动 新闻

四部门联合整治这些乱象

即日起至9月底，银川市委网信办、市教育局、市公安局、市市场监督管理局四部门将在全市范围内联合开展社会领域涉教育网络乱象专项治理行动，严厉打击涉教育网络违法违规行为。

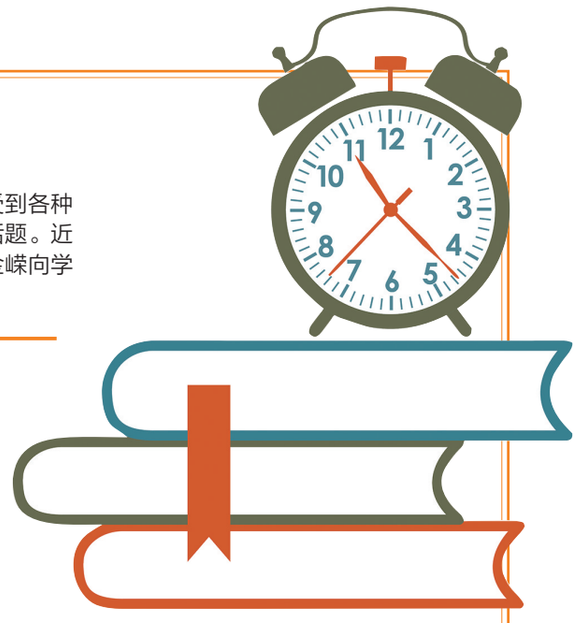
码上看新闻

心理教师送上解压锦囊

中考临近压力大？

本报记者 李姝

随着中考临近，不少学生和家长逐渐感受到各种压力，如何调整心态也成为他们关注的焦点话题。近日，银川市唐徕中学西校区心理健康教师李金嵘向学生和家长送上了“解压锦囊”。



考生的压力表现和对应“秘籍”

中考前和考试期间，考生容易过度紧张，表现为心神不宁、坐立不安、失眠、食欲不振、心慌、手抖、出汗、频繁上厕所、注意力难以集中。对此，李金嵘建议考生设置目标应基于自身实际情况，避免盲目攀比，专注于“发挥出自己的水平”，而非“必须超过谁”。最重要的是要正确看待中考，它很重要但不是人生的唯一出路，只要尽力而为不留遗憾即可。此外，要把注意力放在“今天我完成了什么复习任务”“我掌握了哪些知识点”上，增强掌控感。

有些考生还会出现自我怀疑、自信心不足等情况。李金嵘建议，考生要认识到考前紧张焦虑是正常且普遍的现象，不必为此过度担忧或自责。同时，要用积极的自我对话替代消极想法，还可以练习深呼吸（腹式呼吸）、冥想等，快速平复情绪。

还有一些考生出现对学习提不起兴趣，感到枯燥乏味；身心俱疲，即使休息也难以恢复精力；情绪低落，缺乏动力；注意力不集中，感觉记不住等情况。对此，李金嵘建议同学们制定切实可行的复习计划，明确每天的任务，按部就班完成，避免手忙脚乱或临考突击。此外，要保证充足的睡眠，这是重中之重。李金嵘还建议考生尽量按照考试时间调整生物钟，让大脑在考试时段保持最佳状态。每天安排30分钟左右的中等强度的运动，如快走、慢跑、跳绳、瑜伽，以便有效释放压力、改善情绪、提升精力。此外，要多吃蔬菜水果、全谷物、优质蛋白，少吃油腻、辛辣、高糖食物，保证饮水充足，避免空腹或过饱上考场。

临近考试，有的考生情绪波动大、易怒烦躁，对此，李金嵘建议考生可以采取深呼吸法平复情绪，具体为缓慢地用鼻子吸气（数4秒）、屏气（数2秒），然后用嘴缓慢呼气（数6秒），重复几次。另外，感到压力大时，不要憋在心里，主动与信任的父母、老师、朋友或同学倾诉，表达自己的感受和担忧。

家长避免传递焦虑

中考前，家长的状态和言行会直接影响孩子的心理状态和备考效果。“家长有焦虑感很正常，但要意识到，您的过度焦虑，如反复唠叨、坐立不安、愁眉苦脸等，会影响孩子。”李金嵘建议家长朋友可以寻找自己的宣泄出口，例如找伴侣、朋友倾诉，做运动或做自己喜欢的事，切勿在孩子面前表现出过度的担忧或对考试的恐惧。

