

9名资深心理咨询师组成专业队伍，两年多时间服务超3万人次——

“我们不是唠家常，而是触摸内心深处的孤独”

阅读提示

疫情改变了人们的生活方式，长时间的封控生活也让人容易产生焦虑、抑郁等负面情绪。为防患因疫情诱发的心理问题，新疆多地将心理疏导纳入防疫工作，依托网络、电话等为职工群众提供心理咨询服务。阿克苏地区心理咨询师协会建立的心理健康调解室通过组织开展心理健康沙龙等，宣传防疫与心理健康知识。

本报记者 吴旻思 本报通讯员 张路

近段时间全国多地疫情反复，新疆维吾尔自治区阿克苏地区心理咨询师协会理事、国家二级心理咨询师穆塔里甫·吐尔逊的心理服务热线又忙碌起来。

“疫情压缩了活动空间，改变了生活方式，平时忙碌的脚步突然停滞，导致情绪发生变化，容易产生焦虑、抑郁、愤怒、悲伤等。”穆塔里甫在《工人日报》记者采访中说。疫情期间，有6年从业经历的他和其他8名资深心理咨询师组成心理咨询师团队，帮助群众解决疫情下的情绪问题。

心情不好也是一种病

今年61岁的宋雪莲几年前从医院退休后，又在新疆克拉玛依市找了一份养老院药剂师的工作。“活儿不重，每天朝九晚五，挺满足。”她笑着说。但没多久，由于疫情，宋雪莲所在的养老院采取封闭式管理。

宋雪莲回忆说，时间久了，心理的压力越来越大。“去年上半年，孩子即将高考，也没能回去看她。”

去年年底，养老院解封后，宋雪莲能经常调休回家，但这时她觉察到自己的情绪出现了问题。“只要想到第二天要回去上班，就整宿睡不着觉，脾气也变得火爆，女儿有时都觉得很害怕。”宋雪莲说。

起初宋雪莲没在意，直到有一天女儿哭着说，这样的妈妈让她觉得有压迫感。为女儿的健康着想，宋雪莲拨通了心理咨

询热线。“以前总觉得自己也是医务人员，身体或心理上出现问题肯定能第一时间察觉，但现在看来真是这回事。”她说。在穆塔里甫·吐尔逊所在的心理咨询室经过两次心理咨询后，宋雪莲意识到经常心情不好也是一种病。

乌鲁木齐市国家二级心理咨询师周一平介绍，虽然很多人意识到情绪出现了问题，但主动咨询心理问题的人很少，很多心理问题被忽视。“心理问题不像其他疾病容易被别人看到，它具体表现在情绪上，微妙也危险。”周一平说，面对善于隐藏的心理问题，不仅需要个人日常关注情绪的变化，还需要专业人士向广大群众普及心理健康知识。

两年多时间心理健康调解室服务超3万人次

走进阿克苏地区心理咨询师协会心理健康调解室，米色桌布、灰色软椅、精巧的沙盘摆件映入眼帘，清静雅致的环境让人温馨舒

适。据介绍，2019年年底成立至今，这个心理健康调解室已经服务超3万人次。

在和来访者沟通中，穆塔里甫·吐尔逊会先评估风险阈值，判断来访者是否存在极端行为，随后在深入沟通中捕捉更多信息。“我们不是一般的唠家常，而是会去触摸来访者内心深处的孤独与寂寞”。

穆塔里甫·吐尔逊认为，心理咨询师需要与咨询者建立信任，才能帮助他们解决内心的根源性问题。“疫情可能只是影响心理健康的一个因素，有时还有更深层次的原因，如有的青年认为父母不理解自己，试图用极端方式向父母证明；有的老人因为思念挚爱亲朋，长期郁郁寡欢；有的患病数月想找人倾诉……这些都需要在深度沟通中找到根源。”穆塔里甫·吐尔逊说。

针对确诊患者和医护人员，心理健康调解室还提供心理干预，组织专业团队对重症患者进行面对面的心理干预，帮助轻症患者舒缓焦虑，对疑似病例或社区隔离人员做好隔离期间的心理疏导等。

