

“九项举措”倡树婚俗新风

本报讯（记者 杨鑫）为破除高价彩礼等陈规陋习，化解婚俗矛盾，弘扬简约适度、文明健康的新时代婚恋观，培育文明简约婚俗新风尚，近日，市委宣传部、市委社会工作部、市委政法委、市民政局、市农业农村局、市妇女联合会联合印发《商洛市移风易俗“九项举措”倡议书》，推动全市移风易俗工作落地见效。

此次“九项举措”立足商洛基层实际，围绕村规民约修订、彩礼管控、婚丧宴席规范、党员示范引领、红白理事会建设、陋习整治等方面明确导向，引导群众摒弃婚丧嫁娶大操大办、攀比炫富等不良风气。

在彩礼治理上，我市严控高价彩礼，倡导低彩礼、零彩礼，彩礼礼金原则上控制在5万元以内，一般不超过6.6万元，禁止借婚姻索取财物，树立“婚姻自主、重情轻礼”的社会风尚。

倡议书对婚丧喜宴划定参考标准：农村宴席每桌平均不超过300元，城区不超过600元；农村招待用烟均价不超10元，城区不超过20元；农村用酒均价不超50元，城区不超120元；农村人情礼金不超过100元，城区不超过200元，倡导节俭办事，杜绝铺张浪费。倡议全市党员干部、公职人员及村（社区）干部带头落实移风易俗要求，严格执行婚丧事宜报备审批，严禁大操大办、借机敛财，落实承诺践诺制度；火葬区域党员干部去世带头火葬，杜绝骨灰装棺再葬、超标建墓立碑等行为，优先选择树葬、花葬、草坪葬等生态安葬方式，以党风政风带动社风民风转变。各镇（街道）指导各村（社区）修订完善村规民约，将彩礼标准、宴席规范、孝老爱亲等纳入规约，经村民代表会议审议后执行；建强红白理事会，健全“一约四制”，落实婚丧事宜“五必到”，做好事前劝导、现场指导、矛盾调解、政策宣传，全程服务群众办理红白事。充分用好镇村大喇叭、入户走访等渠道，常态化开展移风易俗宣传，选树节俭文明先进典型，曝光反面案例。

我市将集中整治低俗婚闹、恶俗表演、封建迷信、厚葬薄养、散埋乱葬等陋习，倡导婚事新办、丧事简办、余事不办，推广集体婚礼、鲜花祭扫等文明礼仪。同步规范道德评议会、村民议事会等基层自治组织，压实乡风文明建设职责。

精准监督护航师生饮食

本报讯（通讯员 张小华）“食材采购的索证索票是否齐全？从业人员健康证有无过期？”近日，山阳县纪委监委联合县教育局、县市场监管局、县卫健局等职能部门组建专项监督检查组，对辖区各中小学、幼儿园食堂开展突击检查，以精准监督护航新学期师生食品安全。

针对校园餐管理易多发的风险环节，山阳县纪委监委督促相关职能部门严格落实食品安全“四个最严”要求，围绕场地环境、人员管理、食材管控等方面，细化管控举措。联合检查组随机抽查学校食堂后厨、食材库房等重点区域，逐一核验从业人员健康证、营业执照、食品经营许可证，重点检查大宗食品进货渠道、储存条件和产品质量，对发现的问题隐患当场指出、限时整改。

山阳县纪委监委通过参与联合督查、查阅监管台账、列席专题会议等方式，推动相关部门建立完善信息共享、线索移送、联合执法等机制。同时，督促学校严格落实校（园）长负责制和校领导陪餐制度，确保校级领导与师生同食堂、同窗口、同价格、同标准用餐。紧盯膳食经费管理、食材采购招标、经费列支等关键环节，深入排查廉洁风险，畅通群众诉求渠道，靶向整治损害学生饮食安全的突出问题，以精准监督回应群众关切。

马莲峪路升级改造收尾

本报讯（通讯员 陈鸿 张欣炜）作为我市2026年度重点民生实事工程，由陕西华通公路工程公司承建的中心城区马莲峪路提升改造项目目前整体工程量已完成97%，主体道路已开放通行，项目正式进入绿化景观提升和收尾阶段。

