

# 民警护航平安回家路

## ——太原春运首日观察

1月7日,春运大幕开启。太原火车站6名身披“温馨平安回家路”红绶带的民警,组成了一支青年文明号志愿服务队。他们发放法治宣传资料、宣传反诈知识、巡逻重点部位……全力以赴为旅客打造一条省心、安心、暖心的回家之路。

### 一上午一万步

早上7时50分,太原火车站旅客已逐渐多了起来。从警4个多月的王澳迎来了人生中第一个春运,她主要负责进站口的执勤工作。“请您把行李过机安检”“请您排队进站”,这样的话每天要重复无数遍,王澳的嗓子有些嘶哑。

“王警官,刚刚从一个旅客包里查出一个三万毫安的充电宝,我不让他带进站,但是他不愿意。”一名安检队员向王澳寻求帮助。王澳立即赶过去:“您好,过去充电宝不属于铁路部门所规定的危险品或违禁物品,对于携带数量和容量并没有限制。但从去年7月1日起,国家铁路局和公安

部出台了新规定,坐火车时携带的充电宝单块额定能量不超过100WH,3万毫安的充电宝是不允许带上车的,请您配合一下。”刚开始,这名旅客极不情愿,但看到王澳反复地耐心解释,旅客最终决定将充电宝留下。

王澳说,有不少旅客不了解携带违禁物品的相关规定,有时候安检员解决不了,铁警就帮忙解释,“一天下来得解释百余次。”

上午10时,王澳转移“阵地”,围着候车室一遍遍巡查,不时提醒随意放行李的旅客注意看管物品。10时30分,一名旅客匆匆跑来向她求助:“快!警察同志,

我的电脑包找不到了,里面装着孩子的电脑和钱包。”正准备去喝水的王澳,当即转身跟着旅客前往候车室寻找。

同时,王澳还要求指挥室民警调取相关监控视频。通过监控追踪发现,该旅客在进站口的安检仪处放行行李后,便将电脑包遗落在安检仪旁,并没有丢失。听到指挥室的好消息,她一路小跑,将电脑包取回,归还给旅客。

上午11时,王澳的微信运动已显示步行一万步,但她顾不上歇脚,因为又一轮客流高峰开始了……



民警向旅客赠送“福”字。

### 一整天没休息

下午2时,在候车室大厅内,内勤民警李曼正在向一位老人讲解近期高发诈骗方式。她的任务是结合近期发生的旅财案件特点,通过散发传单、现场讲解等方式,向旅客宣传反诈知识。

李曼提醒旅客,“兼职刷单诈骗”“冒充客服诈骗”等几种诈骗形式尤为高发,要注意保护个人信息、增强金融风险防范意识、不轻信中奖、涉及银行储蓄账户密码等情况的消息等,更不要轻易汇款。“奶奶,请把这份宣传页收好,一旦发现被网络诈骗,可通过列车上的报警电话,立即向我们反映情况。”

春运期间,视频指挥室民警黄岩加大了对太原火车站广场、出站口、进站口等重点部位的巡视力度,发现可疑人员,黄岩都会第一时间调取人员进站信息,通过视频追踪方式,确定嫌疑人员的体貌特征和着装,通知执勤民警前往核查。

下午4时,刚接班没多久的执法办案队民警李超,就听到执勤队对讲机呼叫:有一名50多岁、身着黑色羽绒服的男子在车站广场售票厅通道内,招揽旅客乘车。李超立即赶到现场,并将该男子传唤回派出所调查。李超说:“临近春节,诈骗、盗窃等案件高发,旅客一定要提高防

骗、防盗意识,乘车时请务必到窗口办理票务等相关业务,切勿轻易相信他人。”

下午5时,太原车站派出所还指派主管线路民警对辖区线路进行巡查,排查线路周边的隐患,确保在春运期间的平稳有序。

晚上8时,人流量开始减少,喧闹的车站逐渐安静下来。由于一整天都没怎么休息,王澳、李曼、李超等铁警们走路的样子已显疲惫,当记者对他们说“辛苦了”的时候,李超摘下帽子笑了笑:“春运就是这样的,我们习惯了。”

记者 马向敏  
通讯员 戴娣 文/摄



民警帮旅客拎东西。

## 春运大幕开启 太铁推出30项便民举措

本报讯(记者 齐向真 通讯员 孙任驰)1月7日,为期40天的2023年春运正式开启。中国铁路太原局集团有限公司(下称太原局集团公司)统筹客货运工作,合理安排运力,推出30项春运便民举措,为旅客创造平安、有序、温馨的春运旅途。

今年春运,太原局集团公司管内客流以探亲流、学生流、务工流为主,旅客发送量预计达到530万人次。节前客流主要集中在太原地区,节后集中在太

原、大同、吕梁、临汾、运城、忻州地区。

春运期间,太原局集团公司按照“充足安排、按需启动、响应快速、应急有备”的思路,发挥“一日一图”优势,根据客流变化科学调整运力,增开临时旅客列车22对。每日增开河津(临汾)往返北京丰台K4098/7次普速列车,适时加开太原往返桂林、成都、西安、天津等方向高铁动车以及省内太原至大同、吕梁、忻州、运城等方向高铁动

