



春运进行时

除夕,是一年中中最隆重、最温馨、最令人期盼的日子,奔波了一年,为的就是这一刻的团圆,一家人其乐融融,放鞭炮、吃年夜饭、看春晚,诉说着这一年来的苦与乐,期待着明年的好生活,一起等待新年钟声的敲响。

除夕,对铁路工作者来说,有着另外的含义,他们舍小家为大家,用他们的责任和担当让更多的家庭团圆。中国铁路西安局集团公司铜川车务段的职工们的除夕,是这样过的……

为车站准备年夜饭

“快来,搭把手,把这些菜都搬到厨房!”徐旭冲着调车房喊着。

“大休了不好好在家过年,怎么,还惦记着加班费呢?”两个同事边穿棉袄边往外走,还不忘逗趣徐旭。“我不回来谁给你们做年夜饭?7天咱们吃啥?”徐旭打趣道。

“媳妇,把火熄了吧!”徐旭一边从后厨端出刚采办好的年货,一边对媳妇喊道。

“这还把媳妇带来了,你这是典型的拉仇恨!”连接员张辉指着徐旭,开玩笑地说。

徐旭赶紧补充道:“咱这不是炊事员放假了嘛,媳妇在家也没啥事,过来给咱把年夜饭对付了。”

“小徐有福,咱们更有福!快,快,趁这活儿没有活,一起搭把手做年夜饭喽!”

同事们兴奋地掂起各色年货直接冲向伙食团。

“我俩手艺可都一般啊,谁有拿手菜都别藏着啊!”

“今晚咱们就各显神通,有菜出菜,没菜出力!”

热热闹闹准备年夜饭的场景在泾河车站伙食团上演着。泾河车站24名职工,90后占据了大半江山,这帮90后小伙子,或许在家里不曾进过厨房,万事有父母操办,但在这里,他们既能进厨房,又能把“铁老虎”驯得服服帖帖。

徐旭是他们中的一员,他既是车站值班员,又兼着车站工会主席,即使除夕大休在家,他心里还是不安稳,惦记着自己车站,惦记着车站这帮兄弟,惦记着他们的年夜饭,惦记着大家春节7天的伙食。

怀揣“小公主”照片值班

就在前几天,庄里车站于鹏刚升级为奶爸,初为人父的他满脑子都是自己的小公主,幸福与满足写满了他那青春阳光的脸庞。

刚刚送走49107次列车,听着外边此起彼伏的鞭炮声,于鹏呆愣地看着微机联锁设备。

“小子,今天咋没有‘新歌’发布啊?过年了,看不了晚会,你也不给我们来一首?”站长梁铁奇似乎觉察到了什么,旁敲侧击地回着。

“一闲下来就想起她肉嘟嘟的小脸,都没有心情哼歌了,你看,这是她刚出

生时在医院拍的照片,多可爱,鼻子多像我,今天她刚好10天。”于鹏一边说一边从钱包里拿出了一张照片,眼神里充满了爱,感觉宝贝儿就在他怀里似的。

“月子娃一天一个样,等你初一早上下班回去,她肯定又长了一圈。都当爸爸的人了,别把坏情绪传染给宝宝了,咱们工作就这性质,逢年过节,对我们来说责任就更重了。你这还好,值班还有孩子照片陪着,我们那时候可没这条件!”梁站长安慰着于鹏,似乎又勾起了自己的伤心事。

于鹏是庄里车站值班员,又是技术能手,本来是可以休护理假在家陪着老婆孩子的,但他主动放弃了休假,不过闲下来时,他还是想孩子,觉得亏欠他们母女。

给姥姥发视频守岁

夜里11点多,张倩刚刚从货运室回到宿舍,准备躺床上休息会儿,只听见视频铃声响起,她掏出手机看到是姥姥发来的视频,很是惊讶。

“姥姥,你终于学会给我发视频了!”

