

深融共建聚民心 文明实践启新程

——看我市如何聚力“四高四争先”擘画新时代文明实践高质量发展图谱

本报记者 段美如

省委“四高四争先”部署实施以来，市文明办锚定“群众需求导向”与“幸福生活标尺”，将新时代文明实践作为落实中央精神、厚植文明沃土的系统工程，以“塑形”与“铸魂”双轮驱动，构建“阵地全域覆盖、服务全时响应、资源全链整合”的文明实践网络，推动党的创新理论“飞入寻常百姓家”，让文明新风从“润物无声”迈向“深融共建”，为在奋力谱写中国式现代化河南篇章中奋勇争先、更加出彩注入强劲的精神动能。

2025年，我市将紧扣“八个进一步”重点任务，打出文明实践“组合拳”。

阵地升级“强筋骨”

进一步实施“文明实践阵地功能跃升行动”，增加休闲娱乐、读书观影、心理疏导、日间照料、养老护幼等服务，吸引群众走进文明实践阵地。强化与文化书屋、城市书房、农家书屋等建设有机结合，推动文明实践阵地建设成为传承弘扬传统文化的重要载体。将县级融媒体中心、文化活动中心、文化馆、博物馆、图书馆、百姓大舞

台、文体广场、爱国主义教育基地等纳入文明实践阵地，在居民聚集区、公共文化设施、机场车站、窗口单位、游园广场、农村集市等公共场所设立文明实践点，探索示范性新时代文明实践中心（所、站）建设，推选一批功能完善到位、作用发挥明显、创新亮点突出、群众普遍认可的示范阵地，持续拓展文明实践覆盖面。

移风易俗“破桎梏”

进一步强化移风易俗日常监督，充分发挥“一约四会”作用，指导村级组织认真落实移风易俗相关措施。推动修订完善村规民约，明确婚事新办、丧事简办、孝老爱亲等约束性规范和倡导性标准，通过教育、规劝、批评、奖惩等方式推动婚丧礼俗倡导性标准的执行。推广文明积分、道德超市、红黑榜等做法，发挥文明家庭、五好家庭、“最美家庭”等示范带动作用。召开全市移风易俗工作交流会，组织全市移风易俗工作观摩交流和文艺作品展演活动，推动基层治理焕发德治新活力。

项目孵化“树标杆”

进一步培育优质项目，以解决群众“急难愁盼”问题为根本出发

点，充分发挥“新时代宣讲师”“文明实践乡村行”“快乐成长”“五社联动、情暖基层”“健康中原·大医献爱心”“i科普志愿服务”“气象科普进乡村”等省级示范项目的示范带动作用。举办文明实践项目展示推介活动，推选一批优秀示范培育项目，组织文明实践精品项目展演，推动各县（市、区）文明实践所（站）长“大比武”，不断打造符合群众需求的文明实践项目。

实践惠民“活水流”

进一步丰富实践活动，持续深化“我们的节日”主题活动，广泛开展“我在文明实践中心过佳节”系列活动，结合中国传统节日等重要时间节点，集中开展社会影响大、群众参与广的示范性活动。深入开展“新时代新征程新风貌”十大群众性文化活动，扎实推进“强基工程”、“文化进万家”、“我的乡村文化合作社”才艺大赛、“咱村有戏”、农民运动会等特色文化体育活动。优化实施“文明实践+”工程，加强与科技、教育、文化、卫生、体育等部门联动，把各部门各系统的活动请进来、聚起来，场地设施让大家共享使用，形成“文明实践搭台，各方都来唱戏”的局面。

理论传播“精准滴灌”

进一步抓实理论传播，通过“宣讲+服务”模式，把宣传宣讲融入文明实践活动中，成立由专家学者、科研人员、文艺名家、“五老”队伍、道德模范、中国好人、村（社区）党支部书记、百姓“名嘴”组成的志愿服务队，开展对象化、分众化、通俗化宣讲。创新“理论+文艺+云直播”模式，通过方言土语、网言网语、戏曲快板等最契合大众的方式，把党的理论创新讲出来、唱出来、演出来。

骨干培育“强雁阵”

进一步建强骨干队伍，实施“文明实践领军人才计划”，选拔培养“五老”人员、热心居民、文化科技能人、新乡贤等成立志愿服务队。创新运用“政府主导+专业运营”的模式，培育一支素质优良、专精结合的工作队伍，参加全省文明实践能力提升培训班。培育文明实践工作骨干和文明实践志愿者，提高各级文明实践队伍能力和水平，形成“培养一个、带动一片”的示范效应。

资源下沉“解渴基层”