破除公众对心理疾病的认知障碍

每周末，阿克苏地区心理咨询师协会都会邀请心理专家，组织开展公益心理健康沙龙活动。在沙龙中，针对群众咨询频率较高的问题，心理咨询师们进行深入研讨。“公益心理健康沙龙不仅让我们更清楚心理健康的重要性，还能实际解决我们遇到的问题，很有意义。”曾参与沙龙的阿克苏市民于梁说。

近两年，因疫情带来的心理问题逐渐引起重视。根据壹心理(2021心理健康行业年度报告)数据，2020年1月-2021年8月，国内新增心理咨询企业达到5.87万家。疫情发生后，新疆各地将心理疏导纳入防疫图鉴，依托网络、电话等为职工群众提供免费心理咨询服务。

在阿克苏地区心理咨询师协会会长张宾看来，要想让更多人接受和理解心理健康咨询，必须要有规划、有计划地加强心理知识普及，打破公众对心理疾病的认知障碍，同时持续培养专业的人才队伍。



无人车助力疫情防控“最后一公里”

近日，为降低防疫一线工作人员接触感染风险，减轻人工配送压力，湖南省长沙市雨花区东塘街道在防疫封控区投入使用多台无人配送车，为封控区内的居民运送生活物资。

该无人车可设置配送路线，在无人驾驶的情况下将物资从小区门口运输到小区内指定的集中卸货点，再由志愿者为居民逐一配送上门。

新华社记者 陈思汗 摄

“走读”式放疗为癌症患者提供便利

不用等床位，不用住院

本报讯(记者王鑫 方大丰 通讯员曹璇绚)“不用等床位，不用反复跑，对我这样需要多次化疗的患者来说，既方便又省钱。”近日正在中南大学湘雅医院门诊放疗中心治疗的乳腺癌患者曾女士说。

经医生评估、个人申请、医保部门审批后，非首次放疗癌症患者不用住院，在门诊就能完成治疗，且按住院报销政策进行医保结算。中南大学湘雅医院开通湖南省首个门诊放疗中心后，曾女士成了首批体验者。

第一天登记入院、抽血检查，第二天化疗，第三天办理出院手续……过去4个月，曾女士共经历了6次住院化疗。医院床位难等、治疗过程耗时耗力等问题，曾让她苦不堪言。而在门诊放疗中心，曾女士只需要提前一天抽血检验，就诊当日在中心打化疗针，办理结算手续即可。

门诊放疗中心划分出治疗区、配置室、护士站、抢救室等功能区，还配备了专业医护团队，确保门诊放疗、化疗患者的医疗质量和安全。“患者只需填表并审核通过，便可在门诊开展放疗。期间发生的医疗费用结算方式，等同于医保住院病人。”湘雅医院医务部主任黄耿文介绍称。

今年3月1日起正式实施的《湖南省恶性肿瘤门诊放疗医保支付管理暂行办法》，对恶性肿瘤门诊放疗的定义及保障对象、准入条件、待遇与标准、申请备案流程、就诊与结算、医疗机构管理、监督与考核等方面做了明确规定。

设立放疗门诊中心，让癌症患者实现“走读”式日间放疗，可以将病床留给其他需要的患者；不收床位费、护理费和部分诊查费，同时按照住院标准报销费用，能有效降低参保人的医疗费用，提升医保基金使用效率。“门诊放疗中心实现了患者、医保、医院三方共赢。”湖南省医疗保障局副局长伍国用说。他表示，将鼓励更多当地符合条件的医疗机构参与进来。

上海成人吸烟率“7连降”

本报讯(记者裴龙翔)日前记者从上海市健康促进委员会获悉，《上海市公共场所控制吸烟条例》修正案实施五周年之际，上海市15岁及以上成人吸烟率已连续7年稳步下降至19.4%，提前达到“健康中国2030”任务目标。