本项目由市交通运输局牵头实施，市级财政统筹保障资金，分两段实施升级改造。项目总长1.66公里，主要包含车道拓宽、路面“白改黑”、旧路铣刨重铺等核心工程，同步配套完成管线迁改、视距优化、健身步道建设等民生配套工程。

自今年5月开工以来，公司项目部严格落实质量管控和工序报验制度，统筹施工推进与市民通行保障，高标准、高效率推进项目建设。目前，全线路基、沥青路面、透水人行道、路缘石安装及各类附属配套工程基本完工，仅局部路段受交叉施工影响暂缓收尾，整体通行条件得到显著提升。

此次改造的沥青柔性路面可以有效降噪提质、提升行车舒适度；透水步道融入海绵城市理念，兼顾排水蓄水与休闲健身功能；管网、照明、交通标志标线全面提档，有效补齐城市基础设施短板，让道路更畅通、环境更宜居、出行更舒心。⑧

关于拟注销商洛市内部审计协会的公告

商洛市审计局管理的商洛市内部审计协会(统一社会信用代码:516110006679983821)因无法召开相关会议,经协会申请、市审计局同意,拟予依法注销,自公告发布之日起45日内涉及该协会债权债务的组织和个人,请到商洛市内部审计协会清算组书面说明确认,逾期责任自负。

特此公告

商洛市审计局
2026年9月12日

声明

●陕西省商洛市丹凤县窑庄镇王涛不慎将南阳市伟城置业有限公司丹凤分公司开具的江岸龙居A区15号楼1单元1503号房的购房收据丢失,收据凭证号为7026498,金额为40000元,声明作废。

小学生做菜为老师送节日祝福

本报讯（记者 方方）教师节前夕，洛南县灵口镇中心小学上演了一则温暖的小故事。五年级学生王旭栋亲手炒了一碗土豆丝送给老师，老师给予了他“厨香少年”荣誉称号。这段暖心的视频在网络平台迅速传播并引发热议，收获了几十万网友点赞。

9月9日清晨，灵口镇中心小学英语教师王建锋结束英语早读，刚回到办公室，学生王旭栋便端着一碗土豆丝小心翼翼地走了进来，并为他送上了教师节的祝福。看着这碗切得粗细不均、歪歪扭扭的土豆丝，王建锋内心深受感动，当即现场

写奖状表扬，并给予了他“厨香少年”的称号。“这是我收到的最特别的教师节礼物。”王建锋告诉记者，土豆丝虽然卖相并不完美，但孩子敢于尝试、勤于动手的这份心意，深深打动了她。

王建锋和同事一同品尝了学生亲手做的菜肴，更加感慨当下不少孩子缺少劳动实践的机会。“我是第一次做土豆丝。”王旭栋腼腆地说，临近教师节，他想着亲手做菜送给老师。炒菜时，他不仅不会调配调料，还被油烟呛到，在奶奶的指导下才顺利完成这道菜。当得到老师的肯定时，王旭栋自豪地说：“能被老师表扬，我

太开心了，今后我要主动分担家务，多做力所能及的事。”

“教育就是一棵树摇动另一棵树，一朵云推动另一朵云。作为老师，我们一直都在学习如何做教育！”王建锋说，学生需要多多鼓励，一个肯定的眼神，也可以点亮孩子心中自信的火苗。他认为，从小培养孩子动手能力，能够让他们体会劳动的辛苦，懂得感恩。

这则短视频一经发布，在网络上迅速走红，不少网友留言感慨：“厨香少年，这份奖励分量很重，会影响孩子很久。”网友们纷纷为这份朴素真挚的师生情谊点赞。

雨夜搜救失联老人

本报讯（通讯员 夏泽梅 尚杭）9月8日，镇安县西口回族镇一名八旬老人独自进山劳作后失联，镇安县公安局西口派出所民警联合镇村干部，彻夜搜救十余小时，次日中午成功寻回，老人平安返家。

