

流动中国看春运“新词汇”

□新华社记者 叶昊鸣 齐中熙 樊曦

踏上南来的火车,登上北往的大巴,各种交通工具如网般交织,汇聚成一张流动穿梭的春运图景。

如果说中国是一列不断前行的列车,春运就是“流动中国”最好的缩影。今年是新中国成立70周年。70年来,春运的内涵和形式不断变化,体现的正是国家的发展和人民生活的改善。



新华社发

反向春运 缓解“一票难求”“运力浪费”

1月23日,坐在G825次列车上的孙桂湘带着孙子,心中充满期望。除了能见到儿子和儿媳,这也是她第一次来到广东。

“儿子和儿媳一直在佛山打工。今年我就想,与他们回老家过年,不如我带着孙子来佛山过年方便。票好买,还能带着孙子玩一玩。”亲人团聚,让孙桂湘满怀欣喜。

孙桂湘的事例是今年无数“反向春运”中的一例。记者从中国铁路总公司了解到,今年铁路春运传统高峰线路的反向客流增加了9%左右,且多以探亲为主。

错峰出行,反向团圆。除了“民间”的自发行为外,铁路部门也在进行相应调整。春运期间,上海铁路部门对31趟增开列车票价打折,最低6.5折。

“旅客反向流动,有助于缓解‘一票难求’和‘运力浪费’等问题。”上海铁路部门工作人员说。

旅游春运 给自己一个休闲的假期

去年12月初,在北京工作的滕菲就已经帮自己和父母订好了春节期间飞往大理的机票和酒店。

“工作以后,能够和父母一起出去玩的时间不多。所以今年我想陪他们去外地过一个休闲的春节。”滕菲说。

“团圆不再只是回老家”。从海南的温暖阳光到东北的冰天雪地,从雄伟壮阔的国内景观到风格迥异的异国他乡,旅游正成为越来越多的中国人选择欢度春节的方式之一。

据携程日前的统计数据显示,今年春节长假期间,国内有超过4亿人出游,其中,出境游人次约700万。来自100多个国内主要城市的旅游者到达海内外900多个目的地城市,最远到达南极。

“中国游客几乎遍布国内、国外每一处热门旅游目的地,在同一时间共度‘中国春节时间’。”携程有关工作人员说。

智慧春运 科技改变未来

将购买车票时使用的二代身份证放在闸机处,脸对准闸机上的屏幕,在人、证“二合一”的验证下,闸机门打开。不用多久,旅客就能轻松自助进站。这种快速“刷脸”的进站方式,正在春运期间的郑州东站不断上演着。

“郑州东站的进站闸机完成升级后,无论乘客是否换取纸质车票,只要使用身份证,就可以‘刷脸’进站,减少了排队取票的时间,也大大简化了进站的流程。”郑州东站的工作人员说。

“刷脸”进站只是今年春运火车站诸多“黑科技”之一。智能厕所“告诉你”何时方便如厕,车站内VR全景导航让你不再“迷失”,无人餐厅、无人售票厅简化购物、购票流程……越来越多的科技元素在春运中得以应用。

“春运期间,火车站是客流高度集中的地方。运用科技的力量提高取票、进站、乘车效率的同时,还能给予乘客回家时必要的方便,这是未来‘智慧春运’发展的目标方向之一。”中国铁道科学研究院12306技术部主任单杏花说。

温情春运 寒冬中给乘客送去心的温暖

章睿是上海铁路局集团南京客运段的安全员,今年虽然只有20岁,却已是参与过4次春运保障任务的“老兵”。安全员的责任就是保护全列火车的安全。4年时间,让他在处理突发事件时早已驾轻就熟。

“去年遇到一个八九岁的小女孩,她第一次独自坐车很紧张,我就蹲下来耐心和她聊天。到了上海站,我给她爸爸打电话,亲手把她送到亲人面前。”章睿说。

除了切实保护旅客的安全,铁路部门还有着其他温情的一面。

写春联、挂灯笼、演节目、送礼品……这些本该发生在年会上的活动,在1月28日的K357次列车上真实发生着。这场由成都铁路局集团重庆客运段组织的“情暖回家路”主题活动,让旅客感受到了归途的温暖。