2017年3月1日此修正案正式实施，规定该室内全面禁烟。该委各级健康促进委员会依托多部门联合监管机制，对餐饮、网吧、娱乐等控烟重点场所重点进行监管执法，对于典型案例坚决予以警示、惩戒、示范。闵行区、松江区对屡次违规场所开出3万元顶额罚单，徐汇区人民检察院联合卫生健康部门实现多部门联动打出控烟执法“组合拳”等。

目前上海法定禁烟场所违规吸烟发生率降低至12.1%，室内“无烟具”场所和“无烟蒂”场所比例保持稳定，分别为95.3%和90.4%，室内“无烟室”场所比例上升至99.7%；市民对《条例》的知晓率为88.1%，对室内全面禁烟的支持率达98.7%。“室内全面禁烟，室外不吸游烟”正成为上海市民的健康新风尚。

在北京冬奥会、冬残奥会总结表彰大会上的讲话

(上接第1版)三个赛区一流的场馆设施，严谨专业的赛事组织，温馨周到的服务，赢得参赛各方一致好评。赛事吸引了全球数十亿观众观赛，成为收视率最高的一届冬奥会！

——爱国情怀充分彰显，汇聚起实现中华民族伟大复兴的强大力量。北京冬奥会、冬残奥会是中国人民爱国热情的集中展示。海内外中华儿女热情关注、大力支持这场在中国举办的冬奥盛会，纷纷为冬奥健儿加油喝彩、为伟大祖国加油喝彩。赛场上，我国体育健儿不畏强手、顽强拼搏、为国争光，五星红旗高高飘扬，每一位中华儿女都倍感荣光。一位护旗手说：“我站在奥运会的升旗台，心中满满的自豪感，想到祖国如今的繁荣昌盛是多么来之不易，那是一种说不出的骄傲与热爱，泪水就夺眶而出……”巧妙蕴含中华文化的冬奥场馆，活泼敦厚的“冰墩墩”，喜庆祥和的“雪容融”，扑面而来的中国年味儿，香喷喷的豆包……“冬奥梦”和“中国梦”精彩交织。饱含圆融和合等中国理念的开闭幕式，构思独到、匠心独运，二十四节气、黄河之水、中国结、迎客松、折柳寄情、雪花主题歌……，听障演员的圆舞曲、手语版国歌、盲童合唱团的歌声、视障运动员的点火……，这些意蕴隽永的场面在人们心中留下了美轮美奂、直击人心的深刻印象，激发了海内外中华儿女万众一心、接续奋斗的昂扬激情！

——“三亿人参与冰雪运动”成为现实，人民群众获得感显著增强。北京冬奥会、冬残奥会的筹办举办推动了我国冰雪运动跨越式发展，冰雪运动跨过山海关，走进全国各地，开启了在中国乃至全球冰雪运动新时代。筹办以来，我们建设了一大批优质的冰雪场地设施，举办了一系列丰富多彩的群众性冰雪赛事活动，人民群众参与热情持续高涨，参与人数达到3.46亿，冰雪天雪地成为群众致富、乡村振兴的“金山银山”。冬奥筹办全面促进了社会事业发展，残疾人人权得到更好保障，广大群众生活更加丰富多彩！

——冬奥遗产成果丰硕，实现成功举办和区域发展双丰收。北京冬奥会、冬残奥会筹办举办对国家发展特别是京津冀协同发展具有强有力的牵引作用。我们把冬奥筹办作为推动京津冀协同发展的重要抓手，区域交通更加便捷，生态环境明显改善，产业联动更加紧密，公共服务更加均衡。“冰丝带”、“雪飞天”、“雪游龙”、“雪如意”等冬奥场馆精彩亮相，成为造福人民的优质资产！

