

# 全国铁路实行新的列车运行图

新华社北京1月5日电(记者 樊曦)记者从中国国家铁路集团有限公司获悉,1月5日零时起,全国铁路实行新的列车运行图,安排图定旅客列车13028列,较调图前增加230列;开行货物列车22859列,较调图前增加91列,铁路客货运输能力、服务品质和运行效率进一步提升。

国铁集团运输部相关负责人介绍,此次调图是国铁企业充分运用铁路新增线路、车站和装备等运输资源,

对全国铁路列车运行方案进行的一次优化调整。新图的实施有利于进一步提升路网整体效能、优化客货运输产品供给,使铁路高质量发展成果更好地服务于人民群众生产生活和经济持续回升向好。

此次调图,铁路部门用好沪苏湖、杭温、宣绩高铁等新线运能,优化东南部地区列车开行结构,助力长三角一体化和长江经济带发展。其中,在上海至郑州、武汉、福州等省会城市

间增开动车组列车38列,在上海至广州、南昌、深圳等城市间开行停站少、旅时短的大站快车24列,京沪高铁北京南至南京南间增开时速350公里标杆列车2列、徐州东至南京南间增开动车组列车4列,加强长三角地区与中西部、粤港澳大湾区、京津冀地区联系。

与此同时,铁路部门用好集大原、荆荆高铁等新线运能,调整中西部高铁运行图,服务中部地区崛起和西部

大开发。集大原高铁开通,内蒙古自治区深度融入全国高铁网,开行呼和浩特、包头至上海、杭州、重庆、青岛、西宁等方向动车组列车,旅行时间大幅压缩;北京北(清河)站增开动车组列车26列,首次开行前往西安、兰州、成都等城市列车,加强首都与中西部城市间交流;利用荆荆高铁,开行荆门西至汉口间动车组列车12列;利用南珠高铁南宁至玉林段,开行玉林北至南宁东间动车组列车18列等。



春节临近,各地逐渐迎来消费热潮。太原市消费者协会近日发布消费提示,提醒消费者科学、理性、健康消费,特别是节日期间商场促销活动多,消费者要留意商品是否明码标价,谨防虚假打折。

新华社发

## 小寒:银装映冬色 梅香暖乾坤

挥别冬至,迎来小寒。

此时节,北国四野苍茫,千里冰封;南方多地寒意刺骨。元代文人吴澄编著的《月令七十二候集解》中说:“十二月节,月初寒尚小,故云。月半则大矣。”意为小寒时节天气寒冷,但未至最寒,到大寒时节,寒冷才会达到极致。

古人将小寒分为三候。一候雁北乡。这指的是,大雁开始向北方迁徙。二候鹊始巢。此时,喜鹊开始衔草筑巢,为即将到来的春天以及孕育后代做好准备。三候雉始鸲。“雉”即野鸡、山鸡,“鸲”为鸣叫的意思,雉在接近四九时会感阳气的生长而鸣叫。

对此,华东师范大学民俗学研究所教授田兆元表示,这三候都在描述禽鸟类,古人通过观察禽鸟的行为、习性来反映节气变化,不仅体现出对自然万物以及气候、物候变化的细微观察,更蕴含着深刻的哲理和人生智慧。比如,这里的喜鹊,作为中国传统习俗中的吉祥之鸟,其筑巢行为不仅体现了动物对生存环境的积极适应,也寓意着新春的到来和生命的延续。

小寒时节,民俗活动也是丰富多彩的。比如,人们会纳福祈安,祈求家庭的安全和幸福;吃饺子,因为饺子形状像元宝,象征着财富和好运;还有“裹霜”习俗,即在凌晨穿上单衣或薄衣,裹上一层薄薄的霜,寓意增加身体的健康和活力。

岁暮知小寒,围炉话新年。随着春节的临近,人们也开始忙着准备年货,写春联、剪窗花,赶集买年画、彩灯、鞭炮等,为春节作准备。这些民俗活动不仅丰富了人们的生活,也体现了对传统文化的传承和尊重。

一念寒风起,一语冬情生。冬天的冷通常不讨喜,但冷并不意味着生机断绝。古人怀揣一颗诗心,总能在冰天雪地、寒流涌动的时节,捕捉到山河大地里迸发的生机和美好。比如喜鹊登梅,是小寒物候,也是晚冬迎春景致,有着美好的寓意。文人墨客在这幅严冬画卷的留白处,留下无数章句诗篇。

其中,唐代诗人元稹的《咏廿四气诗·小寒十二月节》中就有提及喜鹊的诗句:“小寒连大吕,欢鹊垒新巢。拾食寻河曲,衔紫绕树梢。”诗人形象地描绘了小寒时节喜鹊忙碌筑巢的情景,展现了对春天即将到来的喜爱。