9月8日20时许，西口派出所接到群众报警，称其80多岁的父亲独自进山后失联，家属自发搜寻3小时无果，因山间林密路险、夜幕降临，且山区突发降雨，老人年近记忆力衰退，存在极大安全隐患，遂紧急报警求助。

接警后，西口派出所所长谢威带领民辅警火速赶赴现场，一边安抚家属情绪，一边联动镇应急管理部门、村组干部，并调度红外无人机驰援，开启“空中+地面”立体化搜救模式。

搜救期间秋雨连绵、气温骤降，山路泥泞湿滑，杂草灌木丛生，搜救人员连夜不间断扩大搜寻范围、排查线索，在密林间仔细搜寻。经过十余小时彻夜坚守、警民协同奋战，次日中午，搜救队伍在深山林地成功找到走失老人。

当时老人衣物湿透、身体虚弱，但意识清醒、暂无生命危险。民警当即提供饮水和食物，搀扶老人转移至安全区域，并协助家属将其平安送回家中。“多亏大家连夜帮忙，要不然老人在山里待一夜，后果不堪设想，真是太感谢大家了！”看到老人平安归来，家属连连道谢。

谢威介绍，山区山林广阔，老年人独自进山风险较高，后续派出所也会持续开展安全宣传，提醒家属做好老人看护，避免走失险情再次发生。

警方也借此提醒，高龄老人外出需专人陪同，建议配备带有联系方式的标识物品，一旦发现老人走失，务必第一时间拨打110求助，抢抓黄金救援时间。

丹凤“八大提质工程”促进义务教育均衡发展

本报讯（通讯员 杨章龙 樊利仁）今年以来，丹凤县教体系统实施校园“八大提质工程”，着力提升教室设施、功能部室、师生宿舍条件、公共卫生间环境、学校食堂、体育设施、校园信息化以及校园文化环境等水平，让城乡学子在家门口享受安全、优质、舒心的现代化教育服务。

丹凤县通过建立清单化推进、项目化管理、闭环式落实工作机制，逐项破解校园设施老旧、功能部室利用率低、食宿保障薄弱等短板问题，切实把提质工程打造成暖心惠民的教育民生工程。通过健全“县级统筹、部门协同、教体主抓、学校落实”的联动体系，财政、发改、卫健、市监、消防救援及属地镇（街道）等相关部门各司其职、协同发力，凝聚起全域校园提质升级的强大合力。

聚焦校园基础设施薄弱环节，从教学环境、设施配套、校舍安全等处精准发力，推进校园硬件标准化全域升级。聚焦学生视力健康，全县开展教室照明

提质改造，同步优化教学配套设施，实现适配学生体态、摆放整齐和统一。针对师生取暖降温设备不足短板，全县为各校新增安装空调420台，改善冬冷夏热的办学环境。同时，扎实推进乡村校舍安全整治，完成40多所乡村危漏校舍防水修缮，排查消除墙体、屋面等安全隐患。对全县69所学校180栋建筑物进行消防设施提升改造，全面筑牢校园安全底线，推动城乡办学条件均衡提质、整体跃升。

聚焦体育育人与校园卫生提质，持续优化校园活动空间，全力打造安全整洁、规范舒适的校园环境。严格落实学生每日一小时体育活动要求，有序推进校园运动场标准化改造，彻底解决学校场地老旧、器材短缺、运动安全无保障等问题。按照三年攻坚规划，全县稳步推进校园运动场软化改造，力争三年内实现中小学校园运动场地100%软化全覆盖。持续深化校园“厕所革命”，全县各校全面更换厕所通风换气系统，根治通

风不畅、异味残留、卫生死角等问题，通过常态化消杀保洁、精细化管理，全面提升校园公共卫生质量。

围绕师生食宿保障和学位扩容提质，全力夯实教育民生底线，优化县域教育资源布局。全县统筹推进校园食堂标准化升级，多点发力筑牢食品安全防线。县初级中学启动了新建标准化学生食堂项目，科学规划了功能分区、规范了运营标准。同时，商镇中学、思源学校、北赵川九年制学校也全面实施了食堂改造提升，健全了食材溯源、日常运维、卫生管控全链条机制，以确保师生“舌尖上的安全”。学位扩容项目提速增效，棣花小学、思源学校综合楼建设有序推进，补齐功能教学用房短板；棣花小学、思源学校西校区改扩建工程顺利实施，新增优质学位700多个，有效缓解了城乡学位紧张压力。

