

铁路公安抓重点盯关键积极应对返程客流高峰

央视网

随着春节假期结束,铁路客流迎来返程高峰。记者从公安部铁路公安局获悉,全国铁路公安机关狠抓重点工作,紧盯关键岗位,强化巡逻检查,净化治安秩序,妥善应对恶劣天气,全力确保返程客流高峰平稳。

各地铁路公安机关根据客流情况,确定重点车站、重点时段、重点列车,合理调整警力,与车站交叉布岗、重叠布岗等,盯紧进站口、车门口以及地下通道等容易出现拥堵的部位,严格把控旅客乘车流程。北京铁路公安处牵头完善重点站区多部门联动机制,严厉打击黑车营运等违法行为。郑州铁路公安处郑州东站派出所投放2台智能巡逻瞭望台,利用高点优势,与地面巡逻警力形成互补。乌鲁木齐铁路公安处乌鲁木齐南站派出所所在车站重点楼梯、扶梯处增设4个岗位,提醒旅客注意安全。佳木斯铁路公安处佳木斯站派出所推动

日勤警力下沉,补足一线执勤力量。杭州铁路公安处仙居站派出所联合车站布设导流围栏50米,开启“急速通道”2条。

各地铁路警方加强与地方公安联动,强化治安交通整治,严查乱停乱放等各类违规车辆,确保进出口通畅。喀什铁路公安处巴楚站派出所协调地方增配10名辅警,延长联动巡查时间至每天凌晨一点。开远铁路公安处西双版纳站派出所组建由站区商铺店员、保洁员、志愿者等构成“平安合伙人”队伍,将防范触角延伸至站区每个角落。赣州铁路公安处赣州派出所、济南铁路公安处泰安站派出所、丹东铁路公安处丹东站派出所联合地方公安、武警加强武装巡逻。

针对部分地区出现的雨雪、大风等恶劣天气,各地铁路警方及时启动预案,会同车站清理站台等区域积雪,铺设防滑垫,做好旅客疏导。哈

尔滨、奎屯、白城等铁路公安处加大雪天铁路道口巡查力度,提醒司机安全遵规驾驶。牡丹江铁路公安处组建“雪情预备队”,配备应急装备包,遇到大雪天气,由指挥中心“一键呼叫”,迅速集结。海拉尔铁路公安处交通管理支队组织8个交警中队全员上岗,加强车站落客平台车辆引导。锡林浩特铁路公安处加大线路巡查频次,及时消除风雪安全隐患。

各地铁路警方积极为旅客排忧解难,让广大旅客走得了、走得好。襄阳铁路公安处安康铁路公安处组织各派出所设立便民服务岗,备齐急救药品、充电设备等,全力解决旅客急难愁盼问题。银川铁路公安处银川站派出所组织站区17家商铺在醒目位置悬挂“向阳花问询服务牌”,武威铁路公安处统筹29支志愿服务小分队,哈尔滨铁路公安处哈尔滨西站派出所联合车站在站区设立服务站,尽心为旅客提供帮助。

尼泊尔大巴坠河致死19人 中国公民一死一伤

新华社 张平

尼泊尔警方23日说,当天该国发生一起大巴坠河事故,已造成19人死亡,其中包括一名中国公民和一名英国公民,另有25人在医院接受治疗。

中国驻尼泊尔大使馆向新华社记者确认,死者中包括一名中国公民,另有一名中国公民在事故中受伤,正在接受治疗。使馆已协调开展应急处置。

当天凌晨,这辆从博克拉开往加德满都的大巴在塔丁县坠入德里苏利河。当地警方公告还显示,另有一名新西兰公民受伤。

尼泊尔近期发生多起大巴相关事故。2月9日,一辆从加德满都开往奥克尔通加的大巴坠入尼泊尔中部拉梅恰布县的一条河流,造成12人死亡。

扫毒行动打死毒枭 墨西哥多地爆发骚乱

新华社 惠晓霜

墨西哥武装部队22日打死一个主要贩毒集团的头目,墨西哥多个地区随后爆发骚乱。美国、加拿大等国发布安全警示,多家航空公司取消共计数十架次赴墨航班。

墨西哥国防部22日说,武装部队当天在哈利斯科州塔帕尔帕市抓捕毒贩,多名“哈利斯科州新生代”贩毒集团成员在打击行动中死亡,包括该集团头目内梅西奥·奥塞格拉·塞万提斯。

