

## 荷塘区月塘街道 首家心理咨询室成立

株洲日报讯(全媒体记者/旷昆红) 5月29日,荷塘区月塘街道首家社区心理咨询室在袁家湾社区揭牌。“社区合伙人”心理咨询师唐波和晨荷小学心理健康老师将常驻,为社区居民、残疾人朋友提供专业的心理咨询、家庭和婚姻咨询、亲子关系辅导等。

走进袁家湾社区的心理咨询室,柔和的氛围立刻让人感到心平气和。门口摆放的书架挡住了室外的喧闹;室内淡绿色的布帘子、白色的家具和墙上协调的挂画,让整个布置显得简单而温馨。

袁家湾社区党委书记吴佳表示,当前居民在关注身体健康的同时,对心理健康的重视也在不断提升。心理咨询室的公益咨询师,均有多年的心理咨询服务经验,他们将定期轮流为社区居民提供心理咨询服务、家庭婚姻服务、残疾人心理服务、基本权益维护等面对面咨询服务。

唐波是一名残疾人,也是一名心理咨询师。经历意外后,她也曾陷入心理低谷,这段经历让她更加热心助人。她希望凭借自己的亲身经历和专业心理学知识,为更多人尤其是残疾人朋友提供帮助。除此之外,晨荷小学作为袁家湾社区辖区小学,该校副校长易利介绍,将派学校优秀的心理健康老师,为居民提供亲子关系辅导。

社区居民王阿姨说:“如今社区里也有了咨询室,作为小区居民我特别自豪,得告诉更多亲朋好友,让有需要的人都能来这儿获得专业帮助!”

## 石峰区清水塘街道 “幸福食光”长者餐厅开业 70周岁及以上老人只要12元/餐

株洲日报讯(全媒体记者/李逸峰 通讯员/樊晓杰) 5月29日,石峰区清水塘街道养老服务中心“幸福食光”长者餐厅开业。该长者餐厅位于清水塘街道沈家湾社区怡心小区清水塘街道养老服务中心院子一楼(天骄幼儿园旁),餐标为八菜一汤,四荤四素,属于自助餐模式。长者餐厅中餐和晚餐均对外开放,用餐时间分别为11:15至13:00和17:00至19:00,收费标准为70周岁以下居民15元/餐,70周岁及以上老人12元/餐。此外,符合60周岁及以上的残疾、失能、孤寡、低保、特困、农村留守、计划生育特殊家庭等特殊困难老年人,经社区申请、民政审批后可减5元/餐(限中餐)。

该养老服务中心除了长者餐厅外,还设有老年大学、文娛棋牌室、图书阅览室等,提供运动健身、康养保健、居家养老等服务。

“在这里,不仅有舒适的居住环境,还有丰富多彩的娱乐活动,能接受专业的康养服务,品尝健康美味的膳食。更重要的是,我们能够安心地生活,不再有所后顾之忧。这里,就像是我们的第二个家。”沈家湾社区居民、长者代表张晓润女士动情地说。

## 高考直通车 考生应把“正常发挥”当成目标

高考即将来临,心理专职教师有话说

株洲日报全媒体记者/戴凛

距离2025年高考开考已不足一周时间。6月1日,国家二级心理咨询师、南方中学心理专职教师蒋吉平表示,考生心态极为重要,放松的心态,有助于考生的成绩在正常范围内向更高水平提升。考生把目标定位“发挥正常水平”,更有助于减轻焦虑。

### 平常心准备 创造熟悉感

蒋吉平表示,越是重要的考试,学生越希望考好。但是高考很难出现奇迹,更常见的情况是,很多学生的分数会比平常要低。因为如果到了考前继续加压,只会让学生担心自己没考好怎么办,从而加剧焦虑情绪。反而放下“一定要考好”的想法,有助于学生发挥正常水平。