以数字赋能教育提质，以普惠扩容夯实学前教育根基，全方位拓宽优质均衡教育发展路径。加快智慧校园迭

代升级，思源学校、县第二小学等学校完成智慧教学平台全面更新，推动信息技术与课堂教学、校园管理深度融合。丹凤中学引进匡园深学智慧教学系统，依托大数据开展精准教研、分层教学，有效提升教育教学精细化、智能化水平。学前教育普及普惠创建成效显著，第八幼儿园建成投用，补齐城区学前教育资源短板；全县投入800多万元，对23所公办幼儿园开展标准化提质升级，全面达标国家普及普惠验收标准。同时，全县坚持塑形铸魂并举，深化校园精细化管理，优化功能部室、宿舍后勤管护模式，打造书香雅致的校园文化阵地，以优良环境涵养校风学风、滋养师生成长。

为保障“八大提质工程”高效实施，丹凤县出台了专项行动方案，全面部署实施各项工作。该方案旨在通过专项整治提升行动构建标准化、精细化、长效化校园治理体系，为义务教育优质均衡发展提供坚实支撑。⑧

别再说“想开点”了

——你的情绪真的不是矫情

在门诊,经常会遇到这样的场景:患者小心翼翼地说出困扰,然后补上一句——“医生,我是不是太矫情了?”

每次听到这句话,就想认真告诉他们:你不是矫情,你只是生病了。

今天,和大家聊几个关于精神心理健康的重要常识。

误解一:“想开点就好了”
这是精神心理问题患者最常听到的“安慰”,也是最伤人的一句话。试想一下,你会对骨折的人说“你努力站起来就好了”吗?不会。

抑郁症、焦虑症等精神障碍,和高血压、糖尿病一样,是生理机制出现了问题——大脑神经递质失衡、神经环路功能异常。这不是靠“想开”就能解决的。

请记住:这不是意志力的问题,这是需要治疗的疾病。

需要警惕的几个信号
如果你或身边的人出现以下情况持续两周以上,建议寻求专业评估:

- 持续的情绪低落、空虚、绝望
- 对原来感兴趣的事情完全提不起劲
- 睡眠明显改变(失眠或嗜睡)
- 食欲有显著变化,体重波动明显
- 极度疲惫,精力枯竭
- 自我评价极低,过度自责
- 注意力难以集中
- 出现死亡或自杀的念头

误解二:“去看精神科就是疯了”
很多人宁愿在网上反复搜索症状,也不愿意走进诊室,因为怕被贴上标签。

但真相是:精神科医生看的是最常见的人类痛苦。

普通人群中有近六分之一的人,在一生中的某个阶段会经历符合诊断标准的

精神障碍。焦虑、抑郁、失眠、压力相关障碍……它们和感冒发烧一样普遍。

早诊断、早干预,效果最好。拖延只会让问题变得更复杂。

你能为自己做的几件事

1.像关心身体一样关心情绪
每天花几分钟问问自己:今天我心情怎么样? 这种状态持续多久了?

2.求助不是软弱
告诉信任的人“我最近不太好,需要帮助。”向专业医生求助,和去内科看发烧一样正常。

3.建立情绪急救包
列出几件能让你稍微好受一点的事:听某首歌、散步十分钟、给某个朋友打电话……状态不好时,就拿出这个清单。

4.规律生活是基础
睡眠、饮食、运动,这三样稳住了,情绪

的弹性会大很多。

最后,想对正在挣扎的你说

我知道你很可能已经独自撑了很久。那些“振作起来”的压力,那些“别人都可以为什么我不行”的自责,让你更加疲惫。

但请你相信,生病不是你的错,寻求帮助是勇敢的选择。你不是一个人,也绝不是无路可走。

如果你今天只能做一件事,就把它当作开始:把这篇文章转发给一个你信任的人。

改变,从承认“我需要帮助”开始。
(商洛市妇幼保健院供稿)⑧