“丫头,你年夜饭咋吃的?”姥姥显然没有张倩那样激动,说话声音似乎有点发抖。

“姥姥,您就放心吧,车站年夜饭很丰盛,大家一起做饭,我还包了饺子呢,还有我爱吃的烧鸡,可热闹了!”张倩笑嘻嘻地给姥姥形容着。

“你没回来,我和你妈两个人在家,这年也没意思,春晚也不想看。”姥姥的声音

颤抖得厉害。

“我给您这智能手机好用吧,想我就给我发视频,这不和我在你跟前一样嘛!”张倩得意地开着玩笑。

“我一个老婆子,字都看不清,哪会用这啊,是你妈给我拨通的,她正在厨房收拾呢。你什么时候休假,姥姥给你做了你爱吃的油饼,压岁钱也给你准备好了。”姥姥说着就把红包拿出来让孙女看。

“还是姥姥好,最爱我了!我昨天才刚来,还要上两天班,让我妈带你出去逛逛,休息我立马就回来。”张倩强忍着眼里的泪水哄着姥姥。

“都快30的人了,赶紧给姥姥带个女婿回来,别让我和你妈替你操心。”

“姥姥,说让你出去玩,你咋又说这呢?好了,我收拾一下,一会儿再给你和我妈发视频。”

还没等姥姥答应,张倩就匆匆挂了电话。她怕再说下去,自己忍不住哭了,会让姥姥更心疼。

张倩是永乐店车站的货运值班员,火车不停歇,她就不休息。现在正值春运,她还要兼顾售票工作,更是忙得不可开交。从小妈妈忙,是姥姥一手把她带大的,她是姥姥全部的精神寄托。这二十几年里,只有今年没能陪姥姥守岁,她此刻才理解了人们常说的“忠孝难两全”。

他们只是春运幕后力量的一个缩影,坚守岗位,舍小家为大家是他们的职责,更是一代代铁路人的使命。

致敬春运中每一位默默坚守岗位的人们!
(杨柳颖)

研究预测今年全球会有更多极端天气

据新华社惠灵顿电 一个国际研究团队最新报告说,随着南极和北极的冰盖继续融化,2019年全球各地的极端天气事件可能会更多、更严重。

这一研究团队日前在英国《自然》杂志上报告说,他们综合利用气候模型及卫星数据来模拟分析冰盖融化后的水进入地球海洋水系后可能出现的情况,并呼吁各国政府评估极端天气增多可能带来的严重后果。

模拟结果显示,随着全球变暖,来自格陵兰和南极冰盖的大量融水将进入海洋。“根据我们的模型,大量融水的汇入会对洋流造成严重破坏,进而导致更多的极端天气事件,每年的温度变化也会变动更大。”领导这项研究的惠灵顿维多利亚大学南极研究中心副教授尼克·格列齐说。

参与研究的新西兰地质与核科学研究所专家利兹·凯勒说,近年来,冰盖融化正在引发全球海平面上升,这次的新研究提示,未来如果能大幅减排,或许人类还可以将危害控制在一定范围内。

西安出台措施保护秦岭北麓饮用水水源

本报讯(姜辰蓉)西安市政府日前出台《加强秦岭北麓西安段饮用水水源保护的实施办法(试行)》,加强秦岭北麓西安段饮用水水源保护管理。根据这一办法,西安市将在秦岭北麓西安段开展最严格水资源管理,对一级保护区内的污染源隐患予以取缔,严禁在饮用水水源地保护区新建与取水和水源保护无关的项目,保障饮用水安全。

办法明确规定,一切单位和个人不得在秦岭北麓饮用水水源地保护区范围内从事法律法规禁止的活动。西安市政府有关部门将结合工作职责对秦岭北麓饮用水水源保护区管理工作履职不到位的单位进行督办,督办两次以上仍未见效的,约谈其单位负责人。在工作中存在违法违纪行为的,移交纪检监察部门;构成犯罪的,依法追究刑事责任。

西安除夕夜空气质量关中最佳

本报讯(高乐)笔者查询发现,2月4日(除夕)至2月9日(初五),西安市收获1个蓝天,2个重度污染天,3个轻度污染天。2月5日(初一)空气质量从良飙升到重度污染,其中PM2.5平均浓度从每立方米66微克升高到每立方米236微克。

除夕当晚11时,西咸新区空气质量指数为377,属于严重污染;咸阳市为272,属于重度污染;渭南市为238,属于重度污染;西安市为178,属于中度污染。

专家分析认为,西安市除夕夜PM2.5浓度和烟花燃放对PM2.5的贡献均低于去年同期,而咸阳和渭南的PM2.5浓度和烟花燃放对PM2.5的贡献与去年同期相当,说明部分城市需要进一步加强烟花爆竹的管控。