进一步推动资源下沉，持续推动市直单位、各级文明单位、文明

校园联系指导新时代文明实践中心建设与发展工作。深入开展“文明实践乡村行”活动，为群众提供政策宣讲、文化惠民、科技科普、健康义诊、便民服务、法律咨询等服务，切实打通宣传群众、教育群众、服务群众的“最后一公里”。积极建立结对帮扶机制，推动优质资源下沉到文明实践中心（所、站），为基层培训人才队伍，激活基层自身造血功能。

理论赋能“把脉开方”

进一步加强研究阐释，依托河南理工大学、焦作师专、焦作大学等高校，围绕新时代文明实践的政策解读、理论研究、调研督导、项目策划、组织培育、教材编写、业务培训、经验推广等方面开展工作，为文明实践工作常态长效开展提供大力支持。积极鼓励研究人员走进一线开展蹲点调研，总结基层的经验做法及典型案例，帮助基层不断改进工作。

站在新起点，市文明办将持续深化文明实践“供给侧结构性改革”，推动阵地从“物理覆盖”向“化学反应”跃迁，活动从“单向输送”向“双向奔赴”转型。聚焦群众“急难愁盼”，创新“文明实践+网格治理”等融合场景，让党的创新理论扎根泥土，让文明新风滋养心田。

气象科普进校园 筑牢安全防护网

修武县开展气象日主题文明实践活动

本报讯（记者段美如）3月18日，在第65个世界气象日到来之际，修武县气象局特别邀请河南省气象局专家走进韩愈小学，开展“气象知识进校园 科学知识助成长”新时代文明实践大讲堂活动，通过科普讲解、互动问答等形式，为百余名师生送上生动的气象防灾“安全课”。

活动现场，河南省气象局专家以“天气预报是如何制作的”为切入点，用动画演示揭开气象观测、数据分析和预报发布的神秘面纱。针对修武县常见气象状况，专家结合近年典型案例，详细讲解预警信号含义及应对措施。此次活动将文明实践与安全教育深度融合，通过“专家授课+情景体验”的方式，让防灾知识“活起来”，有效提升了学生的科学素养和应急能力。

博爱一中

文明之约润校园 青春行动树新风

本报讯（记者段美如）3月份以来，博爱县第一中学以“文明礼仪教育 共筑文明校园”为主题，开展了多场异彩纷呈的实践活动，将文明的种子播撒在每一位师生心中。

文明之约，共筑新风。“‘文明礼仪伴我行’动员活动通过校园广播形式温情开讲……”3月14日，该校团委老师薛广华以真挚的语言，通过广播将文明礼仪的重要性向全体师生娓娓道来，呼吁大家从自身做起，从身边的小事做起，将文明礼仪融入生活的点滴之中。这次动员不仅是一次思想的启迪，更是一份文明的邀约，激励着每一位师生用实际行动践行文明理念，让文明之花在校园中绚丽绽放。

主题班会，浸润心灵。3月17日，该校各班围绕“文明礼仪伴我行”召开了形式多样的主题班会。老师们通过播放视频、分享案例、组织讨论等方式，生动形象地向学生们普及文明礼仪知识，让学生们在互动中思考，在交流中成长。

志愿服务，文明行动。三月的校园里，该校青年志愿者协会成员们忙碌的身影成为一道独特的风景线。在团委老师的带领下，志愿者们分组行动，对操场、绿化带、环校路、阶梯教室、微机室等区域进行了全面清理。春日的暖阳下，他们挥洒汗水，用行动诠释了文明的力量。

多彩板报，绘就文明。在3月份开展的文明礼仪主题板报创作活动中，学生们以创意为笔，以文明为墨，将知礼仪、懂礼貌、讲文明的行为融入画作之中，一幅幅生动的文明画卷不仅美化了校园环境，更成为传播文明理念的窗口，激励着每一位师生从点滴做起，践行文明礼仪，共同营造积极向上的校园氛围。

沁阳市开展消费者权益日主题宣传活动

本报讯（记者段美如）为进一步增强消费者维权意识，营造安全放心的消费环境，3月15日上午，沁阳市市场监督管理局、商务局、消防大队、教体局、金融监管局等单位在该市怀府广场联合开展“3·15”国际消费者权益日主题宣传活动，通过“政策科普+打假展示+沉浸体验”的形式，为群众送上维权“法治课”、安全“防护网”和消费“定心丸”。

活动现场，各单位通过设立咨询台、悬挂宣传横幅、发放宣传手册等形式，向市民普及《中华人民共和国消费者权益保

护法》《中华人民共和国食品安全法》等法律法规。工作人员结合近期消费投诉热点，讲解网购退换货、预付卡纠纷等维权案例；针对老年群体，揭露保健品诈骗、虚假广告等常见陷阱，引导市民依法理性维权。