“家长要做情绪的‘稳压器’而非‘放大器’。”李金嵘建议，家长保持家庭氛围平和，避免在孩子面前争吵或谈论重大负面事件，如经济问题、家庭矛盾，尽量维持日常生活的稳定节奏。

家中不要刻意静音

李金嵘认为，中考前后家长要提供适宜的学习环境，减少不必要的干扰，但也不必刻意静音，保持正常的家庭生活声响即可。

考前几天，要淡化考试氛围，像往常一样生活，避免全家进入“战备状态”，减少亲戚朋友过多的关心和询问。提前和孩子一起准备好考试所需证件、文具等，列好清单，放在固定位置。此外，家里不搞特殊化，比如家长不要请假在家全程陪读或监督，保持常态即可。

“考得怎么样、题难不难等问题是大忌。孩子走出考场，给他一个微笑、一个拥抱，说一句辛苦了、好好休息准备下一场即可。”李金嵘说，追问细节只会增加孩子的心理负担和懊悔感。无论孩子反馈如何，家长都要保持平静、鼓励的态度。

此外，家长要避免说踩雷话语。例如，“全家就指望你了”“考不好就完了”等，会增加孩子的恐慌感；“别紧张”等话语反而提醒孩子保持紧张。

李金嵘提示，家长可以尝试以一些话语缓解孩子的压力。例如，以“累了就歇会儿，喝点水，吃点水果”等话语表达关心；以“需要爸爸妈妈帮你做点什么吗”等话语表达对孩子的支持；以“放轻松，像平时练习一样做就行”等话语让孩子降低期望、回归平常。

九点音乐节更多玩法等你来

2025水洞沟九点音乐节邀请了14支国内顶尖艺人团体参加，涵盖了摇滚、流行、民谣等多种音乐风格，满足不同乐迷的喜好。

市民游客在抖音平台发布音乐节相关热评，进入TOP10即可获得限量乐队签名照。音乐节现场还设置了涂鸦墙，游客可以留下专属印记。现场还藏着美陈打卡、灯光互动等区域，等待市民游客发现。值得注意的是，水枪大战、热气球等活动都有开放时段，一定要提前关注官方通知或现场指示牌，合理安排时间。

码上看新闻

值得点赞

单日销量达六百杯

自今年5月20日开业以来，“杞大叔De茶”高峰期日销售量达到600杯。目前该店有近20款茶饮，均使用百瑞源枸杞股份有限公司的枸杞、枸杞茶加上本地优质原奶制作而成。

码上看新闻

全区首家双龄共生托育机构落户金凤区

推动老幼共托 呵护“朝夕”幸福

本报讯（记者 刘旭卓）6月24日，金凤区正式建成并投入运营“老幼共托 医养融合”健康综合体项目。该项目通过创新打造集托育、养老、医疗、康复、娱乐等多功能于一体的综合性服务平台，为辖区居民提供全方位、多层次的健康生活服务，助力构建全龄友好型社会。

该健康综合体位于金凤区凤悦巷宝湖华府小区11号楼，总面积1153.29平方米，共有三层，是全区首家“老幼共托医养融合”双龄共生托育机构，旨在解决家庭面临的“养老带娃”的双重压力。

在该健康综合体一楼的综合服务与公共空间整齐摆放着玩具，桌上的鲜花、立地的长颈鹿玩偶以及雪白墙面上“在幸福中生长 在生长中幸福”的标语，让宽敞的空间充满温馨感。里间的0岁至1岁婴幼儿照护区配备了独立睡眠室、抚触台，为小宝宝提供贴心、安全的照护环境，隔离室和保健室也一应俱全，全方位保障孩子的健康安全。

二楼的普惠托育中心是1岁至3岁幼儿的欢乐天地，设置了感统训练区、游戏区，助力孩子的体能与智力发展；设置托大班1个、托小班2个，提供普惠托位50个，能够满足不同年龄段幼儿的托育需求；家长观察区采用透明玻璃隔断设计，家长可随时看到孩子的动态。

