

全国铁路今起实行第四季度运行图

新华社北京10月10日电 (记者樊曦)记者从中国国家铁路集团有限公司获悉,10月11日零时起,全国铁路将实行第四季度列车运行图。调图后,全国铁路计划每日安排开行旅客列车11075列,较现图增加449列;开行货物列车22224列,较现图增加42列,铁路客货运输能力进一步提升,为更好服务经济社会发展提供有力运输保障。

国铁集团运输部负责人介绍,此次调图是铁路部门以服务支撑中国式现代化建设和国家重大战略、不断提升铁路客货运输服务品质和效率为目的,积极适应运输市场需求,充分运用铁路新增线路、装备等运输资源,对运输组织作出的优化调整。新图的实施,有利于进一步发挥路网作用,更好服务经济社会发展和人民群众生产生活。

此次调图,铁路部门充分运用贵南、贵广高铁新增能力优化西南地区运行图,进一步密切西南和华南地区联系。其中,8月31日开通运营的贵南高铁,安排动车组列车日常线、周末线共74列,南京至太仓、常熟、张家港间分别最快1小时14分、56分、1小时3分可达,江苏沿江城市间时空距离进一步压缩,将助力沪苏两地协同发展。同时沿线车站开行至西安、厦门、昆明、重庆等多地高铁列车,苏南地区与全国多个大中城市的联系更加密切。

首次安排开行南宁至贵阳、成都间以停大站为主、速度较快、旅时较短的动车组列车4列,优化南宁至重庆间运行径路,南宁至贵阳、成都、重庆间最快2小时7分、5小时39分、4小时32分可达。

此外,铁路部门充分运用甬广、沪宁沿江高铁开通新增能力优化东南沿海高铁网运行图,服务海峡两岸经济区建设和长三角区域一体化发展。9月28日甬广高铁福漳段开通运营后,统筹运用新开通高铁和既有东南沿海铁路福州至厦门段通道能力,福厦间共安排动车组列车285列,最快55分可达,形成“一小时经济圈”,厦门、漳州、泉州等海峡两岸城市群形成“半小时交通圈”。9月28日开通运营的沪宁沿江高铁,安排动车组列车日常线、周末线共74列,南京至太仓、常熟、张家港间分别最快1小时14分、56分、1小时3分可达,江苏沿江城市间时空距离进一步压缩,将助力沪苏两地协同发展。同时沿线车站开行至西安、厦门、昆明、重庆等多地高铁列车,苏南地区与全国多个大中城市的联系更加密切。



10月10日,列车在贵广高铁贵州省都匀市境内行驶(无人机照片)。

中国国家铁路集团有限公司宣布,10月11日起,经过提质改造后的贵广高铁最高时速达300公里运营,西南地区至粤港澳大湾区区间高铁运行时间将进一步压缩。

据悉,连接贵州省贵阳市与广东省广州市的贵广高铁于2014年12月26日全线通车,此前按时速250公里运营。

新华社发

世界精神卫生日 认真对待孩子的心理健康问题

新华社济南10月10日电 (记者李志浩)10月10日是世界精神卫生日,今年的宣传主题是“促进儿童心理健康,共同守护美好未来”。

近年来,心理健康问题呈现“低龄化”发展趋势,加强儿童青少年心理健康教育已成为全社会的共识。心理健康专家表示,抑郁、焦虑、多动症、抽动症、孤独症是目前儿童青少年常见心理行为问题和精神障碍。

中国心理卫生协会心理评估专业委员会委员、山东省戴庄医院儿童青少年心理科主任钱丽菊表示,儿童青少年的抑郁检出率高,但就诊率低,部分孩子甚至长期处于社会适应不良状态,无法正常上学或保持正常的人际交往。针对这一诊疗现状,提升大众对儿童青少年心理健康的认知迫在眉睫。

“打个比方,如果孩子发烧了,

家长都会迅速应对,既要消除发烧症状,也会搞清楚病因。同样,对待孩子的心理问题,也需要认真应对,既要及时关注处理心理问题,也要尽早找到心理问题的病因。”钱丽菊表示,目前大众对儿童青少年心理健康问题了解仍然不足,关注、应对欠及时,导致延迟诊断和干预。

钱丽菊表示,心理学界普遍认为,孩子在0-3岁时是安全感、信任感建立关键期,父母要多陪伴、多关爱;3-6岁时,父母要适当放手,让孩子尝试培养自主、自信;6-12岁要鼓励孩子坚持,培养孩子勤奋刻苦品质;12-18岁时,父母要培养孩子的独立性,能担当和有责任意识,能知道自己是谁、要干什么。

中学阶段是出现抑郁、焦虑情绪的高发阶段。“青春期叛逆和心理健康问题有时候不太好区分,所以有些家长更愿意相信孩子是青春期

叛逆,而忽视了孩子出现心理问题的可能。”钱丽菊表示,叛逆期是正常的青少年发展阶段,而抑郁焦虑等心理问题,如果得不到正确处理,可能发展为精神心理疾病。

专家建议,当孩子出现生活作息改变、情绪明显波动、话少、生活兴趣下降、容易急躁、厌学、人际交往被动或者头痛、胸闷等多种躯体不适问题时,父母需要关注孩子心理发展动态,去听去看孩子发生了什么事,去感受孩子的感受,做倾听者、支持者,适当时候提供建议和帮助。