蒋吉平说,学生需要告诉自己,经过长时间努力和反复训练,很难在短时间内找到或者突破薄弱点。与其焦虑,不如抱

好手中的大西瓜,有条不紊地正常复习,内心会更淡定从容。当然,这几天也不必刻意提前上床休息,否则可能因躺在床上难以入睡而引发焦虑情绪。

不确定性会带来焦虑,而熟悉感会降低焦虑。因此,最好尽可能地创造熟悉感。

比如,有的家长会在考前为孩子准备“祈福”文具用于高考,其实并无必要。考生尽可能使用平常惯用的文具即可。

还有的家长为了方便学生休息,会让考生住在考场附近的宾馆,但部分考生可能因陌生环境而难以入睡。

### 注意考场细节 保持积极心态

到了考试当天,蒋吉平认为,不需要提前太早到达考场,以免等待时间过长引发焦虑;也不要太晚,尤其避免跑步进入考场。

入场前,考生可复习,可不复习。此时的复习不会提升知识,主要是起到心安的作用。默读较好,语速不宜过快,不图读完,能

读多少算多少。但不要试图背诵,因为很可能因为紧张而背不出来而加剧紧张。

进入考场分发草稿纸后,可将草稿纸对折两次不展开,正式作答打草稿时,前面的部分写满后再展开后面的一部分,以便在检查的时候更容易地找到对应的草稿。

开考后,如果感觉大脑一片空白,这是考试焦虑不断累积的结果。如果发生这种情况,可深呼吸,告诉自己“很快会过去”;积极暗示自己:“对我来说难,对跟我差不多的同学也是有难度的。”“我不需要得满分,我只需要发挥平时的水平就可以了。”当肌肉紧绷后会自然地放松,慢慢就会带动大脑的放松。

考试终了铃响,考生务必立即停笔作答。曾有考生在终了铃后作答,成绩被记为“0分”,不可不重视。

### 家长要淡化高考 多情感交流

而对于不少家长来说,高考前后心

态也同样会有些波动,一些不恰当的行为和言语,反而加重孩子的心理负担。心理教师建议,家长应多进行情感交流,明确孩子究竟需要怎样的帮助,对症下药才是正道。

家长首先要做的就是淡化高考话题。毕竟参加高考的孩子本身就已经承担着不小的压力,父母千万不要如临大敌一般,针对高考还特意找孩子谈心,带着孩子去老师那儿询问各种高考动态和信息。默默支持就好,其他的一切等考试再说。

在生活方面,考前饮食不要因高考临近而刻意改变,考前前一段时间及考试期间,饮食量都不要比平时增加太多。尤其是在考试期间不要做太大的饮食变动。

家长若是发现自己的焦虑情绪已经影响到孩子的心态,或者孩子的心态出现明显的不适应时,应尽快寻求老师或心理医生的帮助。

## 暖心!餐馆宴请环卫工人过节



5月27日傍晚,天元区的40多名环卫工人在“李家外公外婆”餐饮店的邀请下,来到该餐饮店共聚餐。市李家外公外婆餐饮有限公司负责人彭双喜介绍,这是该店第5次在端午节来临之际宴请环卫工人,表达对一线环卫工人的关爱和端午节的祝福。希望爱心行动能呼吁更多身边人,尊重环卫工人的劳动成果,共同创造城市的美好环境。

株洲日报全媒体记者/刘平 摄

## 有爱!包粽助残暖心头

5月29日,天元区马家河街道大石桥社区开展“粽享温情·携手助残”迎端午活动,社区居民、残疾人一起比赛包粽子,弘扬扶残助残风尚与传统文化,欢乐过端午。

株洲日报全媒体记者/潘东晓 摄



### ◀◀上接1版

炎陵县森林覆盖率83.49%,良好的生态给该县带来绿色福利的同时,也带来很多火灾隐患。该县设立县、乡、村三级林长,构建“人防+技防+物防+联防”四位一体森林防火新机制,将责任落实到领导干部、护林员头上。

针对山林面积大、管理难度大的问题,该县将272万亩林地面积划成392个管护网格,各网格配备林长、监督员、护林员和科技员。在林区修建隔离带87.07公里,防火道16.15公里,生物防火林带76.93公里。建立的森林瞭望哨所,成为森林防火“千里眼”。此外,该县还结合卫星遥感、地面巡逻、无人机侦测等“空地”多种手段,交叉监测火情。截至目前,该县已连续20年未发生一起较大以上森林火灾。

## 县市·新闻

责任编辑:黄永新

### 醴陵油菜亩产创新高

# 亩产213.04公斤

株洲日报讯(全媒体记者/刘毅 通讯员/邓立平 陈蕊) 日前,醴陵市油菜示范片年度高产竞赛结果揭晓,该市李敏镇油菜种植大户谢昌告种植的佳禾2号亩产达213.04公斤,夺得高产头名,并创醴陵油菜单产新纪录。