——疫情防控精准有效，确保了冬

奥安全顺利。在全球新冠肺炎疫情大流行背景下，我们把全部参与者的健康放在第一位，坚持“外防输入、内防反弹”，通过严格实施防控措施，有力保障了各方人员健康。赛时期间，闭环内阳性比例仅为0.45%，所有阳性人员都得到了有效治疗和良好照顾，没有发生聚集性、溢出性疫情，城市防控动态清零。中国的防疫政策再次经受了考验，为全球抗疫和举办国际重大活动提供了有益经验。有的外国运动员表示：“如果疫情应对也有金牌，中国应该得到一枚。”这枚金牌属于全体办奥人员！

——团结合作走向未来，为人类战胜挑战作出了中国贡献。奥林匹克运动承载着人类对和平、团结、进步的美好追求。在世界百年变局加速演进、人类社会遭遇各种挑战的形势下，奥林匹克大家庭不远万里来华共襄盛举，团结友好的“朋友圈”、“伙伴群”越扩越大。外国运动员在回国时恋恋不舍地说：“我在飞机上哭的，我要哽咽了，爱你们。”“我肯定会把生命中最美好的冬奥回忆带回去。”北京冬奥会、冬残奥会的成功举办，促进了不同文明交流互鉴，为推动全球团结合作、共克时艰发挥了重要作用，也为动荡不安的世界带来了信心和希望，向世界发出了“一起向未来”的时代强音！

同志们、朋友们！

冬奥7年艰辛，奋斗铸就辉煌。北京冬奥会、冬残奥会筹办举办是在异常困难的情况下推进的，全部参与者坚持“一刻也不能停，一步也不能错，一天也误不起”，付出了艰苦卓绝的努力。广大冬奥建设者发扬工匠精神，打造了巧夺天工、世界一流的比赛场馆。广大办奥人员严谨专业完成赛事组织工作，为运动员创造了良好比赛条件。广大赛事服务保障人员热情周到服务，工作期间是迎着星星走、顶着星星走，为参赛各方带去春天般的温暖。广大医护人员筑起牢不可破的安全屏障，守护了参赛各方健康。广大城市保障人员勇于承担守护城市的每一处角落，用最高标准保障了赛事和城市顺畅运行。广大人民解放军指战员、武警部队官兵、公安干警和消防救援队伍指战员承担急难险重任务，圆满完成了安全保卫等工作。广大文艺工作者、科技工作者、设计工作者、新闻工作者、外事工作者、气象工作者以及其他各条战线上的全

体工作人员团结一心、通力合作，坚守各自岗位，默默奉献付出，出色完成了各项任务。广大志愿者用青春和奉献提供了暖心的服务，向世界展示了蓬勃向上的中国青年形象。闭环内数万名工作人员，舍家忘我、坚守数月，展现了感动人心的精神风貌和责任意识。同志们深情地表示：“为了冬奥圆满成功，困难再多也嚼嚼咽了，一切付出与奉献都值得。”祖国和人民为你们的辛勤付出、取得的优异成绩感到自豪！

7年来，我国广大运动员、教练员牢记党和人民嘱托，争分夺秒、刻苦训练，在冬奥赛场上敢打敢拼、超越自我，胜利完成各项比赛任务。中国体育代表团首次全项参赛，勇夺冬奥会9枚金牌、15枚奖牌和冬残奥会18枚金牌、61枚奖牌，创造了我国参加冬奥会、冬残奥会的历史最好成绩！我国广大运动员、教练员以实际行动落实拿道德金牌、风格金牌、干净金牌的要求，诠释了奥林匹克精神和中华体育精神，实现了运动成绩和精神文明双丰收，为党和人民赢得了荣誉！

广大冬奥会、冬残奥会的参与者们，用辛勤付出、坚强毅力、巨大勇气，以强烈的责任感、使命感、荣誉感，出色完成了各项工作任务，创造了无愧于祖国、无愧于人民、无愧于时代的光彩业绩！

在这里，我代表党中央、国务院和中央军委，向受到表彰的突出贡献集体和突出贡献个人，表示热烈的祝贺！向为北京冬奥会、冬残奥会筹办举办作出突出贡献的全体建设者、工作者、志愿者，向广大运动员、教练员，向人民解放军指战员、武警部队官兵、公安干警和消防救援队伍指战员，致以崇高的敬意！向热情支持北京冬奥会、冬残奥会的广大香港同胞、澳门同胞、台湾同胞和海外侨胞表示衷心的感谢！

