

滋养初心为人民——兴起学习《习近平谈治国理政》第三卷热潮

决胜全面小康
决战脱贫攻坚

自觉涵养“我将无我，不负人民”的赤子情怀

祁东县委书记 杜登峰

近日，我在学习《习近平谈治国理政》（第三卷）时，对习近平总书记系列重要讲话中饱含的真挚的人民情怀、无畏的责任担当感受尤深，在阅读中细细聆听了总书记“坚持以人民为中心”的谆谆教诲，深刻感受了总书记“我将无我，不负人民”的博大胸怀。作为党执政兴国的“一线总指挥”，我坚持对标看齐习近平总书记，自觉涵养“我将无我，不负人民”的赤子情怀，勇于担当作为，奋力推进县域经济社会高质量发展，在共建共荣中增进民生福祉。

一、自觉将“我将无我，不负人民”作为初心使命来坚守。习近平总书记的从政历程，从梁家河村党支部书记到成长为人民领袖，从正定的县委书记到我们党的总书记，一路走来始终印证着“我将无我，不负人民”的初心使命。对标看齐习近平总书记，我将以“我将无我，不负人民”的姿态来坚定为人民服务的初心，恪守为民情怀。一是始终坚持人民至上。无论何时何地，必须把人民放在心中最高的位置，坚持

把群众作为当家主人、把人民奉为真正英雄、把百姓视作执政根基。必须以百姓心为心，在想问题、办事情、作决策时自觉坚持人民至上，在服务人民的实践中坚守服务人民的初心。二是深入践行群众路线。坚持一切为了群众，一切依靠群众，从群众中来，到群众中去，将共产党人的初心使命融入到服务人民的伟大事业中。坚信“民心是最大的政治”，站稳群众立场，守牢清廉底线，提升服务能力，奋力书写新时代“五个祁东”建设新篇章，带领全县人民坚决打赢脱贫攻坚战，决胜全面建成小康社会。

二、自觉将“我将无我，不负人民”作为格局境界来提升。习近平总书记始终把人民放在第一位，在兹念兹，情系人民，以“我将无我，不负人民”姿态彰显了一种博大情怀，树立了新时代共产党人格局境界榜样。我将深入领悟习近平总书记情怀格局，以“无我”的状态实现“大我”的成就。一是积极追求“无我”境界。“无我”是一种大

境界，表现在对待个人名利得失上。我将坚持心中有国家、心中有人民，将个人“小我”置之度外，对个人问题想得透、看得淡，不为名所累、不为利所困、不为情所惑，坚持做到大公无私、公而忘私，坚定以身许党许国、报党报国的崇高追求，始终培育出“心底无私天地宽、只留清气满乾坤”的博大胸怀，只要符合党和人民的利益，只要能够促进祁东高质量发展，我都愿意为之奉献一切。二是不断拓展“大我”格局。我将把自己和党的事业融合在一起，以推动祁东高质量发展为己任，聚焦民生事业需要，以“功成不必在我”的精神境界和“功成必定有我”的历史担当，注重做好作铺垫、打基础、利长远的实功，厚植祁东的发展优势、培育祁东的发展潜力、汇聚祁东的发展势能，以自己的实际努力去创造祁东人民的美好未来，以奋斗书写人生，成就“大我”。

三、自觉将“我将无我，不负人民”作为价值追求来践行。“我将无我，不负人民”，是习近平总书记铿锵有力的宣言，饱含着对人民群众的深厚感情，也是每一

名共产党人的应有追求。我将继续坚持以人民为中心，坚持扎根人民、依靠人民、服务人民，矢志不渝为人民幸福而努力奋斗。一是坚决落实以人民为中心。把人民摆在至高无上的位置，全心全意为人民服务，真心倾听群众的心声和呼声，真切了解群众的疾苦和需求，着力解决人民群众最迫切、最现实、最根本的问题，努力实现好、维护好、发展好最广大人民的根本利益。坚持发展为了人民、发展依靠人民，努力推动以新能源汽车产业链为引擎的重大产业项目建设，协同推进“五个园区”错位发展，加快建设全省乃至全国经济强县，努力让人民群众共享发展成果。二是奋力增进民生福祉。坚持以人民高不高兴、满不满意、答不答应为标尺，坚持舍我其谁的担当意识，强化敢作敢为的攻坚精神，坚持为民谋利造福、为民办实事好事，在生态文明建设、社会保障、公共服务、社会治理、脱贫攻坚等方面追求新作为、实现新突破，以自己的辛苦指数换取人民群众的幸福指数，让人民群众的获得感幸福感安全感更加真实、更可持续。