“希望我们小小的举动,能够为旅客带去足够的温暖。”重庆客运段工作人员说。



自驾春运 多一种选择多一份自由

在上海工作多年的任慧今年开着新买的小轿车回家过年。

“从上海到安徽,距离不算太远。我选择自驾回家,不仅不用再抢票了,还可以带着父母在家乡附近逛一逛。”任慧说。

任慧还算了一笔账,平时从上海开回安徽,往返要800多元油费,高速通行费将近600元,回家一次成本将近1400元。但在春运期间,高速公路免费,成本大大缩减。

“这样一算,跟买火车票的价钱差不多。虽然自己辛苦点,但我自己能掌握时间,也多了与家人团聚的机会。”任慧说。

虽然在人们的印象中,春运多以火车为主,但实际上公路运输才是春运的“大头”。2019年春运全国旅客发送量将达到29.9亿人次,其中道路24.6亿人次,占比超过80%,依然是春运中的“主力军”。

短新闻

春秋航空节后机票价格下调 最低2折左右

本报讯(记者郭洪杰 通讯员贾春望)从春秋航空河北分公司获悉,节后机票价格下调,错峰游将省五成。

据春秋航空有关人士介绍,自2月19日开始,机票价格开始现大幅度下降,热门城市航线恢复至平时的2-5折。石家庄至三亚作为春节期间最热门的出行航线之一,2月19日机票价格仅520元起(相当于2.2折)。同时,石家庄至成都、重庆、昆明、厦门等热门城市航线的机票价格同比春运期间下降一半,涌现大量2折左右的机票。伴随机票价格的跳水,同比春运期间,出行成本可节省50%左右,而且每年春节过后至清明小长假之前都是民航淡季,所以春节未出游的旅客也迎来错峰出游的好时机。

石家庄市不动产登记中心 实现扫码缴费

本报讯(记者张秀娟)从石家庄市不动产登记中心获悉,从即日起,全市各不动产登记大厅均实现扫码缴费,扫码缴费涉及的收费项目包括:不动产登记费、土地出让金,为企业和办事群众带来实实在在的便利。

以前,办理不动产登记缴费时,主要有两种缴费方式:一是现金缴费,办事群众携带现金,先到收费发证窗口开具《河北省非税收入一般缴款书》,接着到登记大厅内的银行窗口缴费并在缴款书上盖章,然后将盖章后的缴款书交到收费发证窗口领证;二是银行卡缴费,办事群众在收费发证窗口刷卡,输入银行卡密码即可缴费成功,领取证书。该中心还将继续保留现金、银行卡缴费窗口,做到多种方式并存。

图说



为给有就业创业意愿的农村劳动力、贫困户等搭建创业就业平台,2月13日,临城县在黑城乡举办“三深化、三提升”劳务洽谈会,当天有30多家企业、2000多人参加了洽谈会,800多人达成就业意向。 王永周 高占海 摄



日前,旨在倡导人们以敬业、勤劳、智慧、诚信的方式获取财富、支配财富的第四届宗熾燕赵民俗大庙会在大行灵山景区举办,游客们在参观祈福的同时,形成了正确的财富观和价值观。 袁立福 摄

改饮食调心态 医生开出节后“健康秘方”

□记者 周亚彬

春节假期过后,在经历了好几天的鸡鸭鱼肉等美食的轰炸,还有日夜颠倒的不规律生活之后,一下子让人们回归到规律的生活中,很多人都出现了不适应的情况:烦躁不安、失眠恶心、不想上班……这些表现就是人们常说的“节后综合征”。这些症状的表现,不仅有心上的,也会有生理上的,其中典型的表现就是食欲不振、消化不良。

专家教你 恢复体重调理肠胃

“没想到一个春节过去,红包没得到,倒是得到了一个啤酒肚。”家住石家庄藁城区的市民李先生说,过年了免不了和亲朋好友聚餐,经常不知不觉好几个小时过去了。“酒也喝了肉也吃了,这肚子也大了。昨天在体重秤上一称,都快80公斤了。比上个月胖了七八斤