在筹办举办过程中，国际奥委会、国际残奥委会以及奥林匹克大家庭、残奥大家庭成员国对我们的工作给予了积极帮助，各国政府和人民、国际友好人士给予了大力支持，许多国家领导人、国际组织负责人亲自来华出席有关活动。来自世界各地的体育健儿在赛场上相互尊重、彼此激励、突破极限，在激情的比拼中完美演绎了“更快、更高、更强——更团结”的奥林匹克格言和“勇气、决心、激励、平等”的残奥价值观。北京冬奥会、冬残奥会是一场和平友谊

的盛会、一场团结合作的盛会、一场鼓舞世界的盛会！

在这里，我谨代表中国政府和14亿多中国人民，向国际奥委会、国际残奥委会以及奥林匹克大家庭、残奥大家庭成员，向世界各国各地的朋友们，表示衷心的感谢！向在北京冬奥会、冬残奥会上奋勇争先的各国体育健儿们，表示崇高的敬意！

同志们、朋友们！

成就源于奋斗，胜利来之不易。回顾7年来不平凡的筹办历程，我们不仅在奋斗中收获了成功的喜悦，也在奋斗中收获了丰厚的精神财富，收获了弥足珍贵的经验，值得我们倍加珍惜、发扬光大。

第一，坚持党的集中统一领导。党中央高度重视北京冬奥会、冬残奥会，成立冬奥会工作领导小组，从国家层面统筹力量、协调推进筹办工作。筹办之初，党中央就明确提出绿色、公平、开放、廉洁的办奥理念。面对严峻复杂的全球疫情，在全面分析国内外形势特别是疫情影响基础上，作出“顺利举办即成功”的科学判断，提出“简约、安全、精彩”的办赛要求。广大党员、干部牢记初心使命，以实际行动践行了“急难险重任务，我在第一线”的誓言。事实充分证明，中国共产党是我们成就伟业最可靠的主心骨，只要始终不渝坚持党的领导，就一定能够战胜前进道路上的任何艰难险阻，就一定能够办成我们想办的任何事情！

第二，坚持集中力量办大事。冬奥筹办是一项复杂的系统工程。在党中央坚强领导下，冬奥会工作领导小组和18个专项工作议事协调机构搭建起冬奥筹办的四梁八柱，北京冬奥组委、北京市、河北省与中央部门、各省区市、人民解放军和武警部队、企业、高校院所等方面紧密合作、全力攻坚，社会各界和人民群众热情参与，共同完成了各阶段筹办任务。在赛时阶段，战略指挥、运行指挥、场馆运行的三级工作体系把各方力量统筹起来，凝聚起强大工作合力。我国社会主义制度非凡的组织动员能力、统筹协调能力和贯彻执行能力，我国坚实的经济实力、科技实力、综合国力，为成功办奥提供了强有力的底气和最坚实的保障！

第三，坚持主动防范应对各种风险挑战。在世界百年未有之大变局叠加新冠肺炎疫情世纪疫情背景下举办冬奥会、

冬残奥会，面临的风险挑战前所未有。我们坚持底线思维、问题导向，增强忧患意识，把防范化解风险挑战摆在突出位置，把困难估计得更充分一些，把风险思考得更深入一些，下好先手棋，打好主动仗。我们全方位梳理排查各领域、各环节风险点，建立常态化工作机制，不断发现问题，及时研究解决，积极妥善应对，确保了赛事安全顺利举办。

第四，坚持办赛和服务人民、促进发展相结合。北京冬奥会、冬残奥会的成功不仅在赛场上收获了成功的喜悦，也在奋斗中收获了丰厚的精神财富，收获了弥足珍贵的经验，值得我们倍加珍惜、发扬光大。