南岳区：

严管严控 全方位杜绝非法营运

本报讯（记者 刘思远）去年以来，南岳区坚持“严惩与引导，突击与联动，打击与宣传”相结合，加强交警与城管等部门联合，积极开展集中整治行动，严格按照凭证通行和备案放行原则，对所有进入景区内车辆严格检查，确保全天候、全路段、全卡口、无死角杜绝非法营运，切实规范中心景区交通秩序和运营秩序。

区相关部门负责人告诉记者，所有执法工作人员配备执法记录仪，在各主要进山通道实行24小时值班，对所有进入中心景区的车辆进行严格检查。同时，严禁无关社会车辆进入景区；对景区内寺观、宾馆、村民车辆，严格“景区车辆通行证”制度。根据景区内各寺观、宾馆规模核定“景区车辆通行证”数量；景区内村民严格按照

“一户一车一证”通行；对走亲访友车辆，严格实行“隔日备案”制度，由村备案，乡镇把关，该局审核，对村民的直系亲属实行备案放行原则。对违反备案放行管理规定的村民纳入“黑名单”，半年内不得申请备案。

通过全面加强综合管理，从去年11月至今年8月底，中心景区各门票所管控卡口直接或间接阻止社会车辆进山62余万台次；查获非法营运车辆100台次，并对查获的非法营运车辆依法严肃处理到位。



9月9日上午，衡南县新兵入伍欢送仪式在县人武部前坪举行。235名新兵佩戴光荣花，穿着新军装，军容严整、英姿飒爽站立在队列中。

■本报记者 周瑞华 摄

健康

责编 /伍施施 校对／龙师群 版式／张文莉



9月10日是世界预防自杀日，而抑郁症正是导致自杀的原因之一。随着人口老龄化趋势和社会发展变化的加快，如今抑郁症已经成为一种常见的精神疾病。同其他疾病一样，抑郁症也需要早发现早治疗。但精神疾病不像身体疾病那样可以抽血化验，如何才能发现自己或身边的人患上了抑郁症呢？

女性患者是男性的两倍

抑郁症又被称为“心灵的感冒”，因为它其实是一种常见疾病，有人称其为“21世纪最流行的情绪疾病”。它的发病原因复杂，与生物、心理和社会因素都有关系。

生物因素方面，大脑中有三种主要的神经递质在抑郁症的发病中扮演着重要角色，分别是去甲肾上腺素（NE）、5-羟色胺（5-HT）和多巴胺（DA）。抑郁症的发病与这三种神经递质功能失调有一定关系。另外，遗传学研究显示，40%—70%的抑郁症患者有遗传倾向。可见抑郁症的发病与个体的遗传素质密切相关，但遗传学影响的作用方式十分

复杂，并不是父母患有抑郁症孩子就一定会得这种疾病。

女性罹患抑郁症的比例大约是男性的两倍。这是因为女性在青春期、孕产期和围绝经期这三个特殊时期，体内激素变化大。激素可调控脑内包括去甲肾上腺素、5-羟色胺和多巴胺在内的多种神经递质，女性雌激素水平降低容易诱发抑郁症。加上个体对环境因素比较敏感，因此女性发生抑郁症的风险较高。除此之外，罹患慢性躯体疾病，特别是罹患帕金森症等慢性中枢神经系统疾病的群体，也是抑郁症的高危群体。

心理和社会因素在抑郁症的发病中也起到重要的作用，如经历丧偶、离婚、失业、学业受挫、经济状况差、患病等负性生活事件，都可能导致抑郁症的发生。如果几种经历同时叠加在一起，罹患抑郁症的可能性更大。