除此之外，活动现场还提供“你点我检”和“你送我检”食品快检服务，附近市民将购买的肉类和蔬菜带入检测车内，工作人员通过对样品检测对比，检验出食品的品质。通过集中宣传，让更多消费者了解自己的权益，增强科学维权意识，感受到权益保护就在身边。



3月13日，在武陟县龙泉街道社区卫生服务中心、南贾学校联合开展的急救知识技能普及活动现场，南贾学校440余名师生齐聚操场，进行了一次有趣的现场教学。

本报记者 段美如 摄

为全民睡眠健康保驾护航

——走近市精神病院睡眠医学中心医疗团队

本报记者 朱传胜

当夜幕降临，城市逐渐归于沉寂，然而，无数人却在黑暗中与睡眠障碍顽强抗争。夜不能寐、晨起疲惫、多梦易醒等问题，如阴霾般笼罩，威胁着3亿国人的健康。

在国家高度重视，将“全民睡眠健康”列为重点任务的大背景下，焦作市精神病院睡眠医学中心勇挑重担，凭借专业的诊疗服务，成为守护睡眠健康的中流砥柱。

2025年3月21日世界睡眠日的主题为“健康睡眠，优先之选”。在世界睡眠日前夕，记者深入这个医疗团队，挖掘他们守护睡眠健康的动人故事，亲眼见证他们为提升全民睡眠质量所倾注的心血与不懈努力。

前瞻布局 开启睡眠诊疗新篇

市精神病院党支部书记程群指出：“睡眠是健康的重要防线，持续性失眠会降低机体免疫力，引发躯体和精神疾病，甚至危及生命。数字时代电子设备普及，进一步压缩了人们的睡眠时间，让问题雪上加霜。睡眠不足的人白天易嗜睡、易怒、注意力不集中，不仅影响工作，还可能引发交通事故。研究表明，睡眠不足7小时会增加车祸风险，不足4小时风险更高。”

2018年，在程群的积极推动下，焦作市精神病院将其睡眠监测室升级为睡眠医学中心。自成立以来，该中心始终秉持“以患者为中心”的理念，致力于提供全方位、高质量的睡眠诊疗服务。经过数年努力，凭借专业、精准和贴心的服务，该中心已成为守护公众睡眠健康的重要支柱，为众多患者带来了康复希望，并吸引了洛阳、许昌、开封、济源等地的兄弟单位前来参观学习。

多管齐下 构建睡眠健康防线

走进睡眠医学中心，舒适的就诊环境让人放松。从宽敞的门诊大厅，到安静的睡眠监测区，再到温馨的病房，这里形成闭环式一站式管理模式，为患者提供便捷、高效服务。该中心筑



业务精湛的医护团队。

围安静祥和，装饰温馨，不像传统医院那般嘈杂，更像能让人安心调养的疗养院，利于患者治疗和康复。

精准医疗是该中心破解睡眠难题的关键。该中心配备多导睡眠监测（PSG）、便携式睡眠监测等先进设备，能全面精准监测患者脑电、心电、呼吸、血氧、肢体动作等，并出具专业分析报告，为诊断和治疗提供科学依据。无论是常见的失眠、情感障碍伴发失眠，还是罕见的发作性睡病、睡眠呼吸障碍等，患者都能获得个性化治疗方案。

院长郝霄波介绍：“中心采用多学科协同的综合治疗模式，摒弃单一药物治疗。我们会综合评估患者病情、年龄、身体状况等因素，精准选用药物，力求取得最佳治疗效果，减少药物副作用。”

心理治疗也是重要环节。认知行为疗法（CBT-I）是国际公认的治疗失眠的有效方法。心理治疗师通过一对一心理疏导，帮助患者识别和纠正错误睡眠认知，如“必须每晚睡够8小时”这类偏差认知。这些错误认知常导致患者对睡眠过度焦虑，加重失眠。通过心理治疗，患者能正确认识睡眠，减轻心理负担，改善睡眠质量。

该中心还引入经颅磁、生物反馈等物理治

疗手段，如经颅磁刺激疗法（TMS）。这是一种无创神经调控技术，通过磁场刺激大脑特定区域，调节神经递质分泌，改善大脑兴奋性和抑制性平衡，治疗睡眠障碍。这种治疗安全、无痛，为患者提供了新选择。

此外，该院打破科室壁垒，构建多学科诊疗体系。针对压力性失眠患者，先采用现代医学药物缓解症状，随后由中医通过中药调理、针灸治疗及情绪疏导等方式，深入根源解决问题，调整身心平衡，预防复发。这种中西医结合的治疗模式，充分发挥了各自优势，为患者提供了全面而有效的治疗方案。