中国古代文人对梅花情有独钟,听雪花簌簌落,闻早梅淡淡香,历来都是一件风雅之事。梅花也以其凌寒独自开的特性,象征着坚韧和高洁,成为小寒诗歌中的重要意象。

宋代词人喻陟曾作《蜡梅香·小寒天气》,其中有几句,写得颇有意趣:“晓日初长,正锦里轻阴,小寒天气。未报春消息,早瘦梅先发,浅苞纤蕊。”小寒时节,还没有春天的消息,纤瘦的梅花却早早地率先绽放,浅浅的苞、细细的蕊,煞是可爱。作品生动刻画了梅花因阳气渐升、春意萌动而一枝先发的景象。

“不经一番寒彻骨,怎得梅花扑鼻香。”隆冬数九,万物雪藏,小寒虽寒,望春则暖,人生亦然。四季交替,岁月轮回,冷到一定程度,就会暖起来。不必抱怨一地鸡毛的生活,不必忧心困难永不消散。否极泰来,“冬天”夺走的,“春天”都会交还回来。走过风雪严寒,就是春暖人间。

新华社上海1月5日电

## 小寒时节健康守护全攻略

1月5日迎来二十四节气中的小寒节气。寒冷的天气会对人们健康带来挑战。从肠胃健康到情绪调节,从儿童保健到安全防护,每一步都需要细心呵护。当日,国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题召开新闻发布会,邀请中医、儿科、疾控等专家,为公众带来健康守护指南。

### 中医养护:温阳护胃疏肝解郁

小寒时节,正处于寒冷阶段,民间常有“小寒胜大寒”的说法。专家在发布会上表示,小寒时节养护肠胃尤其重要。寒冷天气对肠胃的影响主要包括寒邪侵入身体,会导致肠胃气血运行不畅;寒冷天气使人们的饮食习惯发生变化,容易引起脾胃虚弱和消化功能下降。

专家建议,冬季养护肠胃要注意保暖,尤其本身就有慢性肠

胃疾病的患者更要注意腹部的保暖,防止寒邪入侵。饮食调养则是养护肠胃的关键,天气渐冷,可以选择一些温热、易消化的食物。

“小寒时节天气比较寒冷,阴寒之气也比较重,容易影响人体阳气,从而影响情绪稳定。”专家表示,疏肝解郁可以调节情绪,还可以通过按摩百会穴来提升精神状态,减轻精神压力、缓解焦虑、改善失眠等。

### 儿童保健:科学应对热性惊厥

冬季流感等呼吸道疾病高发,一些孩童会出现发热症状,有的甚至会出现高热惊厥。对此,专家提醒,热性惊厥是儿童发热的常见并发症,以6个月至5岁的儿童多见,常在儿童发烧的第一个24小时内发生。

专家表示,如果孩子发生热性惊厥,家长应将孩子放置到安全、平坦的平面上,并注意不要往孩子嘴里塞任何东西,不要喂服退热药或喂食任何东西,不要试图束缚孩子的肢体。家长可在孩子惊厥停止后再就医,如果孩子既往有过惊厥持续状态,或本次

惊厥发作已经超过5分钟,建议尽快把孩子送到医院,尽早给孩子使用专门的抗流感病毒药物。

对于儿童呼吸道疾病预防,专家建议家长要注意提升室内空气湿度,可以用生理盐水帮助孩子洗鼻或以温水雾化等软化孩子鼻腔内的分泌物。如果孩子咽痛特别明显,不要食用刺激性大或温度过高的食物,多喝水或用淡盐水漱口保持口腔卫生。此外,不要自行给孩子服用抗菌药,要合理选用退热药,并按照说明书规范服用。还要避免联合使用功能类似或成分重叠的中成药。

### 安全防护:警惕一氧化碳中毒

冬季天气寒冷,室内通风不良,一氧化碳中毒的情况时有发生。专家指出,生活中常见的一个一氧化碳中毒场景主要有使用煤炉取暖做饭、长时间待在怠速空转的车里休息等。一氧化碳中毒临床表现主要有头痛、头晕、眼花、恶心、心慌、四肢无力等症状,严重时会出现大小便失禁、瞳孔对光反射迟钝甚至死亡。

专家表示,一氧化碳中毒后开展安全救助非常重要。救助人员进入有毒环境现场时,匍匐行动更安全。进入室内时严禁携带明火,应迅速打开门窗通风并切

断一氧化碳来源。同时,迅速将中毒患者转移到通风良好的地方,注意保暖,解开中毒患者衣领及腰带,保持呼吸顺畅。一旦中毒患者情况较严重,应立即送医院抢救治疗。

对于长时间从事户外工作的人群来说,冬季天气寒冷也是一个不小的挑战。专家建议,应根据气温条件和劳动强度,配备穿着适应的防护服,加强个体防护。此外,还应加强对从事低温作业劳动者的教育培训,内容包括低温相关防护知识、冷伤症状、安全工作规范等。

据新华社北京1月5日电