儿童期存在不良经历，具有较为明显的焦虑、强迫、冲动等人格特质的个体易患抑郁症。有些人在认知上存在偏差，产生消极的自我评价，也会导致抑郁症的发生。

抑郁症诊断标准是什么

精神疾病不像身体疾病可以抽血化验，医生是怎么诊断抑郁症的呢？抑郁症的症状分为两大类，即核心症状和附加症状。核心症状有3条：1.情绪低落。显著而持久的情绪低落，持续至少2周，每天大部分时间均如此，且基本不受环境影响。2.对平日感兴趣的活动丧失兴趣或愉快感。3.精力不足或过度疲劳。哪怕什么事情都没做，但依然觉得全身乏力。

附加症状有7条：1.注意力不集中；2.自我评价低和自信下降；3.无理由的自责或过分和不适当的罪恶感；4.认为前途暗淡悲观；5.存在自伤或自杀的观念和行為；6.睡眠障碍（如入睡困难、早醒）；7.食欲下降。

根据诊断标准，如果存在2条核心症状和2条附加症状，诊断轻度；如果存在2条核心症状和3条附加症状，诊断中度；如果存在3条核心症状和4条附加症状，诊断重度。

要做出抑郁症的诊断，不仅根据上述症状标准，还有病程标准和严重程度标准，即上述症状是否达到2周或2周以上，对日常学习、生活、工作是否造成影响。

经常被漏诊和误诊

得了抑郁症不是一眼就能看出来，抑郁症容易被漏诊和误诊，主要有以下四个原因：首先，公众对抑郁症知识的知晓度不高。当自己或家人出现整日闷闷不乐、兴趣下降、失眠等症状时，并没有意识到可能是生病了，有的患者甚至被认为是意志薄弱。

其次，有些抑郁症的症状不典型。在临床中，部分患者抑郁发作时并没有出现上述10条典型症状，而是表现为食欲显著亢进、体重显著增加、睡眠增多、上肢和下肢似灌铅样沉

重等。这些是抑郁症的非典型症状。有的患者在情绪低落的同时伴有很多躯体不适，如恶心、呕吐、腹痛、腹胀、头痛、心慌等，躯体症状掩盖了其情感症状。患者辗转于综合医院进行各种检查，通常查不出异常，有时会被周围人误解为“无病呻吟”，心理负担加重。

再次，儿童抑郁症的症状具有伪装性。儿童因为其心理发育不成熟，不能像成人那样表达自己的内心体验，有时表现为不合群、少言寡语、不爱学习、过激行为等。因为其症状不典型，同时缺乏鲜明的情感体验，容易被忽视，甚至被当做问题孩子。

抑郁症患者被漏诊的最后一个重要原因是，我们整个社会对精神病患者尚不够友好，大众对于抑郁症患者存在不少误解，这让很多患者及家属存在病耻感。同样是生病，患有躯体疾病的人可以到处倾诉，而抑郁症及更多的精神病人往往会保持沉默。曾有35个国家共同参与的调查显示，大多数抑郁症患者受到与他们精神疾病相关的歧视。这样就造成七成抑郁症患者隐瞒病情，回避就诊，一拖再拖直到错失早期就诊的时机。

上述情况使得抑郁症不易被发现。抑郁症发病率高，但就诊率不足10%。提高公众对于抑郁症的认知度至关重要。

怎样自我调节和预防

抑郁症并不可怕，它同大部分疾病一样是可防可治的。预防抑郁症要从避免负面情绪的积累着手。当我们遭遇挫折或不顺心的时候会产生负面情绪，比如悲伤、沮丧、孤独、焦虑、愤怒、嫉妒、恐惧等，如果长期处于负面情绪的状态，就有可能导致抑郁症的发生。为了及时化解负面情绪，我们不妨试试以下几招：

1.分析负面情绪产生的原因。同样看到半杯水，有的人是满足的，有的人是沮丧的。思

维模式影响了我们看事情的角度和心情。当出现负面情绪的时候，反思自己是不是看问题太片面了，是不是钻牛角尖儿了。尝试着用新的视角去看待问题和困难，或许负面情绪会有所缓解。

2.找亲人或朋友倾诉。如果分析不出负面情绪产生的原因，或者即便找到原因，也没有办法解决，自己仍然陷于负面情绪的困扰中，千万不要回避它。要学着去接受它，可以找亲人或信赖的朋友倾诉，说出自己的感受，说出来了，即便问题没有解决，心情也会有所改善。如果是您的亲人或朋友出现负面情绪，请给予充分的理解和心理支持。

