



### 政协委员建议取消商品房公摊面积

今年全国两会期间,全国政协委员洪洋建议“取消公摊”再度引发极大关注。洪洋认为,从来没有哪一个专业机构在业主或第三方专业机构的监督下测量清楚每户的公摊面积,也从来没有哪一个业主测量清楚了自家房子的公摊面积。公摊面积看不见、摸不着,而百姓却为它承担了高额费用。洪洋还认为,住宅物业费按建筑面积收费不合理,物业公司服务的只是公共面积,而并不入户服务,居民室内卫生和设施维修都由居民自己承担费用,为什么物业费要包含室内面积?公摊面积并不供暖,采暖费却大多按照建筑面积(包含公摊面积)收取,这样的收费极不合理。

### 四类案例无需担责

3月8日,十三届全国人大五次会议举行第二次全体会议,听取全国人大常委会工作报告和“两高”工作报告,最高法工作报告纳入了四起“无须担责”的典型案列:审理女童热心助人致伤案,判决善意助人不承担责;审理小区保安送老人就医被索赔案,驳回无理赔偿请求;审理号贩子逃跑摔伤索赔案,判决追赶者无责;审理高铁霸铺案,判决曝光公共场所不文明行为为无需担责。

### 数字人民币试点“10+1”有望扩围

数字人民币试点将在“10+1”格局下迎来进一步扩围。日前,有媒体报道,全国第三批数字人民币试点地区即将亮相,天津市、杭州市、福州市等地区有望入选。接受《证券日报》记者采访的多位业内人士分析称,通过此前在“10+1”地区的试点,数字人民币应用场景、技术架构均已得到市场认可,监管部门、商业银行以及相关服务商在此过程中也积累了丰富的经验,当前数字人民币进一步扩大试点的条件已经成熟。尽管如此,数字人民币全面铺开尚存阻力,还需在持续提高用户使用体验、测试完善底层技术、保护数据安全、制定相关法律法规和配套政策等方面努力。

文明大理 你我同行

## 关爱今天的成长 成就明天的栋梁

现如今网络上五花八门的心理测试越来越多,但这些测试真的靠谱吗?今天我们就好来聊一聊“心理测试”这件事。

### 网络心理测试有依据吗?

心理测量是精神心理学的一个重要概念,指应用标准化的心理测验或心理量表,在标准情境下,通过对个体行为的客观观察,来描述其心理特征的过程。一个标准化的心理测验或心理量表,需要以严格的心理学依据为理论基础,并通过规范开展的临床研究进行信度(可靠性)、效度(准确性)检验。而网络上的心理测试大部分均不符合上述心理测量工具的标准,只能称为心理测试游戏,供娱乐使用。

### 临床常用的心理测验有哪些?

根据不同的测量目的,常用的心理测验包括:

1. 能力测验,如:韦氏儿童智力量表(WISC)韦氏、成人智力量表(WAIS)等;
2. 人格测验,如:大五人格测验、艾森克个性问卷(EPI)、明尼苏达多相人格测验(MMPI)等;
3. 记忆测验,如:韦氏记忆量表(WMS)等;
4. 神经心理学测验,如:Halstead-Reitan神经心理成套测验等;
5. 适应行为评定量表,如:个体和社会功能量表(PSP)、社会功能缺陷筛选量表(SDSS)等;
6. 临床评定量表,如:90项症状量表(SCL-90)、阳性与阴性症状量表(PANSS)、广泛性焦虑量表(GAD-7)、患者健康问卷抑郁量表(PHQ-9)等;
7. 应激相关测验,如:生活事件量表(LES)、领悟社会支持量表(PSSS)等。

### 心理测验有哪些用处?

心理测验、心理量表是评估测试者心理状态的重要工具,适当地利用标准化的测验与量表的量化结果资料,有助于发现情绪、人格问题所在。一些临床评定量表可以用于精神心理疾病的筛查或严重程度评估,提高诊疗效率。例如PHQ-9、GAD-7分别被用于抑郁症、焦虑症严重程度的评估,PANSS常用于精神分裂症的严重程度评估。



