

云冈区举办法律知识竞赛增强青少年法治意识

本报讯（记者 臧力卿）为进一步增强青少年法治意识，筑牢预防犯罪思想防线，近日，云冈区团委举办“学法懂法护成长 远离犯罪筑未来”预防青少年犯罪法律知识竞赛。

是日的活动上，来自该区8所中学的24名选手同台竞技。竞赛设置了必答题、抢答题、分析题三大环节，内容紧扣

《未成年人保护法》《预防未成年人犯罪法》等与青少年息息相关的法律条文，涵盖校园欺凌应对、网络安全防护、不良行为矫正等高频问题，全面考验选手们对法律知识的理解、记忆和运用能力。现场氛围紧张热烈，各队选手沉着应答。最终，恒安一中代表队凭借稳定发挥斩获一等奖。

此次活动通过竞赛的形式，帮助青少年巩固了法律知识，激发了青少年学习法律的热情。下一步，云冈区团委将以此次竞赛为契机，持续深化与教育、政法等部门的协作联动，整合优质法治资源，并加强法律知识普及与运用，为青少年营造安全、健康、有序的成长环境，为建设平安云冈贡献青春力量。

市残联持续推动残疾人“幸福感工程”

本报讯（记者 董芳）为推动残疾人走出家门、丰富残疾人生活，近年来，市残联重点打造三大类特色残疾人文体活动，持续推动残疾人“幸福感工程”。

残健融合类活动。近年来，市残联先后承办山西省第十二届残疾人运动会、第八届“中国残疾人冰雪运动季”山西省北部片区活动、第十四届山西省残疾人健身周活动、2025年山西省残疾人足球比赛，举办了2024年大同市残疾人运动会、“同心逐梦 共享

阳光”残疾人运动会、市残联第15届残疾人健身周活动，通过发展残疾人竞技性和群众性体育，推广残疾人竞技体育项目、残健融合健步走和残疾人轮椅健身操等活动，为残疾人搭建了运动康复健身、平等参与社会、实现自身价值的平台，帮助其走出“小家庭”，融入“大集体”。

文化展示类活动。市残联以“展示+赋能”为核心，举办了“与书同行 阅见美好”世界读书日活动，“残健共融同心向党，翰墨精彩书写人生”

残疾人书法绘画摄影手工艺作品展，第二届中国·大同长城国际摄影大赛，“聚力逐梦 共享美好生活”向阳而生故事会，“讲好云中残疾人故事 展现新时代自强风采”征文大赛，“书香中国 阅读有我”残疾人文学作品朗诵会等，为残疾人提供了艺术表达与价值实现的舞台，残疾人通过艺术创作与展示，借文化活动的温暖力量，重塑自信，跨越艰难险阻，奏响生命精彩华章。

体验互动类活动。市残联在全

市组织开展“拥抱世界 共享美好”活动，全市各县（区）先后组织残疾人游览云冈石窟、灵丘车河有机社区、新荣古堡、平型关大捷纪念馆等，通过沉浸式体验和互动交流，帮助残疾人用脚步丈量千年古都，以目光见证时代新篇，体验大同历史文化遗产与现代经济发展成就，增强他们的社会参与感和幸福感，呼吁社会各界关注和关爱残疾人群体，为大同建设能源之城、算力之城、文化之城贡献残联力量。



金秋十月，各地美景如画。图为，10月12日，游客在广西桂林市龙胜各族自治县龙脊梯田景区观光游览（无人机航拍）。新华社发（潘志祥摄）

树立行业楷模 展现良好风范

我市出租车行业开展“青年文明号”创建活动

本报讯（记者 张志忠）成立青年文明车队，表彰一批优秀青年驾驶员，激发青年职工工作热情，提升行业服务质量……全市国企党建工作规范提升专项行动开展以来，大同市城市出租汽车联运有限公司（以下简称市联运公司）紧密结合工作实际，精心开展了评选“青年文明号”、创建“青年突击车队”活动，旨在推动广大党员干部在全市交通改革发展一线发挥作用，不断提升全市巡游出租车行业整体素质和服务水平。

此次活动以庆祝新中国成立76

周年为契机，从该公司所属客运、客乐、永恒、永安、金鼎、通达6家国有巡游出租汽车公司在岗的3300名驾驶员中，评选出了25名青年文明驾驶员，使其真正成为全公司优质服务、安全行车、文明待客的楷模，展现“的哥”“的姐”的良好风范，不断提升广大乘客出行的满意度和幸福感，为全市国有企业高质量发展贡献更多力量。

与此同时，该公司进一步将党建工作融入企业生产经营，促使党建优势转化为发展优势，展现新时代国企职工昂

扬向上的精神风貌。正如获得“青年文明号”标兵称号的“的哥”在发言时所说的那样：“对我而言，获得标兵称号意味着更高的标准、更严的要求和更重的任务，它激励我不仅要合规合法开好车，更要开好文明车、诚信车、爱心车，用微笑和服务温暖每一位乘客。”

市联运公司负责人表示，希望通过此次活动，进一步强化大同市出租汽车行业党组织的凝聚力，激发广大司机特别是青年司机的职业荣誉感和争先创优意识，推动行业服务质量迈上新台阶。