务工专列新变化 返乡创业成“热潮”

本报讯(记者 王何军)2月8日,大年初四,2019年首趟开往广州东的K4136次务工专列,从秦巴山区的三等小站宣汉车站开出。

川陕交界的秦巴山区腹地,由于地形复杂,山势逶迤,在上世纪八十年代,地方经济的发展相对滞后。随着改革开放的不断推进和襄渝铁路的建成运营,秦巴山区的老百姓尝试着走出大山,“组团”到北上广大城市务工,兴起了一股外出“淘金热”,这里成为了劳务输出的聚集地。

为了方便当地务工人员外出,自1999年起,每年春运,中国铁路西安局集团公司都提前联系地方就业管理部门,协调在宣汉站始发务工专列,减少乡亲外出务工中转换乘等诸多不便。务工专列行经的川陕交界352公里铁路线,辐射了包括宣汉、万源、紫阳等13个国家级贫困县,专列每年为上百万的外出务工人员提供便捷,成为了川陕老河口口相传的“致富专列”。

与往年不同的是,今年务工人数和专列趟数都出现了新变化。通过客流调查,今年节后,宣汉站新增始发往广州、上海方向的务工专列共计25趟,同比去年减少28.6%。据了解,随着陕西地方经济的发展,产业园、工业园、创业孵化基地等在各地广泛创建,越来越多的老乡陆续选择返乡创业或就业。

直言

回顾刚刚过去的春节黄金周,你感触最多的是什么?想必答案五花八门,但媒体所报道的如下景况应该不是个案:国内很多景点在大年初一之后就迎来客流高峰,近两日知名景区更是人山人海。丽江古城、苏州拙政园、桂林阳朔等知名景区客流饱和,为确保安全,有些景区暂停售票,并提示游客尽量错峰游玩。

很显然,旅游过年近年来已经成为新民俗,选择此种形式过年的人越来越多,今年更是同比增长7.6%。但如果达到部分景区“暂停售票”的程度,显然不是什么好事。

陕西文物系统各文博单位通过办办展览、开展公众教育活动、网络直播、延长闭馆时间、年俗民俗展演、灯光展演、新春祈福、展览下乡、灯谜竞猜、国学大讲堂等920场次精彩纷呈、独具特色的文化活动,吸引了1196万人次观众在陕西文博单位里体验传统文化。“博物馆过大年”俨然已成一种新年俗、新风尚。

另有报道说,春节期间贵州一些山村出现了少有的景象——堵车。许多回乡过年的年轻人还参加了爸妈网购,过年前十多天,村民就在网上订购

春节部分景区“暂停售票”呼唤新年俗多元化

了糖果、坚果。随着农村生活条件变得越来越好,孩子们从大城市买回来的泰国龙眼、阿根廷红虾、广州蛤蚧,悄然“飞”上了家中餐桌,也被称为新年俗。

此类新年俗的出现,可以说是消费升级的客观结果,但也与社会群体的流动及其背后的文化迁移有关。君不见,如今,三四线城市和乡镇春节文化生活也更加丰富多彩,春节休闲方式已不再只有K歌、打牌、搓麻“老三样”,民俗活动、文化展览、村民导演“村晚”等日益成为节日生活的主角。

如此等等,不仅体现了国人对优秀传统文化的认同,也体现了国人对幸福美好生活的向往和追求。比起前往那些热门景区旅游,此类新年俗同样有味道、有快乐,也同样有档次。

多元化的新年俗带来的是新意,折射的是中华文化的传承与升级。年俗的升级从本质上说是人们对来年生活的期许而举行的一种仪式并由此派生出的一系列活,它看起来体现的是个人、家庭的期许,如果集中起来其实也是整个民族的期许。完全可以设想,多元化新年俗的扩展,不仅能够减少甚至避免春节部分景区“暂停售票”现象,而且会令中国的年俗文化注入新的元素和活力。(姚村社)

生活观察

春节长假结束,回到工作岗位的你,是不是感到提不起精神、胃口不好、焦虑、注意力无法集中、睡眠紊乱、满脸油脂和青春痘……一切又回归正常生活时,你却感觉身体无法回归了?很多人表示,长假过后自己仿佛得了怪病,久久不能痊愈,影响工作和学习,十分苦恼。

专家表示,这就是所谓的“春节综合征”,一般指人们在春节长假之后出现的各种生理或心理表现。这个长假里,你是不是也被“春节综合征”盯上了?如何避免“春节综合征”?怎样改善“春节综合征”对自己带来的影响?