呢!而且外出旅游的时候饮食习惯也发生了变化,身体出现了不消化的问题。”李先生说。

2月11日下午,在河北医科大学第一医院消化内科门诊门口,坐满了等待就诊的人们。据河北医科大学第一医院消化内科主任医师、教授霍晓辉介绍,春节假期前来就诊的患者就不在少数,大多都是暴饮暴食、大量饮酒导致的,主要表现在腹胀、胃肠功能紊乱。

“春节期间大家的饮食偏油腻,肉吃得太多,北方人喜欢炖大锅菜,就会用到猪肉,而猪肉是肉类中脂肪含量最高的。动物脂肪摄入过多,再加之喝酒、熬夜、加餐等因素影响,不少人都会出现体重增加的问题,有些还会出现胃肠道不适。”霍晓辉教授介绍,还有一些人由于不健康的饮食,导致出现了急性胰腺炎,春节假期就住了院。“一些人本身有胆囊炎、胆结石,或者血脂比较高,特别是

甘油三酯高的病人,在暴饮暴食或大量饮酒下,容易诱发急性胰腺炎。会让人出现肚子胀、剧痛,伴有恶心呕吐的症状。严重的急性胰腺炎甚至危及生命,因此需要格外注意。”

霍晓辉教授提醒市民,节后应注意调整饮食结构,以清淡为主,可以让肠胃尽快恢复患者就不在少数。“市民在节假日结束后的头几天应以易消化能暖胃的粥汤面为主,辅以青菜,饭后适当吃些水果,让肠胃放松休息一下。”蔬菜可以选择解油爽口的西兰花、青菜、白菜、西红柿等;水果可以选择维生素高的猕猴桃、柑橘、苹果等。

如何处理 春节后烦躁情绪

除了饮食调整,春节后还需要做好精神调节。河北医科大学第一医院精神卫生科主任、教授安翠霞介绍

说,春节假期之后,不少人会对工作、学习产生抵触心理,工作效率低下,提不起精神,甚至会伴有失眠、暴躁、神经衰弱等问题。面对这些,我们又该怎么应对?安翠霞教授提出了四点建议。

首先,要尽快调整作息,恢复正常的生物钟。每个人的睡眠是由自己的生物钟控制的,如果生物钟被打乱,虽然休息得很多,但仍然会感到疲劳。生活节奏紊乱势必会带来生物钟紊乱,因此需要大家早睡早起,补足睡眠。少参加或者不参加亢奋的应酬和娱乐活动,避免熬夜。睡前可以洗个热水澡或泡脚,听听舒缓的音乐,身心放松地进入梦乡。

其次,在节后初期的工作安排上,不宜进行高强度、大压力的工作活动。从完全放松的状态进入高度紧张的工作状态需要一个过程,需要一个适应

期。不适合定长远的、太大的目标,以免难以完成导致失落感,影响日后工作的开展。建议定一些容易实现的小目标,逐步的增加自信、提升愉悦感。

再次,要适度运动,缓解压力。大量研究表明,规律的运动可以缓解压力、改善情绪。安翠霞教授介绍,每次30分钟,一周三次以上的体育锻炼所产生的效果和小剂量的抗抑郁药的效果相类似,可以有效地放松心情,恢复体力和工作激情。慢跑、跳舞、游泳、羽毛球、广场舞等都是不错的运动方式,可以使人保持年轻又有朝气的心态。

另外,从平衡膳食的角度看,节日期间过多地吃荤,增加了过多的蛋白及脂肪类营养素,超过了机体需要,增加了消化系统及肾脏的负担。因此,春节过后,饮食应该以清淡为主,要充分补给富含维生素的饮食,减少脂肪摄入量。

长城融媒

盼望着,盼望着,雪来了! 素颜的石家庄好美

今天,石家庄终于下雪啦!据气象预报,今天白天,保定、廊坊及以南地区阴,其中保定、石家庄、邢台、邯郸四个地区的西部有零星小雪或小雪。素颜的石家庄好美!小伙伴们,要起来呀!



扫描二维码 上网看详情