都市茶座

让生活多些趣味

孙 权

前几日，我市一面馆老板的“请假条”火了。店门上张贴的短短数十字的文言文假条，让人瞬间感受到了这位老板的风趣以及积极乐观的人生态度。

“家有良田几亩，秋已至，为父（家父）焦之，几经书信催（催）促于我，父命不敢违，待我去去三日便回。”暂停营业的“请假条”虽有文字错误，但意思简洁明了，让人看到的不仅有面馆老板对待父亲的孝心，也有他对待生活积极乐观的态度，同时也让人感受到了家和亲情的温暖。

让生活变得有趣，让生活充满快乐，不仅仅是一种态度，更是一种能力。漫漫人生旅程中，有些人怀揣着遥不可及的梦想和难以企及的憧憬，在生活中徒增焦躁与不安，他们总以为功成名就的富贵、光宗耀祖的成就才能配得上生活的安逸快乐。然而，有的人却能够于每日的奔波忙碌中，安静下来，审视内心，发现属于自己的人生趣味，并于日复一

日的平凡生活里快乐生活、享受人生。

家中有农田，在外有面馆，生活的辛苦与忙碌自然可想而知。然而，正当国庆中秋假期，更多的生意人想着如何利用这一时机多赚钱时，他却心系父母、念着收秋，并以最为轻松和有趣的方式宣告停业三日，内心的知足与充盈不由让人为他点赞，也不由让人心生思考。

生活给予我们的多与少，有时完全取决于自己内心的感受。有的人日子略有盈余，便感幸福无比，带着积极的心态认真对待每一件事，把生活过得充满阳光，让自己变得更加美好；有的人本身已经拥有了一片天空，却还要盯着别处的云彩，于是变得愁容满面、郁郁难安，生活也黯然无光。

生活总是千变万化的，喜怒哀乐、悲欢离合本是人生常态，然而，态度决定一切，以乐观、自信、包容、友善的内心对待生活，让自己的心中充满阳光，就能发现生活的美好，进而快乐轻松地享受人生。

如何摆脱情绪化暴食

小雯（化名）刷到好友朋友圈晒出的比基尼照片后，开始嫌弃自己120斤的体重。于是她跟着网红食谱，每天只吃水煮菜，把晚饭换成黑咖啡。坚持不到一周，某个深夜她突然失控般打开零食柜，一口气吃掉一大袋薯片、四块蛋糕。暴食后的罪恶感让她催吐，可没过几天，又被压抑的食欲驱使，重复“节食——暴食——催吐”的恶性循环。直到某天在健身房晕倒，她才意识到，对身材的过度焦虑，已让自己陷入健康危机。

现实生活中，如小雯这样被身材焦虑阴影笼罩的年轻人为数不少。据市六医院专家介绍，如果这种“暴饮暴食+催吐”的行为每周至少发生1次，且持续3个月以上，同时伴随强烈的自责、焦虑情绪，甚至影响正常生活，可能已属于精神心理疾病范畴，需及时寻求心理医生的帮助。那么，如何打破情绪化暴食+催吐的恶性循环？专家讲，其核心思维是重建对食物和身材的理性认知，同时修复自我情绪调节能力，可从四个关键方面入手：

1.停止极端节食，恢复规律饮食

让身体和大脑摆脱“饥饿恐慌”，保证三餐规律，每餐包含主食（如杂粮饭、全麦面包）、优质蛋白（如鸡蛋、鸡胸肉）和蔬菜，避免因过度饥饿触发暴食。允许吃“喜欢但被禁止”的食物（如蛋糕、薯片），但每次尽可能少量，逐渐消除对此类食物的“执念”。

2.用“温和方式”替代催吐补偿行为

催吐会损伤食道、牙齿和代谢，必须停

止，宜用无伤害的方式缓解“怕胖”焦虑。若暴食后胃胀痛，可缓慢散步15分钟帮助消化；告诉自己“偶尔多吃一顿不会立刻长胖”，避免因过度恐慌陷入二次循环。

3.对抗身材焦虑，重建自我认知

暴食的根源是对身材的过度苛责，需从“外在评判”转向“内在接纳”。减少与网络博主身材的极端对比，多关注“健康生活”内容（如运动博主、营养师等）；每天写几个“非身材相关”的优点（如“今天高效完成了工作”“看了两篇好文”），逐渐将注意力从外表转移到自身能力的提高上。

4.处理情绪，找到暴食之外的解压方式

当感到焦虑、委屈时，用冥想正念、写情绪日记、和朋友吐槽来替代吃东西，培养一个能长期专心投入的爱好（如画画、跑步、拼乐高、插花、太极拳、钓鱼等），让大脑的压力有效得到缓解，从食物之外找到更安适的“出口”。

本报记者 孙晓娟

遗失声明

产权人：胡国民不慎将位于

汽配家属院1-1-9号房的《公有

住房出售通知书》遗失，产权证编

号：60004839，面积：51.81平方

米，特此声明。

大同市第六人民医院

精神心理
卫生知识宣传

你出行 我买单
千万出行好礼 钜惠三晋百姓
用山西银行卡出行支付 享千万好礼

新客赠出行礼包
855元 出行大礼包
贵宾福利月月领
最高享10248元
权益叠加赠送

出行支付随机减
1分钱 坐公交
1分钱 骑单车
更有85折 加油满减
首次层级提升达标福利
最高享29.99元 优惠权益

具体活动详情，请登录山西银行手机银行APP，点击首页“你出行，我买单”活动查询！



扫码跳转手机银行了解详情

