供应急服务，全力保障高考工作有序进行。”市综合行政执法局一中队队长陈建营说。

都城应急救援大队高考志愿服务队伍也早早在学校门口设立好了校外高考“加油站”，他们为遇有交通拥堵、发生交通事故以及忘带身份证、准考证和走错考场的考生提供应急援助服务，提供最及时的帮助和服务。

“我们为高考学子准备了免费饮用水、解暑药品等，今天来了十几台应急救援车辆，随时准备应对突发情况，同时协助公安交警维持现场秩序，助力平安高考。”都城应急救援大队大队长张宗良说。

在青州三中考点外，青城义工的志愿者们搭建了遮阳帐篷，摆放桌椅，设立志愿服务站点，为考生和家长提供服务与帮助，在炎热的户外为他们带去一丝清凉和一份关爱。

“这是我们青城义工参加助考的第11个年头，今年高考期间，我们会全程驻扎在三中考点。考生如果遇到有任何

的困难都可以来找我们。希望在这四天里考生们能顺顺利利考完试，取得好成绩，金榜题名！”青城义工公益服务中心志愿者张洪英说。

在此次助考行动中，有不少志愿者也是考生家长，一边爱心护航，一边对孩子满满的期待，对他们来说，这注定是一次难忘的“送考”。

“大家一起努力，我在外面给他们加油，希望所有参加高考的孩子都取得一个好成绩。”青州猎鹰公益服务中心队员李文艳说。

考场内，学子们为梦想而战；考场外，家长们翘首以盼。开考后，不少家长仍在考点外等待，和孩子一起备战了数月的他们，也在经历着自己的一次“大考”。寓意“旗开得胜”的旗袍、包装精致的鲜花，为高考增添了满满的仪式感，家长们用自己的方式祝福广大考生乘风破浪、金榜题名。

“我今天特意穿上旗袍，就是想给孩子们搏一个好彩头。我也祝所有的考生都能旗开得胜、金榜题名。”家长说。

“对我来说，今年是我第一次带考，也是我的第一届学生参加高考。对同学们来说，高考不仅是一个终点，也是一个新的起点，希望他们能够新的起点上，在更广阔的天地中不断追梦，创造属于自己的辉煌人生。”教师赵青霄说。

考试季焦虑蔓延 心理医生来支招

□记者 于建瀛 报道

2023年中高考正在如火如荼进行，考生们难免会有迷茫与压力。记者专门采访了潍坊市益都中心医院临床心理门诊主任李秀丽，帮助考生避免焦虑，更好应对高考。

考试焦虑是指面临考试而产生的一种特征的心理反应，调查显示10%~40%的学生有过考试焦虑，适度的焦虑能够让我们的注意力更加集中，但过度焦虑则会影响身心健康，影响考试发挥。

“前段时间我们心理门诊增加了不少考生，大多是因为考前焦虑、紧

张、烦躁、担心、多虑、失眠等症状前来就诊，他们的一般表现就是入睡困难，梦多，早醒，睡眠时间比较短，睡眠质量不好，白天乏力，头脑不清醒，甚至烦躁担心、情绪低落。”李秀丽说。

医生介绍，情绪是我们最感性的生理反应，焦虑情绪可以通过非药物治疗和辅导方式进行调节，采用音乐、瑜伽等放松心情，增加运动和锻炼，注意睡眠，通过调节情绪，尽可能地将焦虑情绪说出来，发泄出来。

“近期也有不少家长来门诊咨询，说孩子睡不好觉，白天没有精神，询问有没有能让孩子振作起来、保持良好

学习状态的药。现在网络上有一种类似的药叫聪明药，其实是用于特殊医用目的专用药，比如利他林，利他林临床上用于治疗注意缺陷、多动障碍以及嗜睡症，如果随意使用的话，会出现躁狂、头疼、头晕甚至导致精神障碍、睡眠障碍，所以这类药不能随意使用。考生应该在医生的明确诊断和指导下进行用药，可以尝试一些调节睡眠的药物，比如中成药或者镇静催眠药，必要的时候可以使用一些能提高认知功能的药物来改善一下注意力和记忆力。如果孩子的焦虑抑郁情绪比较明显，非药物调节不好，可以服用一