A 春节综合征一:肠胃不适,臭屁不断

春节期间走亲串友避免不了的就是频繁的聚餐饮酒,暴饮暴食对健康最直接的威胁就是带来肠胃疾病,大吃大喝会破坏肠道菌群平衡,肠道无法彻底分解大量摄入的脂肪等物质,肠胃就会出现问题,导致消化吸收功能受损,进而影响人体对维生素的吸收。此外,进食过多高脂肪高蛋白食物,导致胃肠道负担较重,容易出现积食、放臭屁现象。

专家开方:解放军第302医院营养科副主任牟瑛建议,节后要注重健康饮食,科学配比。

1.每日晨起空腹一杯温开水,促进新陈

代谢,缩短粪便在肠道停留时间,减少毒素吸收,溶解水溶性毒素。也可以加少量蜂蜜或食盐。

2.节日里油脂摄入太多,节后应选择一些养胃促消化、能促进肠道迅速排除毒素的食物,如山楂、魔芋、黑木耳、海带、山药、苹果、草莓、蜂蜜、糙米等,这些食物都能帮助消化系统养胃排毒。

3.坚持“少盐、少油”原则,以蒸、煮、炖等烹调方法,少食多餐,食物以细软易消化为宜。

4.少喝咖啡、烈酒、浓茶等刺激性饮品。

可在每天下午3时左右为自己补充一杯酸奶,帮助胃肠道恢复肠胃菌群平衡。

B 春节综合征二:睡眠紊乱,精神萎靡

春节,对于大多数人来说,就是挤车、挤车、驾车,千里迢迢归来,亲朋好友欢聚一堂,大吃大喝,迎来送往,不分昼夜,醉眼惺忪。节日期间嗨够了,节后出现反复失眠、早醒,同时又有情绪低落、精神不振。

专家开方:牟瑛建议,节后要科学调节起居,加大运动。调整睡眠习惯,缓解睡眠紊乱

和疲劳。

1.睡前不要做任何动脑的活动,不要谈论让人兴奋的事情。可以适当做点轻柔活动,比如瑜伽动作,或床上体操,让大脑放松下来。

2.白天尽量不要喝咖啡、茶等刺激兴奋的食品,如果实在想喝,尽量在下午5时以前喝。

3.尽量早休息,在固定的时间躺到床上。

4.睡前半小时不吃东西,不喝大量水。睡前先去卫生间,避免起夜的干扰。

“四良方”帮你赶走“春节综合征”

5.提前1~2小时喝一杯牛奶或红酒,都有助于睡眠和养颜。

6.睡前洗个热水澡,或者用热水泡脚,放上精油、生姜和薰衣草,可以让身体和大脑放松。

C 春节综合征三:腰酸背痛,浑身不适

春节过后,开始了规律的上班工作,稍微坐久一点,就腰酸背痛、脖子僵硬、腿脚发酸,整个人就想瘫在床上躺着休息一会,工作一天,回到家里,觉得浑身不适,跟平时运动过后的

疲劳感觉还不太一样,晚上休息一晚上,第二天恢复得也不是很好。

专家开方:解放军第302医院中医科主任王睿林建议,节后要保证休息,适当锻炼,尽快按照原来正常的上班节奏来安排作息。

中医认为人体经络循行有其气血旺盛的时间点,建议按照身体时间节律来安排作息,让各系统能够恢复正常运行的节奏,上述腰酸背痛、浑身不适的症状就能够尽快恢复。

此外,可以采取一些针对性的锻炼方法,

比如工作时,可以在办公室进行中医八段锦的锻炼,包括“双手托天理三焦,左右开弓似射雕。调理脾胃单举手,五劳七伤往后瞧。摇头摆尾去心火,背后七颠百病消。攒拳怒目增气力,两手攀足固肾腰。”也可以采取更为简易的方式,就是保持身体直立,双手用力叉腰,脖子后仰,双肩后收,逐渐加大力度和后曲的角度,也能起到很好的帮助作用。