## 吃香椿前, 千万别忘记 这一步

又是一年春来到,又到香椿上市的季节了。香椿芽是香椿在春天长出的新鲜嫩芽,因长在树梢上,常被人们称为“树上的蔬菜”,它独特的味道让更多人深深迷恋,价格也因此水涨船高。比如最近在上海的一些菜场,香椿的价格甚至涨到了120元一斤左右。香椿这么贵,有什么特殊营养吗?今天咱们就聊聊香椿这个应景的季节性蔬菜。

虽然美味的香椿总是让爱它的人们舍得掏空钱包,不过,你知道吗,美味的香椿中经常也会潜伏一名危险因素——亚硝酸盐。

香椿中为何有亚硝酸盐?我们知道,植物生长的时候需要氮肥。氮是自然界中广泛存在的元素,植物吸收环境中的氮,通过复杂的生化反应最终合成氨基酸。在这个过程中,产生硝酸盐是不可避免的一步。在植物体内还有一些还原酶,会把一部分硝酸盐还原成亚硝酸盐。实际上,所有的植物中都含有硝酸盐和亚硝酸盐。亚硝酸盐是具有一定毒性的。毒理学分析显示,亚硝酸盐具有一定的急性毒性,对哺乳动物,其半致死量为57毫克/千克。

而且,它还会增加患癌症的风险,因为亚硝酸盐与蛋白质分解产物在酸性条件下发生反应易产生亚硝胺类物质,而亚硝胺是已公认的致癌物。

好消息是,吃香椿前,只要用热水烫一下,就可以去除绝大部分亚硝酸盐。

比如,有研究显示,热烫香椿时,30秒就可以去除80%左右的亚硝酸盐,45秒就可以去除83.86%的亚硝酸盐。所以,在吃香椿的时候,一定要先用沸水焯烫一下,烫个30-40秒就可以。

另外,也提醒大家,挑选香椿时,尽量选择嫩芽,并且在其最新鲜的时候食用,因为此时香椿芽所含的硝酸盐和亚硝酸盐比较少。

## 网络心理测试靠谱吗?

### 心理测验的结果准确吗?

由于测试结果是由测量对象的复杂性、主观性所决定的,所以在当今科学发展水平下,任何一种心理测量工具都只能间接反映人的心理特质,其精确度与物理测量相比远远不够。如果不恰当地使用心理测量工具,或误解了某些选项的内容,例如情绪状态是暂时突发的,主观上认为自己不存在问题等,也会导致测量结果的偏差。

因此,心理测验或心理量表对于疾病的诊断仅有参考价值,而不能作为诊断的依据,临床医生会结合患者的临床表现全面分析其症状和心理问题。当心理测验结果明显异常时,可以选择求助精神心理科医生,进行专业访谈。

标准化的心理测验或心理量表是用于心理测量的尺,但在诊断精神心理疾病方面,精神心理科医生的精神专业访谈才是尺,合理运用这两把尺可以帮助我们更好地认识自己的心理状态,保持心理健康。

# 大理之问 是时代之问 发展之问 人民之问

中共大理市委主办  
大理时讯 DALISHIXUN  
2022年3月11日 星期五  
农历壬寅年 二月初九  
9℃ ~ 23℃  
第2041期  
编辑/陈曙娟

## 我州以“五个探索”引领乡村振兴

近年来,我州以进一步巩固拓展脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接为契机,以实现农业高质高效、乡村宜居宜业、农民富裕富足为目标,以加快实施乡村振兴示范工程为引领,通过采取“五个探索”措施,着力打造一批更具影响力的“乡愁大理”样板,努力在全省推进乡村振兴中走在前列。

### 探索实践州级试点引领乡村振兴

以示范带动为着力点,以点带面对2018至2020年两批次37个乡村振兴州级试点开展扫尾、验收、总结工作。州级试点村中,有18个村被认定为州级以上“一村一品”专业村,18个村创建为州级以上美丽村庄。初步探索总结形成了大理市古生村“活化乡愁”、漾濞县鸡茨坪村“五五模式”、洱源县佛堂村“农文旅融合”等经验和做法,发挥了示范带动效应。