些抗焦虑的药，比如舍曲林、艾司西酞普兰等，来缓解焦虑和抑郁的情绪。”李秀丽说。

医生强调，作为考生家长，应该关心孩子的状况，给予孩子适当的帮助，安排时间与孩子进行轻松的交流，一起做运动进行调解。

“另外家长也要注意缓解自己的紧张和焦虑，有的时候孩子的焦虑是受家长的影响，尽管有一些家长说我不刻意不跟孩子谈学习、谈高考、谈成绩，但这种担心还是会不自觉流露出来，影响孩子，导致孩子出现焦虑和紧张情绪。”李秀丽说。

为莘莘学子的奋斗和梦想护航

□ 赵婀娜

积极服务考生、家长及考务人员出行，全力保障考生安全及时应考。

一年一度的高考，关系许多家庭的切身利益，关系万千学子的前途命运。对广大考生而言，高考是一段青春的浓缩，多年来的挥洒汗水、奋力拼搏，将在这一刻得到集中检验。高考也是一次以奋斗为注脚的“成人礼”，在备考中了解自己、思考未来，把个人志趣融入社会发展大潮，审慎选择未来的发展方向。人生中有那么关键几步，高考或许正是其中之一。守护好莘莘学子的梦想，也就在他们的心灵中种下了向阳而生的种子。

当前，成长成才的渠道已经大大拓宽，但高考仍是当下促进社会阶层有序向上流动的重要通道，是寒门学子改变自身命运的重要途径，是守护教育公平及社会公平的重要底线。在确保考试公平方面，不能有丝毫放松。除了确保试题试卷绝对安全、严厉打击考试舞弊，还要完善考试防疫工作方案和应急预案，坚持科学精准

防疫，确保“应考尽考”。此外，为了维护和促进高校招生入学机会公平，近年来相关部门持续采取一系列措施，如实施国家支援中西部地区招生协作计划，实施重点高校面向农村和脱贫地区专项计划，完善做好随迁子女在流入地参加高考工作，严查空挂学籍、人籍分离、虚假学籍等违规问题，严厉打击“高考移民”，严肃招生工作纪律，等等。确保高考的起点公平，才能实现“不拘一格选人才”、维护社会公平正义。

考试招生制度是国家基本教育制度，关系到国家发展大计。今天，我们对高质量高等教育的需要比以往任何时候都更加迫切，对科学知识和卓越人才的渴求比以往任何时候都更加强烈。无论是实现“加快建设教育强国、科技强国、人才强国”的目标，还是落实“全面提高人才自主培养质量，着力造就拔尖创新人才，聚天下英才而用之”的要求，都要用好高考这个选才机制，为国家选拔更多

优秀人才。在此基础上，扎实推进高考综合改革，持续深化考试内容改革，深入实施强基计划试点工作，不断完善高等职业教育考试招生制度，才能进一步提升高考选拔的科学性，助力培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人，为我国经济社会发展提供更强大的人才支撑。

耕耘于四时，收获于仲夏。有这样一封致考生的信，其中一段文字温暖而有力量：“少年的书桌上没有虚度的光阴，十年磨一剑，那些看似不起波澜的日复一日，终会让你看到坚持的意义。”我们相信，每一个怀有梦想的学子，都能不负韶华，不负时代，通过奋斗走向更广阔的人生舞台。我们更相信，一个更加适应建设高质量教育体系要求、更好服务提高人才自主培养质量的高考选拔机制，将让更多人享有出彩的机会，享有梦想成真的机会，享有同祖国和时代一起成长与进步的机会。

（来源：人民日报）