

世界首条高寒高铁通车10年

穿越冰天雪地助力“城际穿梭”

新华社哈尔滨12月1日

日电 12月1日,世界首条高寒高速铁路、哈尔滨至大连高速铁路正式开行十周年。记者从中国铁路哈尔滨局集团有限公司获悉,这条纵贯东北的大动脉,已累计运送旅客6.7亿人次,彰显出中国高铁的非凡实力。

哈大高铁是我国“四纵四横”快速铁路网京哈高铁的重要组成部分,线路全长921公里,设计时速350公里,全线设23座车站,开通运营后,在哈尔滨、长春、沈阳形成1小时至2小时交通圈,成为我国客流量最大、运行里程最长的高寒高铁。

在东北极寒地区,冬夏温差超过70摄氏度,为此,我国高铁制造陆续克服季节性冻土施工、接触网融冰、道岔融雪、车体防寒等多项技术难题,中国铁路哈尔滨局集团有限公司也建立了集基础设施、移动设备、综合检测、防灾减灾、应急救援为一体的高铁安全

保障体系。

车外冰天雪地、车内暖意融融,保温柜内存放着各种盒饭。如今,哈大高铁积极推行电子客票、网上订餐、静音车厢、智能交互等一系列暖心便捷的服务举措,不断由“走得了”向“走得好”迈进。

一路通,百业兴。中国铁路哈尔滨局集团有限公司相关负责人介绍,哈大高铁就像打开“冰天雪地”通往“金山银山”大门的钥匙。十年来,哈大高铁不仅缩短了城市间的时空距离,更带动了沿线旅游业快速发展,货物运力也得到有效释放,哈尔滨至沈阳每年已增加1000多万吨货运能力。

如今,黑龙江省开行的哈大高铁图定旅客列车由23对增至61对,发车间隔最短只有5分钟,通过与秦沈客专衔接,融入全国高铁网,不断助力“城际穿梭”,实现“多城生活”,持续为东北振兴发展注入新活力。



就医保障车队服务风险区居民就医

11月30日,在朝阳区双井街道九龙山社区一小区内,一位有就医需求的居民登上就医保障车。近日,北京市朝阳区交通委组建的就医保障车队在朝阳区风险区上岗,主要服务风险区内的孕产检、透析、化疗、肿瘤等非急危重症患者就医。居民可通过所在社区(村)提出需求,持24小时核酸阴性证明乘车,就医保障车队车辆实行居住地到医院的“点对点”出行保障。

新华社发

晚8点的线上温暖

“开始了”“老师讲得太好了”“连我连我”……最近,一到晚上8点,山西太原的张女士便准时打开手机,和儿子一起参加“非常时期·非常给力”心理援助直播活动。

“老师讲的很多东西让我醍醐灌顶,温暖也通过屏幕传到我心里。”张女士由衷地说。

张女士有个上初一的儿子,正值青春期,与父母的沟通越来越少。疫情居家期间,更是除了吃饭,几乎不怎么走出房门,更别说与父母交流了。

“正当我感到困惑时,听到太原市交通学校的韩锐老师在直播中说,关系大于教育,要先花时间和孩子建立牢固的亲子关系。我突然意识到问题出在哪里了!”

于是,张女士尝试用老师们教授的方法,通过细致的关怀和细心的陪伴,渐渐敲开了儿子的“心门”。

张女士的焦虑,很多家长都感同身受。

随着太原市新一轮疫情来袭,为及时疏导师生及家长的情绪,太原市教育局组织8名心理健康骨干教师,从11月19日起开展8场公益直播活动,每晚8点开始,持续一到两个小时,为全市学生、家长和教师提供心理辅导和援助。

“最近一段时间,孩子们上网课,与人交流和户外活动都减少了,心理状态需要特殊关怀。”活动的组织者、太原市教研科研中心

心理健康教育教研员梁建梅告诉记者,疫情期间,来自孩子、家长包括老师的咨询不断,大家表达着各种焦虑。我们就在想,怎样用好自己的专业知识,为战“疫”作贡献?

这一想法得到许多老师的积极响应,很快,一个直播“小分队”迅速组建。

“或许我们的一句话、一点小技巧,就能解开他们的心结。”太原市第十二中学心理教师王宏说,“每次直播,都是一次用心的沟通。”

直播前,老师们会根据各自专长确定每期主题:有的通过观点加案例形式,讲解疫情下的自我关怀、心理调适;有的向孩子们传授提升积极情绪的小技巧;有的推介心理题材电影……讲解结束后,老师们还会和学生“连麦”,开展线上交流,这个环节尤其受到欢迎。

“终于连上了,太开心了!”看到自己的微信头像出现在直播间屏幕上,太原市六年级小学生王宇(化名)抑制不住兴奋。

“老师,我想问一下,上网课的时候,老是走神该怎么办?”在直播间里,王宇将困扰许久的问题提了出来。

“能提出这个问题,说明你是一个非常自律且要求上进的孩子!”韩锐老师的回答,让直播间的小观众感到惊讶。韩老师接着说:“其实每个人都会走神,这非常正常,首先要接纳自己。然后,老师教你三个

小技巧……”

“接纳自己,期待更好的自我。”虽然只是短暂的交流,但王宇感觉收获不小。

“很多问题,其实是长期焦虑紧张在居家学习期间的集中体现。”王宏老师说,让人欣喜的是,孩子和家长们沟通交流的积极性非常高,这说明他们有寻求解决问题的主动意识。

8天直播,收到了意想不到的效果。截至目前,收看学生和家长已突破23万,直播连线35人,视频号信息回复86条。“不仅有太原市的学生和家长,来自大同、忻州、吕梁等地,甚至广东、海南、新疆等地的网友都纷纷参与进来。”梁建梅说。

“我一定要试试”“很有用”“点赞点赞”……一条条不断弹出的弹幕背后,是孩子和家长们渴望交流沟通的心。

一位在酒店隔离的学生因为焦虑、害怕,通过微信找到了王宏老师。正是老师的陪伴,给予她正向激励,让她慢慢放松了心情。这位同学说:“在我看来,这些老师是驱散‘心魔’的英雄,他们用专业知识温暖了我,让我拥有了克服恐惧的超能量!”

现在,尽管直播活动已经结束,但老师们仍然通过电话、微信等方式,和家长孩子们保持沟通,随时为他们提供帮助辅导。

“晚8点的线上温暖”一直在线……
(新华社太原12月1日电)