第四，坚持办赛和服务人民、促进发展相结合。北京冬奥会、冬残奥会的成功不仅在赛场上收获了成功的喜悦，也在奋斗中收获了丰厚的精神财富，收获了弥足珍贵的经验，值得我们倍加珍惜、发扬光大。

同志们、朋友们！

伟大的事业孕育伟大的精神，伟大的精神推进伟大的事业。北京冬奥会、冬残奥会广大参与者珍惜伟大时代赋予的机遇，在冬奥申办、筹办、举办的过程中，共同创造了胸怀大局、自信开放、迎难而上、追求卓越、共创未来的北京冬奥精神。

——胸怀大局，就是心系祖国、志存高远，把筹办北京冬奥会、冬残奥会作为“国之大者”，以为国争光为己任，以为国建功为光荣，勇于承担使命责任，为了祖国和人民团结一心、奋力拼搏。

——自信开放，就是兼容并蓄、开放包容，坚持中国特色社会主义道路自信、理论自信、制度自信、文化自信，以创造性转化、创新性发展传递深厚文化底蕴，以大道至简彰显悠久文明理念，以热情好客展现中国人民的真挚友善，以文明交流促进世界各国人民相互理解和友谊。

——迎难而上，就是苦干实干、坚韧不拔，保持知重负重、直面挑战的昂扬斗志，百折不挠克服困难、战胜风险，为了胜利勇往直前。

——追求卓越，就是执着专注、一丝不苟，坚持最高标准、最严要求，精心

规划设计，精心雕琢打磨，精心磨合演练，不断突破和创造奇迹。

——共创未来，就是协同联动、紧密携手，坚持“一起向未来”和“更团结”相互呼应，面向中国未来发展，面向人类未来发展，向世界发出携手构建人类命运共同体的热情呼唤。

同志们、朋友们！

7年磨一剑，砥砺再出发。北京冬奥会、冬残奥会是在全党全国各族人民向第二个百年奋斗目标迈进的关键时期举办的重大标志性活动。我们要积极谋划、接续奋斗，管理好、运用好北京冬奥遗产。

北京冬奥会、冬残奥会既有场馆设施等物质遗产，也有文化和人才遗产，这些都是宝贵财富，要充分运用好，让其成为推动发展的新动能，实现冬奥遗产利用效益最大化。要继续推动冰雪运动普及发展，强化战略规划布局，建设利用好冰雪场地设施，发展冰雪产业，丰富群众冰雪赛事活动，把群众冰雪运动热情保持下去。要充分挖掘利用北京冬奥文化资源，坚定文化自信，更加自信从容传播中国声音、讲好中国故事。要弘扬社会主义核心价值观，尊重和保障人权，完善残疾人社会保障制度和关爱服务体系，促进残疾人事业全面发展，支持 and 鼓励残疾人自强不息，正像一位视障运动员在赛场上所说：“我看不清世界，但我想让世界看到我。”要在全社会广泛弘扬奉献、友爱、互助、进步的志愿精神，更好发挥志愿服务的积极作用，促进社会文明进步。要弘扬奥林匹克精神，发挥奥林匹克促进人类和平发展的重要作用，为人类文明进步贡献更多中国智慧和力量。

成功筹办北京冬奥会、冬残奥会，极大激发了亿万人民的体育热情，极大推动了我国体育事业发展。我们要坚持以增强人民体质、提高全民族身体素质和生活质量为目标，高度重视并充分发挥体育在促进人的全面发展中的重要作用，继续推进体育改革创新，加强体育科技研发，完善全民健身体系，增强广大人民群众特别是青少年体育健身意识，增强我国竞技体育的综合实力和国际竞争力，加快建设体育强国步伐。

同志们、朋友们！

圆梦冬奥会，一起向未来。让我们更加紧密地团结在党中央周围，发扬北京冬奥精神，以更加坚定的自信、更加坚决的勇气，向着实现第二个百年奋斗目标奋勇前进，向着实现中华民族伟大复兴的中国梦奋勇前进！

(新华社北京4月8日电)