三楼则是老年康养文娱中心。康养区的康复训练室配备专业适老化器材，中医理疗室提供传统养生服务，文娱区更是丰富多彩，多功能活动室可供老年人下棋、品茶，舞蹈室、书画阅览室、数字学习角、智能设备教学区满足老年人的不同兴趣爱好；社区食堂同样设置在该层，干净整洁的食堂、宽敞明亮的就餐区满足老年人的就餐需求。

“今天前来体验，看到环境就觉得很满意。我已经登记了，正考虑给孩子办理全托。”当日，市民方女士带着1岁的女儿前来体验后，对该健康综合体连连点赞。金凤区卫生健康局局长柳彩云介绍，金凤区将继续向年初确立的建成22家社区普惠托育机构和20个“凤城宝宝屋”的目标努力，在已建成4家机构和7个宝宝屋的基础上，广泛开展“普惠托育进万家”活动，加速选址，打造更多优质的托育机构，强化专业能力，提升服务项目内涵，真正实现“15分钟托育服务圈”全覆盖。

移风易俗

红白理事会用小约定撬动大文明

本报记者 肖梦琪

在兴庆区月牙湖乡滨河家园二村，一场“婚宴上的改革”正悄然重塑乡村文明风貌。红白理事会作为其中的核心力量，以创新举措推动移风易俗。

为深入推进高额彩礼整治工作，滨河家园二村红白理事会聚焦红白事办理标准制定系列新规。通过召开党员大会、村民代表大会成立劝导队，挨家挨户进行宣传动员，并组织村民签订红白喜事办理承诺书。同时，党员干部带头践行“婚事新办、丧事简办、余事不办”，起到了良好的示范作用。

嫁女儿的苏秀萍成为红事简办制度的首位受益人。在红白理事会的帮助下，她决定象征性地收取一点彩礼，和亲家商量后，又取消婚礼的乐器表演环节，并将宴席改为家常菜，精简各项开支，一场红事节省了3万多元。“家常菜既实惠又好吃，事儿办得热闹，还省下不少钱。”苏秀萍满脸笑意。苏秀萍女儿婚后幸福美满的生活，也让村民对高额彩礼的弊端进行了深刻反思，越来越多的人主动践行移风易俗。

滨河家园二村党支部书记董应虎认为，移风易俗不是让生活“打折扣”，而是把钱花在关键处，提高生活质量。该村红白理事会将继续创新形式，开展丰富多样的宣传活动，用小约定撬动大文明，为推动乡村全面振兴筑牢精神文明基石。

建设诚信银川

弘扬诚信文化 优化营商环境

周志翔

6月21日晚，江苏省城市足球联赛（以下简称“苏超”）第五轮，常州队VS南京队火热开赛。赛场边，一处“东哈·东北街边烧烤”广告牌格外引人注目。一家并不起眼的本地烧烤店，却是赞助商中唯一的个体户，其中体现的诚信精神，也是当地营商环境的有力名片。

原来，烧烤店赞助“苏超”，是因为店家大姑姐的小孩在常州市青年体校练体操，全家都很关注常州市的体育赛事。当常州市体育局发布赛事诚邀合作伙伴的消息时，店家便尝试报名，没想到通过了审核，烧烤店的名字也和知名品牌一道出现在赛场上。

随着“苏超”的火爆，赞助商纷至沓来，但这个最普通的广告牌依旧出现在赛场上，不仅和许多知名品牌并列，在围挡上的尺寸也没有任何区别。有网友说，官方明明可以赔付违约金，换成赞助费给得更多的品牌，但“苏超”没有，依旧将这个广告位给了从一开始就报名赞助的普通烧烤店。江苏省的营商环境和契约精神在此刻具象化了。

在各地用尽浑身解数招商引资的当下，企业也从多方面考量着当地的营商环境，其中契约精神是一项重要的考察指标。对待个体户以及中小企业的态度，恰恰反映出当地营商环境的优劣，这体现出政府对企业的承诺能否落实，对待各种企业能否做到一视同仁。显然，常州市用实际行动弘扬诚信文化，这也是烧烤店广告牌引起巨大关注的原因所在。