在李敏镇麻石村“稻油轮作”百亩示范片,昔日金色的花海变成了丰收画卷。一串串饱满的菜籽压在枝头,带来沉甸甸的喜悦。测产专家详细记录了收割过程中每一项关键指标,实测油菜产量,为下一步优化油菜种植主推品种、深化技术应用提供科学依据。

“高产的关键还是在于品种的选择和科学的种植方法,比如综合运用深翻耕、适度密植等技术。”谢昌告表示,将总结经验,并适当扩大种植面积,带动更多农户在冬闲田里“捞油水”。

冬播“一粒籽”,夏收“万斤油”。醴陵是湖南省油菜生产大县,全国油菜单产提升整建制推广示范县,常年油菜播种面积20万亩以上。近年来,该市采取“政策推动+技术服务产业化开发”模式,充分调动新型经营主体和广大农户的生产积极性。数据显示,今年该市共种植油菜21.89万亩,油菜

籽总产创历史最好成绩,达到2.76万吨,较上年增产8.23%。

良种是粮油单产提升的基础。醴陵市抓好新品种试验推广,分区域推不同特性品种,主推高产高油品种阳光668、短生育期品种洋油112、抗根肿病品种华油杂62R等。同时,多方筹措资金,统一采购油菜新优品种,免费发放给油菜种植大户,全面示范推广“稻-油”轮作、“稻-再-油”和“稻-稻-油”等生产模式,集中育苗、全程机械化栽培、绿色植保、优化施肥和机械减损等新技术,组织农技人员包村开展全程服务,确保新质技术到人到田。

今年,醴陵市按照“品种专用化、作业机械化、技术集成化、管理标准化”的原则,在不同地域多形式创建各级各类油菜高产高效展示示范基地25个,构建“市有万亩示范片、镇有千亩示范方、村有百亩示范田”的层层示范促产业提升新格局,让每一个示范基地成为新品种新技术成果的展示基地、农民学习的现场样板、产业发展的指路明灯。

此外,该市探索建立新机制扩面积、推广新品种提单产、普及新技术增效能和增

添新动力后劲的“四新”引领的油菜高质量发展的新路径。

在该市明月镇樟梓山村油菜科技示范基地,集成示范2个主导品种,稻油轮作、机械化精量播种、“一促四防”和绿色种养循环等8项主推技术,通过良种、良种、良机、良法和良法配套落实,500亩油菜喜获丰收。

油菜丰收时节,醴陵市农学会组织开展示范片高产竞赛,奖励高产典型,推动辖区油菜大面积单产提升。“今年油菜全面丰收,表现在3个方面,即各示范片均有增产,推广的新品种分别有高产典型,各镇平衡高产。”醴陵市农业农村局副局长表示。

醴陵市将把粮油作物示范片高产竞赛作为推动农业产业提质增效的有力抓手,针对高产竞赛中出现的优良品种、先进技术以及成功模式,精准总结,通过构建“典型示范-技术转化-全域应用”的推广体系,将先进经验技术转化为普通农民的实际产量,把典型产量转化为大田产量。

今年,该市还将在双季稻区和15个调查点开展竞赛活动。

### 以“演”筑防 以“练”备战

## 炎陵:举行大规模防汛应急综合演练

株洲日报讯(全媒体记者/黎世伟 通讯员/张和生) 5月30日,炎陵县举行防汛应急救援综合演练,以实战、实装、实景,检验和优化堤坝险情应急预案的可行性和有效性,提升应急队伍的抢险、救援反应能力和协作能力。

堤坝抢险和水域救援应急演练项目在霞阳镇举行,模拟斜滩水霞阳镇石狮子河道水位猛涨,河堤段背水处出现管涌、局部渗漏,河对岸4名群众被困,情势危急。

县防指当即启动防汛四级应急响应,应急抢险队员快速出动,利用防汛沙袋、石袋,快速封堵管涌、渗漏点,大家分工明确、动作迅速;另一侧,应急抢险队员们驾驶冲锋舟,迅速找到被困群众,将4名群众紧急转移到安全地带。

## 茶陵:大厨争霸赛 比拼校园餐

株洲日报讯(全媒体记者/陈洲平 通讯员/周煌煌) 日前,“茶乡风采杯”校园厨艺技能大赛在茶陵职专学生食堂举行,来自该县中小学校的18支参赛队伍同台比拼厨艺,展示风采。