“哈利斯科州新生代”是墨西哥主要贩毒集团之一。军方开展抓捕行动并打死奥塞格拉后,哈利斯科州及其邻近的米却肯、科利马、瓜纳华托等州爆发骚乱,贩毒集团成员点燃汽车封锁道路,纵火焚烧商业设施,一些州宣布学校23日停课。

多国分别向本国在墨公民发布安全警示。美国国务院敦促在哈利斯科、米却肯等墨西哥多州的美国公民待在安全地点,避免外出。加拿大政府也呼吁本国公民“保持低调”并避免外出。俄罗斯政府告诫俄公民推迟前往哈利斯科州,已在该州的俄公民不要前往人群密集和可能遭到袭击的区域,“除非绝对必要”,应避免外出。

联合航空公司、美国航空公司、西南航空公司等多家美国航空运营商以及加拿大航空公司宣布,暂时停飞前往瓜达拉哈拉、巴亚尔塔港等地的航班。一些正飞往墨西哥的航班甚至中途返航。

在福州享受闽式文旅盛宴



2月22日,演员在福州三坊七巷的南后街牌坊前表演国风舞蹈。

春节假期,福州的历史文化街区、公园内,处处洋溢着新春的喜庆气氛。戏剧展演、闽味市集、国潮打卡等活动,不仅让福州市民重温记忆中的年味,更让外地游客沉浸式感受闽都文化的独特魅力,享受一场闽式文旅大餐。

新华社 林善传 摄

春节长假结束反而更累? 专家支招如何调适身心

新华社 蔺娟

春节长假过后,许多人会感到疲惫不堪,精神不振,甚至出现失眠、食欲减退等生理不适。如何在节后调适身心,找回好状态?专家来支招。

陕西省人民医院心身医学科主任医师孙彦介绍,在春节等长假结束后,人们从放松的假期状态切换回工作或学习状态时,可能会出现一系列短暂的身心适应困难,也称作“节后综合征”。它并非疾病,而更像是一种“身心节奏失调”,通常表现在生理节律失调、情绪动力下滑、认知效率降低三个层面。

“出现‘节后综合征’,可能与假期中的一些习惯有关。”孙彦说,比如报复性熬夜,假期熬夜追剧、刷手机,白天补觉,作息完全颠倒;高强度赶

场,旅行行程排得太满,赶景点、忙打卡,身心并未真正放松;社交连轴转,连续多日聚会、应酬,休息时间严重不足;放松变放任,把所有事情堆积到复工前,导致焦虑加剧。

如何帮助身心平稳“切换频道”?孙彦表示,关键在于“主动调节”而非“被动忍受”。在假期最后两三天,可以逐渐调整作息,早睡早起。复工前一天,准备好第二天要穿的衣服,列一份简单的待办清单,给自己一个“准备开工”的信号。在复工头两天,尽量不要安排高强度或高难度任务,可以从整理文件、回复邮件等小事做起,通过完成简单事项逐步重建工作节奏。

同时,在日常调节中找回节奏,尽量固定起床时间,睡前半小时远离电子屏幕,促进身体自然分泌褪黑素。白天

多接触自然光,有助于重置生物钟。可以通过散步、慢跑等运动激活身体状态。久坐办公时,每隔一小时起身活动,做些拉伸或深呼吸。

陕西省人民医院心身医学科主治医师李梅提醒,“节后综合征”大多在1至2周内自行缓解,但如果出现情绪持续低落、兴趣丧失、自责无力,伴有严重失眠、早醒或持续躯体不适,症状明显干扰工作、学习或日常生活,情绪及身体不适超过两周没有改善,建议及时咨询医生或心理专业人员。

专家表示,“节后综合征”是身心在长假后发出的正常调整信号,提醒我们生活节奏的转换需要时间与耐心。我们可以通过规律的作息、适度的运动、有序的任务安排,帮助身心实现平稳过渡。

俄罗斯圣彼得堡 庆祝“谢肉节”



2月22日,两名女子在俄罗斯圣彼得堡市“谢肉节”庆祝活动上玩传统游戏。

2月22日,俄罗斯圣彼得堡市举办活动,欢庆“谢肉节”。“谢肉节”又称“送冬节”,人们通常在节日期间做游戏、跳圆圈舞和烧稻草人,告别寒冷的冬季,迎接春天的到来。

新华社 莫京娜 摄