如果仍不能解决孩子的问题,就要寻求专业帮助,评估孩子心理健康状况,然后在评估基础上,或接受心理治疗,或到精神科就诊。心理问题一旦发展为精神心理疾病,就不是简单的心情不好或心态不好,而是会给孩子带来身心双重伤害的疾病。

新华时评

呵护童心 守护未来

孩子的健康成长牵动每一个家庭。相比身体健康,心理健康虽然“看不见、摸不着”,但影响同样深远。有调查显示,随着学习压力、成长环境等变化,一些心理健康问题正出现低龄化趋势。

10月10日是世界精神卫生日。国家卫生健康委将今年的宣传主题确定为“促进儿童心理健康,共同守护美好未来”,呼吁全社会共同关注儿童青少年心理健康。

儿童青少年正处于身心成长和人格养成的时期,心理更容易受到外界环境的影响。除了生理因素外,成长环境、父母关系、学校教育、同辈群体交往等都会影响孩子的心理发展。

一系列研究表明,过大的压力会诱发焦虑、抑郁等负面情绪。如果家庭和学校教育只重视学业的单

一维度,忽视对孩子热爱生活、理性平和、乐观向上、坚韧不拔等精神品质的塑造,也会让孩子内心的弦越绷越紧。

给孩子心理松松弦、减减压,专业化认识不可或缺。专家指出,儿童青少年时期形成的一些心理健康问题,有可能伴随终身,如果恶化还会进一步导致精神障碍。这不像简单的感冒发烧,“扛”过去就好了。因此,家长和老师需要多了解一些心理健康知识,多关注孩子的心理健康变化。在考试、升学等儿童青少年成长的重要节点,注意观察孩子的生理、情绪、行为、学业、人际关系等重点变化,恰当处理情感等关键因素,必要时还可向专业人员求助。

孩子的心理健康问题,事关民族未来。影响儿童青少年心理健康

问题的因素来自多方面,积极应对需要全社会共同努力。通过营造良好家庭、学校、社会环境,减轻青少年儿童的心理压力。

近年来,心理健康和精神卫生工作已经纳入全面深化改革和社会综合治理范畴,相关部门设立了国家心理健康和精神卫生防治中心,开展了社会心理服务体系试点,探索覆盖全人群的社会心理服务模式和工作机制。今年4月,教育部、国家卫生健康委等17个部门联合印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》,把加强学生心理健康工作摆在更加突出、更加重要的位置。

多方协作,综合施策,呵护好童心,才能让一代新人更健康成长,守护好民族未来。

新华社北京10月10日电

2023年人口变动 情况抽样调查开始

新华社北京10月10日电 (魏玉坤、张志)为准确、及时地监测和反映我国人口发展变化情况,为党和政府制定国民经济和社会发展计划以及人口有关政策提供基础依据,国家统计局10日对外发布公告,决定在全国范围内组织开展2023年人口变动情况抽样调查。

根据公告,调查范围是被抽中的我国大陆地区的城镇和乡村地域。调查内容为姓名、公民身份号码、性别、年龄、民族、受教育程度、迁移流动、工作、婚姻生育、死亡、住房情况等。调查标准时点是2023年11月1日零时。现场工作时间是10月10日至11月30日。

公告明确,由政府统计调查机构派调查员到住户家中进行登记,或调查对象通过互联网自主填报方式进行登记。调查员入户登记时,应当出示县级以上人民政府统计机构颁发的工作证件。依据《中华人民共和国统计法》的规定,统计调查对象应当依法真实、准确、完整、及时提供国家统计调查所需要的资料。各级政府统计机构及其统计人员,对调查对象的个人信息应当予以保密。

前8个月

我国服务进出口总额 同比增长8%

新华社北京10月10日电 (记者谢希瑶)商务部10日发布数据显示,今年1至8月,我国服务进出口总额42533.7亿元,同比增长8%,继续保持增长态势。

数据显示,1至8月,我国服务出口17673.1亿元,同比下降7.4%;服务进口24860.6亿元,同比增长22.5%;服务贸易逆差7187.5亿元。主要呈现以下特点:

知识密集型服务贸易占比提升。1至8月,我国知识密集型服务进出口18139.4亿元,同比增长10.4%,占服务进出口总额的比重达42.6%,较上年同期提升0.9个百分点。其中,知识密集型服务出口10513.6亿元,同比增长13.1%,知识密集型服务进口7625.8亿元,同比增长6.9%。

旅行服务持续恢复。1至8月,我国旅行服务进出口9199.9亿元,同比增长69.5%,继续成为增长最快的服务贸易领域。其中,旅行服务出口同比增长54.9%,进口同比增长70.7%。