3.多参加户外活动，加强体育锻炼。多参加户外活动，多接受阳光照射，阳光会改善体内内分泌环境，减少抑郁的发生。体育锻炼不仅可以激活人体的免疫因子，改善脑细胞的活性，还可以加强人体新陈代谢功能，排除体内多余的代谢产物和毒素，促使人精神愉悦。

4.改变生活方式。泡热水澡、多睡觉、吃巧克力等简单的方法是否可以预防抑郁症，目前没有科学的依据，但这些措施确实可以改善心情。例如，有研究表明，香蕉中有一种生物碱，可以有效地帮助我们振奋精神，使身体产生愉悦的感觉，摆脱郁闷。坚持规律的饮食和睡眠习惯，保持积极乐观的心态，多结交朋友，多进行社交活动，都可以预防抑郁症的发生。

5.必要时寻求专业的帮助。如果上述方法仍不能使您从负面情绪中走出来，对您的日常生活、工作或学习造成影响，对前途悲观，甚至出现自伤自杀的念头或行为，建议寻求专业的帮助。

同许多其他疾病一样，抑郁症也需要早发现早治疗，发现越早治疗效果越好。治愈后的患者完全可以恢复正常的工作和生活，而且在遇到挫折时，经历过低谷的他们有时会比普通入更坚强。

（据新华社网）

衡山县召开决战决胜脱贫攻坚总攻誓师大会—— 紧盯问题短板 全面彻底整改

本报讯（通讯员 彭旭晖 周剑）9月8日上午，衡山县决战决胜脱贫攻坚总攻誓师大会召开，动员全县上下紧盯问题短板、全面彻底整改，全力发起总攻，高质量夺取脱贫攻坚全面胜利。

从建档立卡之初到去年底，除2017年被清理的“四类对象”之外，衡山县共脱贫1.8万多人，贫困发生率由2016年的3.46%下降至0.05%。贫困对象的义务教育、基本医疗、住房安全和饮水安全保障基本到位，贫困人口致富能力稳步提

升，收入大幅增长。26个省定贫困村全部脱贫出列，人民群众生活水平和精神面貌明显改善。

在全省脱贫攻坚成效考核中，衡山县一年一个台阶，2016年在全省二类县中排名第49名，2017年排第44名，2018年排第35名，去年进入前18名，跻身优秀行列。

据了解，下阶段，该县将全面自查自纠，补短板强弱项，做到“三个确保”，确保未脱贫户高质量脱贫；确保已脱贫户巩固提升，防止返贫；确保边缘户增收，防止致贫。

发现问题即交办 查处立案不手软

雁峰区纪委监委三项举措护航脱贫攻坚“后半程”

本报讯（通讯员 谭琼飞 记者 周瑞华）今年以来，雁峰区纪委监委扎实开展扶贫领域腐败和作风问题专项治理，通过建立机制、科技助力、专项治理三项举措为决战决胜脱贫攻坚“后半程”保驾护航。

围绕脱贫目标，雁峰区纪委监委重点关注“虚假、数字脱贫”及党员干部不担当、不作为等问题，建立委班子成员联点督战机制，深入了解贫困户现状，严查作风问题，重点督查帮扶责任落实情况，巩固脱贫成果，确保脱贫领域问题

清零。目前已走访群众83户，接待群众125人，召开座谈会12次，察看现场46处，收集群众意见建议诉求45个，督促交办解决问题45个。同时，借助“互联网+监督”平台开展线上监督，就发现的问题向农业农村、民政、教育、水利、残联、医保等部门发出交办函。督促19个相关责任单位落实主体责任，对照责任清单，对民生政策落实和民生问题整改情况自梳自查。截至目前，共发现群众身边腐败和作风问题40个，查处15人，其中立案处分2人。

简讯

9月8日上午，衡阳县西渡镇做童装生意的邓加超与岷山镇社工站3名社工带着100多套童装及水杯、学习用品等物品来到岷山镇碧崖完小与石堰小学，给两所学校

的留守儿童送去关爱。

据了解，岷山镇社工站一直专注留守儿童工作，根据留守儿童的需求，携手爱心人士为留守儿童送温暖。

（通讯员 刘朝晖）