### 探索建设大理洱海海西乡村振兴示范园引领乡村振兴

围绕打造“世界级田园综合体、国家级乡村振兴示范园”“中国最美乡愁带”等创建目标,高起点规划、高标准、创新性开展大理洱海海西乡村振兴示范园创建,着力打造大理洱海海西国家级乡村振兴示范园总面积163.08平方公里,包含大理市“一办五镇”,是洱海保护及海西田园风光保护的核心区。目前,已完成示范园总体规划 and 示范村详细规划,完成投资55亿元。

### 探索推进乡村振兴“十百千”示范工程引领乡村振兴

依托省级乡村振兴“百千万”示范工程,推进示范乡镇、精品示范村、美丽村庄建设。创建工作开展以来,全州各级各部门汇聚各类资源,狠抓政策落实,多层次、多角度支持示范单位提升创建水平,取得了积极成效。截至目前,全州82个村评定为2021年度省、州、县三级美丽村庄。

### 探索打造世界一流“绿色食品”示范区引领乡村振兴

认真落实省委省政府“绿色食品”示范区引领乡村振兴。认真贯彻落实省委省政府“绿色食品”示范区引领乡村振兴。认真落实省委省政府“绿色食品”示范区引领乡村振兴。认真落实省委省政府“绿色食品”示范区引领乡村振兴。

## 民族团结进步创建先进典型系列报道

### 市公安局北区派出所:浇灌民族团结进步之花 谱写“警民一家亲”和谐曲

感情上贴近群众、工作上靠近群众、服务上亲近群众,近年来,大理市公安局北区派出所把铸牢中华民族共同体意识融入全所民警、辅警血脉和公安工作全过程,深入持久开展民族团结进步创建工作,用赤诚“警色”浇灌民族团结进步之花,奋力谱写新时代“警民一家亲”和谐曲。

大理市公安局北区派出所辖区有村(居)委会14个,人口约15万人,居住着汉、白、回、藏、苗、彝等38个民族,是典型的多民族聚居区。为了让辖区各民族像石榴籽一样紧紧地抱在一起,北区派出所紧紧围绕“对党忠诚、服务人民、执法公正、纪律严明”的总要求,聚焦主责主业,坚持“打防管控服”五位一体多维发力,不断奏响区域民族团结进步新和弦。

感情上贴近群众、画好民族团结进步“同心圆”。为更好地服务群众,大理市公安局通过科学调配警力,把通晓民族实情、懂民族工作、讲民族方言的民警和辅警调配到北区派出所,确保与各群众说得上话、唠得开,不断推动派出所工作“接地气”。同时,以“百万警进千万家”“我为群众办实事”“双报到双服务双报告”等多种方式,“滴灌式”地开展民族团结进步宣传教育,把民族团结进步的“种子”播撒到千家万户,不断增强“五个认同”构建各民族共有精神家园。

工作上靠近群众,扎好民族团结进步“同心结”。北区派出所牢固树立“调解也是执法”理念,按照“警务围绕民意转,民警围着百姓转”的要求,在派出所的组织下,从各族群众中物色“红袖标”队伍,协助开展群众工作。同时,在驻村警务室配备民警、辅警以及“红袖标”人员,打造群众“家门口的派出所”,最大限度地解决各族群众矛盾纠纷化解在基层、消除在萌芽状态,基层社会治理初步实现共建共治共享。

北区派出所社区民警杨舒静介绍:“全所社区民警积极向社区群众宣传民族团结进步工作,对邻里纠纷、感情纠纷、滴水纠纷等加大排查力度,积极与村(居)委会联动,对群众产生的矛盾纠纷进行调解。”

服务上亲近群众,走好民族团结进步“同心路”。在开展民族团结进步工作中,北区派出所除了组建“红袖标”队伍外,还创新出“家校警”联动的“护校安园”措施和建立医院警务亭、医校纠纷化解机制等,通过值班巡逻、加大排查整治力度,全面优化对各族群众的就学就医等保障服务工作。同时,通过深入推进“雪亮”工程,对重点街区、重点场所、重点部位实现视频监控全覆盖,不断推动公安基层警务部署和勤务模式调整,打造全新基层治理模式等,不断铸牢中华民族共同体意识,全力打造“枫桥式”民族团结进步示范派出所。