专家领航 打造卓越医疗团队

张春霞是副主任医师、副院长，也是国家级心理咨询师，在睡眠诊疗领域造诣深厚、经验丰富。她曾发表专业论文，为精神疾病伴睡眠障碍的治疗提供了宝贵经验和理论参考。多年来，张春霞始终奋战在睡眠诊疗一线，用精湛医术和温暖关怀，为无数患者驱散睡眠障碍的阴霾。

睡眠医学中心主任张思宁是副主任医师和国家级心理咨询师，从事临床心理工作长达17年。他积累了丰富的临床经验，对睡眠障碍、焦虑症、抑郁症等疾病的治疗见解独到、疗效显著。他发表的多篇科研论文，在业内引起广泛



患者在进行经颅磁治疗。



患者在进行虚拟现实（VR）心理健康训练。

关注，为睡眠障碍治疗提供了新思路和方法。张思宁始终坚持以患者为中心，用专业和耐心为患者排忧解难，成为患者信赖的“睡眠守护者”。

睡眠医学中心学科带头人温亮亮是副主任医师，从事临床心理工作10余年。他先后在四川大学华西医院睡眠医学中心及北京大学第六医院进修学习。温亮亮擅长诊治睡眠障碍及各种身心疾病，主要研究方向是运用认知行为治疗（CBT）和正念疗法治疗精神心理疾病。他独特的治疗思路和方法，帮助许多患者走出睡眠障碍和精神心理疾病的困境，重新拥抱健康生活。

专业团队赢得卓越声誉，他们不仅在本院坐诊，还作为特邀专家助力多家综合医院，将专业力量与优质服务辐射至更广泛的医疗领域，吸引着越来越多的患者慕名而来，成为精神卫生专业领域的标杆团队。

发挥优势 守护“一老一小”睡眠

“老年群体睡眠障碍普遍，老年痴呆症患者更突出。因大脑神经病变与退化，单纯用安眠药难以改善，还可能有风险。”张春霞说，近年来，该团队接诊大量老年患者，积累了丰富经验。该中心借助专业检查和评估工具，准确诊

断老年痴呆症，结合患者个体差异，制订综合治疗方案，改善患者睡眠和生活质量。

青少年处于发育关键期，安眠药会干扰生理节律、影响激素分泌，增加药物依赖和滥用风险。张思宁表示：“针对青少年睡眠障碍，要采取个性化诊疗策略，以调整作息、改善睡眠环境、心理疏导等非药物治疗为主，促进其健康成长。”

高一新生小丽（化名）入学后因学习压力大，难以适应新环境，出现严重睡眠问题。她夜晚辗转反侧难以入睡，白天精神恍惚的无法集中精力学习，成绩一落千丈。在家人的陪同下，小丽来到市精神病院睡眠医学中心就诊。针对小丽的情况，该中心采用心理及其他综合疗法，帮助她调整负面情绪，缓解精神压力。经过一段时间的精心治疗，小丽摆脱了睡眠障碍，重新找回了学习的信心和动力，得以顺利复学。

公益先行 传播睡眠健康知识

睡眠健康，是生活幸福的基石。然而，公众对睡眠健康的认知却相对薄弱，这已成为解决睡眠问题的一大阻碍。市精神病院深刻洞悉这一现状，始终将提升公众睡眠健康认知当作工作的重中之重，在每年世界睡眠日都会精心筹备并开展一系列形式多样、内容丰富的公益活动。

在今年世界睡眠日，为了让更多患者摆脱睡眠障碍，该院不仅举办了大型义诊活动，还开展讲座、科普宣传等活动，针对初筛睡眠障碍患者推出半价优惠睡眠监测服务，以实际行动践行公益，为公众睡眠健康保驾护航。

顺应政策 推动全民睡眠健康

在国家政策支持下，焦作市精神病院睡眠医学中心将继续发挥专业优势，提升诊疗水平和服务质量，为居民提供优质睡眠诊疗服务。

下一步，医院将把睡眠诊疗热线纳入全国统一心理援助热线12356，患者可免费咨询。计划接入deepseek，提升睡眠障碍AI辅诊能力，利用人工智能辅助诊断和治疗，提高效率和准确性，惠及更多患者。

市精神病院睡眠医学中心用专业和爱心守护失眠患者，帮助他们重获安宁睡眠。未来，他们将继续努力，为全民睡眠健康事业添砖加瓦，让更多人在睡梦中迎接美好明天。

（本栏照片由本报记者林晓实习生任柏杰摄）