D 春节综合征四:恍惚憔悴,心神不宁

春节期间,人们逃离了紧张的工作氛



研究预测今年全球会有更多极端天气

据新华社惠灵顿电 一个国际研究团队最新报告说,随着南极和北极的冰盖继续融化,2019年全球各地的极端天气事件可能会更多、更严重。

这一研究团队日前在英国《自然》杂志上报告说,他们综合利用气候模型及卫星数据来模拟分析冰盖融化后的水进入地球海洋水系后可能出现的情况,并呼吁各国政府评估极端天气增多可能带来的严重后果。

模拟结果显示,随着全球变暖,来自格陵兰和南极冰盖的大量融水将进入海洋。“根据我们的模型,大量融水的汇入会对洋流造成严重破坏,进而导致更多的极端天气事件,每年的温度变化也会变动更大。”领导这项研究的惠灵顿维多利亚大学南极研究中心副教授尼克·格列齐说。

参与研究的新西兰地质与核科学研究所专家利兹·凯勒说,近年来,冰盖融化正在引发全球海平面上升,这次的新研究提示,未来如果能大幅减排,或许人类还可以将危害控制在一定范围内。

西安出台措施保护秦岭北麓饮用水水源

本报讯(姜辰蓉)西安市政府日前出台《加强秦岭北麓西安段饮用水水源保护的实施办法(试行)》,加强秦岭北麓西安段饮用水水源保护管理。根据这一办法,西安市将在秦岭北麓西安段开展最严格水资源管理,对一级保护区内的污染源隐患予以取缔,严禁在饮用水水源地保护区新建与取水和水源保护无关的项目,保障饮用水安全。

办法明确规定,一切单位和个人不得在秦岭北麓饮用水水源地保护区范围内从事法律法规禁止的活动。西安市政府有关部门将结合工作职责对秦岭北麓饮用水水源保护区管理工作履职不到位的单位进行督办,督办两次以上仍未见效的,约谈其单位负责人。在工作中存在违法违纪行为的,移交纪检监察部门;构成犯罪的,依法追究刑事责任。

西安除夕夜空气质量关中最佳

本报讯(高乐)笔者查询发现,2月4日(除夕)至2月9日(初五),西安市收获1个蓝天,2个重度污染天,3个轻度污染天。2月5日(初一)空气质量从良飙升到重度污染,其中PM2.5平均浓度从每立方米66微克升高到每立方米236微克。

除夕当晚11时,西咸新区空气质量指数为377,属于严重污染;咸阳市为272,属于重度污染;渭南市为238,属于重度污染;西安市为178,属于中度污染。

专家分析认为,西安市除夕夜PM2.5浓度和烟花燃放对PM2.5的贡献均低于去年同期,而咸阳和渭南的PM2.5浓度和烟花燃放对PM2.5的贡献与去年同期相当,说明部分城市需要进一步加强烟花爆竹的管控。

务工专列新变化 返乡创业成“热潮”

本报讯(记者 王何军)2月8日,大年初四,2019年首趟开往广州东的K4136次务工专列,从秦巴山区的三等小站宣汉车站开出。

川陕交界的秦巴山区腹地,由于地形复杂,山势逶迤,在上世纪八十年代,地方经济的发展相对滞后。随着改革开放的不断推进和襄渝铁路的建成运营,秦巴山区的老百姓尝试着走出大山,“组团”到北上广大城市务工,兴起了一股外出“淘金热”,这里成为了劳务输出的聚集地。

为了方便当地务工人员外出,自1999年起,每年春运,中国铁路西安局集团公司都提前联系地方就业管理部门,协调在宣汉站始发务工专列,减少乡亲外出务工中转换乘等诸多不便。务工专列行经的川陕交界352公里铁路线,辐射了包括宣汉、万源、紫阳等13个国家级贫困县,专列每年为上百万的外出务工人员提供便捷,成为了川陕老河口口相传的“致富专列”。

与往年不同的是,今年务工人数和专列趟数都出现了新变化。通过客流调查,今年节后,宣汉站新增始发往广州、上海方向的务工专列共计25趟,同比去年减少28.6%。据了解,随着陕西地方经济的发展,产业园、工业园、创业孵化基地等在各地广泛创建,越来越多的老乡陆续选择返乡创业或就业。