大理市公安局北区派出所所长李忠义表示,在下一步工作中将进一步深入贯彻党的民族团结进步相关政策,深入群众,全面做好警务服务、社会治理、法制宣传、安全防范、民族团结进步等工作,不断提升各族群众的获得感、幸福感和安全感。

记者 张益秋 罗晓川 摄影报道

# 视野

周刊

第388期 策划 汤振 李锦芳

## 特别报道

在家庭中,女性扮演着女儿、妻子、母亲等角色,是家庭的组织者和支撑者;在社会中,女性又扮演着员工、创业者等一些角色,是社会的贡献者和推动者。她们肩负着家庭和事业的重担,家庭责任繁重、工作竞争激烈,使女性承受着很大的压力,本期《视野周刊》,请跟随记者一起来关注女性的身心健康问题。



# 呵护女性健康 从身心开始

记者 朱滢 吴志 摄影报道

今年30岁的小李两年前刚刚生了宝宝,在生产之后,她觉得自己的身体发生了许多变化,特别是在搬重物、运动、咳嗽时都会漏尿。两年来,小李一直认为产后漏尿是一件很尴尬的事,所以不敢跟家人或朋友提起,直到最近带孩子去医院体检时,看到医院产后漏尿的宣传栏后,小李才鼓起勇气走进医生办公室,将困扰自己两年的苦恼告诉医生。原来,分娩带给妈妈的不只是迎接新生命的喜悦,还有难言的苦恼。

市妇幼保健院妇女保健部副主任秦冰介绍:“患者小李经过我们专业的盆底肌功能评估,可以确定为盆底功能障碍性疾病,引起的因素有怀孕、生产、年龄、肥胖等。小李在怀孕及生产后,造成了盆底肌功能损伤,所以她会漏尿、尿频尿急、腰酸背痛、慢性盆腔痛等一系列症状。”

盆底肌,即盆底肌肉,是指封闭骨盆底的肌肉群,它就像一张“吊网”,将耻骨、尾椎等连接在一起,支撑着盆腔和腹腔器官,将尿道、膀胱、子宫、直肠等脏器紧紧吊住,从而维持其正常位置以行使其功能。因此,盆底肌肉与排尿、排便功能等都有密切联系。盆底承载着人体大约70%的重量,盆底肌“托”的作用就非常关键,一旦盆底肌肉受损,托不住盆腔

器官,就会出现盆腔器官脱垂。秦冰介绍,此类症状不只是产后妈妈会出现,很多40至50岁的女性也会出现同样症状,所以,当女性朋友出现漏尿、尿频尿急、盆腔疼痛等症状,请及时到医院进行专业的盆底肌功能评估。根据评估结果,医生会为你制定相应的治疗方案,并指导你进行专业的盆底康复治疗训练。

小张在某公司任职,每年公司都会组织员工进行健康体检,在今年的体检中,小张看到检查报告单上写着hpv阳性,紧张得不行,生怕自己得了不治之症。毕竟hpv与宫颈癌息息相关,于是小张第一时间来到医院找医生咨询。

市妇幼保健院妇女保健部医生李丽英介绍:“宫颈癌是严重威胁女性健康的恶性肿瘤之一,却也是目前唯一病因明确,通过早期预防治疗可以彻底根除的恶性肿瘤之一,即便感染了hpv,也不用紧张。hpv感染和普通感冒一样常见,大约有40%到80%的女性一生中会感染一次hpv,甚至多次重复感染,最后患宫颈癌的比例也非常小。感染hpv后,大部分正常情况下可以通过人体的自然免疫被清除,只有高危型hpv持续感染,而且是同一型别,才与

宫颈癌有关。所以,如果是持续感染,就要引起重视了。”

经过医生讲解,小张明白了hpv有低危型和高危型两种类型,在自己吓唬自己之前,首先要认清自己是属于哪种类型。

李丽英接着介绍:“感染hpv以后,从hpv高危型转成癌前病变需要一段时间,从癌前病变到宫颈癌更需要一个漫长的过程,大概10年左右。在这10年期间,如果进行规范的体检筛查,加上注射宫颈癌疫苗,就能有效控制宫颈癌的发生。”