车和普速列车,方便春运出行。

为保障旅客平安出行,春运前,太原局集团公司对管辖的3200公里客运营运线路、82组高铁车底、1661辆普速车辆、290部客运电梯以及客运车站旅服、客服、售票等设施进行全面检查养护,保证设备质量。与此同时,管内各客运站、旅客列车严格落实“逢包必检、逢液必查、逢疑必问”要求,严防危险物品进站上车,确保旅客出行安全。

为保障旅客有序出行,太原局集团公司根据需求,在太原南站至太原站间开行枢纽动车“摆渡车”、“太忻号”城际动车、太中线“公交化”动车等客运产品,精准满足旅客多样化出行需求。全集团公司296个车站人工售票窗口、65个代售点窗口、480台自动售(取)票机根据客流情况动态调整,全部支持现金、电子方式支付。另外,太原、大同、运城等城市的高铁、普速同城车站,相互揭示到发车次及站间公共交通示意

图,完善站内便捷换乘标识,让旅客换乘更加安全顺畅。

春运期间由太原局集团公司担当的河津(临汾)至北京丰台K4098/7次、太原至重庆西K689/90次、太原至武昌K1365/6次列车上还将非高峰方向推出8折优惠等服务。

太原铁路部门提醒,春运期间动态开行的列车较多,请广大旅客及时关注车站公告或铁路12306网站发布信息,提前安排行程。

## “阳康”后感到不适 中医“方子”帮你调理

本报讯(记者 刘涛 通讯员 文慧蓉)1月7日,市中医医院传来消息,根据本轮疫情病毒的致病特点、太原气候特点、饮食习惯等实际情况,该院制定了《新冠病毒感染中医康复方案》(以下简称《方案》),通过自我疗养、家庭护理、医院康复等手段,达到培元固本、平和脏腑,减少再次染疫的可能。

据了解,不少市民“阳康”过后,还存在乏力、咳嗽、心慌、出汗、身体酸痛等不适感。中医认为,本次疫毒外感导致卫气破坏,卫气亏虚,肺阴亏损,脾胃湿寒,

后期可出现自汗、盗汗、乏力、皮疹、身体疼痛、失眠、心慌、腹泻、月经不调、蛇串疮、面瘫等症状。夺血者无汗,夺汗者无血,如果病程中汗出过多,病情缓解后可见月经不规律;血汗同源,阴液不足,可见失眠、心慌、皮肤瘙痒、干咳等;营卫不和,可见自汗、盗汗、皮疹等,所以,后期需要调和五脏,养阴健脾,以中药和针灸等中医药特色疗法为主进行感染后机体功能恢复的治疗。

该《方案》从中药、中医疗法、代饮茶、膳食、传统功法等方面,为市民调理身体提供了简便

易行的中医“方子”。其中,代饮茶方面,针对不同症状人群,医院推出不同的代饮茶。咽干、咽痛的新冠病毒感染患者及感染恢复期有咽干、口干等症者,可饮用利咽茶,即麦冬10克、桔梗10克、甘草6克、藿香10克等(市中医医院方),开水泡服,每次200毫升,每天泡2遍,共400毫升,可加冰糖。易上火、咽干咽痛等阳热体质人群,可将金银花10克、桑叶10克、芦根10克、陈皮10克、玫瑰花10克,开水泡服,每次200毫升,每天泡2遍,共400毫升,可加冰糖。易疲乏、

易感冒等气虚体质人群,可将黄芪10克、白术10克、防风10克、金银花10克、山楂10克,开水泡服,每次200毫升,每天泡2遍,共400毫升,可加冰糖。易口干、咽干等阴虚体质人群,可将太子参10克、麦冬10克、五味子10克、金银花10克、玄参10克,开水泡服,每次200毫升,每天泡2遍,共400毫升,可加冰糖。

新冠病毒感染者初步康复后,也可通过传统功法增强体质,重症患者出院后,根据自身恢复情况选择适当的传统功法。如八段锦,练习时间10分钟

至15分钟,建议每天1次至2次,按照个人体质状况,以能承受为宜;太极拳,建议每日1次,每次30分钟至50分钟为宜。

此外,《方案》中还推荐“呼吸六字诀”,“嘘(xu)、呵(he)、呼(hu)、咽(yan)、吹(chui)、嘻(xi)”,每个字依次6秒,反复6遍,腹式呼吸方式,建议每天1组至2组,根据个人具体情况调整当天运动方式及总量。呼吸疗法,即主动进行缓慢深长的腹式呼吸训练,可采用鼻子吸气,嘴巴呼气,或鼻吸鼻呼,释放和疗愈身心。