比赛现场,选手们各显神通,展示出各自的拿手绝活,在锅碗瓢盆的碰撞声中,奏响最美“厨艺乐章”。经过近两个半小时的忙碌,手撕鸡、红烧肉、油焖大虾等18道精美的菜肴相继被端上品鉴区,其诱人的色泽、扑鼻的香气和巧妙的摆盘技艺,获得评委们和现场观众啧啧称赞。

此次演练模拟洪涝灾害为背景,共分为3个子项:堤坝抢险、水域救援应急演练;病险水库除险加固应急演练;地质灾害避险应急演练。其中,后两场演练同时分别在水口镇、策源乡举行。

演练由炎陵县人民政府主办,来自该县各级相关部门工作人员500余人参加演练,也是近年来规模最大的一次防汛演练。

近年来,该县以“防大汛、抢大险、救大灾”为目标,在水库、山塘以及地质灾害点、山洪易涝点等常态化开展防汛演练,做到关键时刻拉得出、顶得上。截至目前,该县已连续5年实现洪涝灾害“零伤亡”。

来自市烹饪协会的专家评委们根据营养搭配、口味口感等标准对参赛作品进行综合评分。最终,通过综合专家评分和大众评委投票情况,活动评选出一等奖3名,二等奖6名,三等奖9名,其中,解放学校、城东学校、茶陵职专分别获得小学组、初中组、高中组一等奖。

此次活动旨在挖掘学生喜爱的健康菜式,推广适合学校食堂的大锅菜烹饪模式。该县教育局计划将这些菜品编辑成册,在全县进行推广,提升师生对校园餐的满意度。

## 农资打假 宣传下乡

连日来,醴陵市农业综合行政执法大队深入辖区各镇,开展“放心农资下乡”宣传活动,通过发放化肥明白纸、种子明白纸以及各类技术手册、现场讲解等形式,为当地农民普及优质农资产品的选购技巧,助力农业生产提质增效。图为该大队工作人员在沅汾镇集市设置咨询服务台,为农民答疑解惑。

株洲日报全媒体记者/刘毅 通讯员/陈蕊 摄



## 攸县:成功拦截6万元诈骗资金

株洲日报讯(全媒体记者/王军 通讯员/文志强 石兰) 日前,攸县农商银行湖南助农支付联合警方成功拦截一起电信诈骗,为客户避免了6万元资金损失。

事发当天,客户李女士急切要求支取6万元现金用于长沙“科室护工项目”投资。在业务受理中,因无法提供任何项目合同、资质证明等关键材料,异常举动引起该网点负责人警惕,当即判断客户可能遭遇电信诈骗,迅速启动应急流程:暂停业务办理,联系辖区村干部及派出所,同时将客户引导至办公室安抚情绪。

经核查,李女士此前通过网络结识“项目负责人”,对方以10余天回本、配备专业团队等虚假承诺诱导投资。面对劝阻,李女士一度情绪失控。当地村干部与民警抵达现场后,通过专业研判聊天记录确定该“项目”无正规合同、无合法招投标流程,属典型诈骗陷阱。在大家的协同劝导下,历时2小时,李女士终于放弃取款并随家人安全返家。

## 攸县:年内改造5个老旧小区

株洲日报讯(全媒体记者/王军 通讯员/刘建飞) 记者日前从攸县住建局获悉,今年该县计划改造老旧小区5个,持续提升百姓福祉。

来到西阁公租房小区,挖掘机正紧锣密鼓地开挖地下雨污水管沟,在工地醒目位置挂起着作战图,每一项施工任务都细化到了天、明确到了人。

近年来,攸县农商银行持续完善反诈闭环机制,2024年累计拒付劝阻受害者6人,帮助客户避免经济损失合计金额77.4万元;事中拦截客户转移涉诈资金4笔,合计金额1723万元;劝退客户返还涉案资金7笔,合计金额18.6万元;向公安机关移送可疑线索44条。

完工后,这里的雨水和污水将通过不同的收集系统进行分流,提高水资源的利用率,降低对环境的污染。

今年攸县计划投入老旧小区改造资金950万元,涉及总建筑面积约6.31万平方米,涉及楼栋数37栋,预计惠及群众711户。

广告  
接待  
热线  
28835396