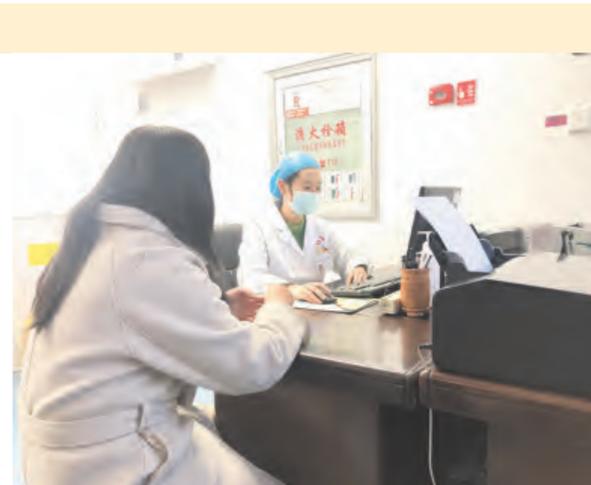
**为什么你懂得那么多大道理,依然过不好简单的生活?为什么你宽慰了自己很多年,情绪上来后依然难以自控? “情绪”,无时无刻、无处不在地影响着女性朋友们的生活、工作、睡眠、饮食、注意力……所以,日常生活中,除了关注女性的身体健康问题,心理健康问题也不容忽视。**

一,而是成倍地增长。首先是睡眠问题,会出现睡眠节律紊乱、失眠,包括白天会感到情绪低落、烦躁、容易生气。其次,随着产假结束回到工作岗位,对工作的重新适应又是一层压力的堆积。如果患者是轻度抑郁,一般可以通过日常生活中大家熟知的情绪调整方式进行调整,就能逐渐恢复,但如果进行自我调整后,还是一直感到情绪不好的话,那就得求助专业的医疗机构,进行心理咨询、心理治疗,这也是一种很好的选择。”

日常生活中,许多人害怕去看心理医生,怕被贴上一些标签,其实,心理问题和身体问题一样重要,如果焦虑、抑郁、恐惧、害怕和担忧这些情绪严重影响和干扰了正常生活,让你感到特别地难受,那么这就是提醒我们应该去看心理医生的信号了。如果身体还感到其它不适,如头晕头痛、心慌心悸、出汗,由此产生烦躁、易怒,或者睡眠受到影响,饮食不好,甚至在这些情绪堆积下让你产生一些过激的想法,那么第一时间找心理医生治疗,是最明智的选择。

李悦说:“生活中遇到压力是一种常态,如果日常生活感到情绪不佳,出现焦虑、抑郁等情绪的时候,我们精神科医生或咨询师会开出的第一张处方是运动,运动是一副天然的良药,建议每周2到3次,每次45分钟左右,强度依据自身喜好和平时的习惯。第二张处方是日照,充足的日照可以促使我们很多与情绪相关的激素水平上升,对于改善情绪很有帮助。第三张处方是情感宣泄,我们需要给自己营造一些情绪流动的渠道,这些渠道可以是绘画、写日记等。上面所讲的处方,只是我们在发现自己有一些轻度抑郁时可以使用,如果你已经使用过上述方法,或是你已经做过很多努力和尝试,依然觉得情绪无法调整、无法控制,那就一定要寻求专业帮助了。”

记者采访中发现,小李、小张、小王三人遇到的问题在日常生活中是很普遍的,它们确实影响着我们的生活。记者希望借此能够引起每一位女性朋友的重视,在繁重的工作生活中,别忘了关注自己的身心健康,好好地爱自己。



小王是一名二胎妈妈,在生完二胎后,每天既要辅导老大学习,又要照顾两个孩子的日常生活。产假结束后,小王回到单位上班,可是上班没多久,小王就发现自己白天特别疲倦、精神差,晚上还整夜地睡不着觉。随着小王的精神面貌越来越差,她的情绪也变得越来越不稳定,孩子的爸爸觉得妻子产后像是变了个人,每天情绪低落、易怒,于是就带着她来到医院就诊。

州第二人民医院心理咨询师李悦介绍:“小王的状况不是个案,许多这个年龄段的女性都会遇到同样的问题,尤其是二胎、三胎政策放开后,很多女性会选择再次生育,从女性、母亲的角度来说,二胎、三胎所带来的压力并不是简单的一加