营造诚信营商环境与尊重个体户相辅相成。诚信营商环境为个体经营者提供了公平竞争的土壤，降低了经营风险，激发了市场活力；尊重个体户则丰富了多元化供给，体现社会包容和文化传承，进一步丰富了市场生态，增强了经济韧性。两者共同作用，不仅能够促进个体经营者可持续发展，还能推动整个经济体系健康运行。

西夏区

开展主题活动 倡树文明新风

本报讯（记者 吴春霖）6月24日，由西夏区委宣传部主办的“文明西夏·品质强区”2025年深化文明创建系列主题活动（第三场）在玫瑰公园广场举行。通过“主题宣传+互动体验+政策解读”模式，吸引社区居民“玩”转生活，让他们感受文明新风。

此次活动设置“邻里生活节”板块，主办方特邀蓝天救援队的专业人员，现场进行溺水急救知识科普和心肺复苏讲解；“行走的课堂”板块把政策宣传与社区生活相结合，在进行垃圾分类宣讲的同时，工作人员还用垃圾袋、包装纸等制作服装，通过时装走秀的方式，倡导居民自觉进行垃圾分类。

现场，西夏区公安局、西夏区卫生健康局设置了反诈专区、禁毒专区、老年健康宣传专区。在反诈专区，民警以案示警，现场讲解反诈案例，同时教大家下载并正确使用“国家反诈中心”APP；在禁毒专区，仿真毒品模型吸引了众多目光，民警一边展示一边详细介绍传统毒品与合成毒品的种类、危害及识别方法；在老年健康宣传专区，西夏区卫生健康局组织宁夏中医医院暨中医研究院、西夏区疾病预防控制中心以及多个社区卫生服务站，开展老年健康体检、中医把脉问诊、养生科普等服务。

活动还特别设置了文明旅游·大作战、文明出行·正义投手、文明用餐·光盘在行动、文明上网·幸运大转盘等互动游戏区，让市民在游戏中感受文明风尚、提高文明素养。市民纷纷表示，这样的宣传方式十分接地气，他们在逛集的同时学习到有用的知识，收获颇丰。

西夏区将以居民需求为导向，以文明创建为载体，开展更多接地气、惠民心、有实效的文明实践活动，引导居民共同践行文明行为，让文明新风浸润群众生活。

文明家庭

全国文明家庭何雪红家庭

用爱与责任书写多彩人生

本报记者 梁小雨

日前，何雪红家庭被评选为2025年“全国文明家庭”。听闻这个消息，何雪红喜上眉梢。在日常生活中，她不仅多次在各类宣讲活动中，讲述树立好家风、传承好家训、塑造好家庭的重要性，展现新时代家庭文明风采，更积极参加社区组织的志愿服务活动，为孤寡老人、留守儿童送去温暖和关心。

何雪红原本居住在贺兰县京星农场京宁村，近两年为了带孙子才搬到县城居住。在京宁村，村民几乎都认识何雪红。这位朴实的农村妇女，用自己的言行诠释着家庭美德、敬业精神与社会担当。

在很多邻居看来，何雪红的家庭是幸福美满的典范。她勤俭持家、尊老爱幼，与丈夫携手走过风雨岁月，让家庭成为了温暖和睦的港湾。“我觉得一个家庭要和睦，最关键的就是要互相尊重，多沟通多交流，以包容的心态对待家人。”何雪红培养出两个品学兼优、学业有成的儿子，如今两名善解人意的儿媳妇也融入了这个大家庭。在过去的10年里，何雪红与儿媳亲如母女，从未红过脸。她们相互理解包容、互尊互敬，一家人其乐融融。

在何雪红的言传身教下，孩子尊崇孝道、婆媳亲如母女、夫妻和睦共处。

何雪红兴趣爱好广泛，劳作之余笔耕不辍。“大概20年前，我在《银川晚报》发表了一篇散文，此后就一直坚持写作，小品、散文啥都写，主要讲咱们移民的故事。”截至目前，她发表了百余篇以农耕为题材的文章并多次获得各项荣誉。

何雪红家庭相继获得区、市、县级“最美家庭”、第二届自治区“文明家庭”等荣誉。何雪红的生活如同一束暖光：厨房里婆媳揉面的温情、讲堂中传递的文明、文章里流淌的家风，都在无声中感染着身边人。她以行动书写不凡，成为大家心中的榜样。