

全国铁路迎来返程客流最高峰

新华社北京2月23日电(记者 樊曦)记者从中国国家铁路集团有限公司获悉,2月23日正月初七是春节假期最后一天,全国铁路迎来返程客流最高峰,预计发送旅客1850万人次,计划加开旅客列车2297列。2月22日,全国铁路发送旅客1827.7万人次,连续3天保持在1500万人次以上,运输安全平稳有序。

截至2月23日8时,铁路12306(含网站、客户端等)已累计发售春运期间火车票3.39亿张。从预售

情况来看,23日主要热门出发城市有广州、北京、成都、武汉、重庆、西安、郑州、上海、杭州、南昌;主要热门到达城市有北京、上海、广州、深圳、成都、杭州、武汉、西安、重庆、郑州;南宁至广州、北京至上海、武汉至上海、沈阳至北京、深圳至香港、武汉至深圳、西安至成都、南昌至上海、武汉至广州、太原至北京等热门区间客流相对集中。

各地铁路部门多措并举应对返程客流高峰,加大运力投放,落实便民利民惠民举措,全力保障旅

客平安顺利返程。国铁太原局集团公司太原南、大同南等客流较大车站动态增加进出站安检、验票通道,减少旅客排队等候时间。国铁武汉局集团公司各车站进出站口、扶梯口等重点部位铺设防滑垫、设置提示牌,安排专人引导防护,保障旅客乘降安全。国铁上海局集团公司加开旅客列车605列,杭州东站引入AI助手“杭小东”,为旅客提供出行方案。国铁乌鲁木齐局集团公司加开旅客列车36列,安排23列动车组列车重联运行。

商务部回应

美国最高法院公布关税诉讼案裁决结果 正对相关内容和影响进行全面评估

新华社北京2月23日电 商务部新闻发言人23日表示,我们注意到美国最高法院公布关税诉讼案裁决结果,正在对相关内容和影响进行全面评估。我们也注意到,美方正在准备采取贸易调查等替代措施,以期维持对贸易伙伴加征的关税,中方将对此保持密切关注并坚定维护中方利益。

有记者问:美东时间2月20日,美国最高法院公布关税诉讼案裁决结果,判定美国政府依据《国际紧急经济权力法》对相关贸易伙伴

加征的对等关税、芬太尼关税等相关关税违法。请问商务部对此有何评价?商务部新闻发言人对此作出上述回应。

发言人说,中方一贯反对各种形式的单边加征关税措施,反复强调贸易战没有赢家,保护主义没有出路。美方对等关税、芬太尼关税等单边措施既违反国际经贸规则,也违反美国内法,不符合各方利益。事实反复证明,中美双方合则两利,斗则俱伤。中方敦促美方取消对贸易伙伴加征的有关单边关税措施。

普京表示发展

“三位一体”核力量 仍是俄绝对优先任务

新华社符拉迪沃斯托克2月23日电(记者 孙萍)俄罗斯总统普京23日就祖国保卫者日发表视频讲话,强调俄将发展“三位一体”核力量并加强各军兵种力量。

据克里姆林宫网站发布的视频,普京说,发展“三位一体”核力量仍是绝对优先任务,因为这不仅能保障国家安全,还能有效维护战略威慑与力量平衡。

普京表示,俄将提升武装力量的潜力,提高其战备水平、机动性以及在最复杂条件下的行动能力,同时还将加快研发先进武器装备的步伐,确保武器装备掌握在可靠的人手中。

特朗普被曝

考虑对伊朗

先“小打”再“大打”

新华社华盛顿2月22日电 据美国《纽约时报》22日报道,美国总统特朗普已告诉其顾问,他“倾向于在未来数日(对伊朗)进行初步打击”,然后在未来数月发动一场更大规模的军事打击,迫使伊朗“屈服”并按美方要求达成协议。

报道援引特朗普政府内部知情人士的话说,尽管尚未作出最终决定,但特朗普倾向于在未来数日对伊朗进行初步打击,借此向伊朗领导人表明,伊朗方面必须同意放弃制造核武器的能力。特朗普正在考虑的打击目标范围广泛,包括伊朗伊斯兰革命卫队总部、伊朗核设施和弹道导弹等。

报道说,如果“针对性的”初步打击未能迫使伊朗满足美方要求,特朗普“保留今年晚些时候进行(更大规模)军事打击的可能性”,以推翻伊朗最高领袖哈梅内伊。

特朗普18日在白宫战情室召开会议讨论了打击伊朗的计划,出席会议的人员包括副总统万斯、国务卿鲁比奥、美军参谋长联席会议主席凯恩、中央情报局局长拉特克利夫等。

报道还说,白宫拒绝评论特朗普政府的决策过程,仅表示“媒体可以继续猜测总统的想法,但只有总统自己知道他可能会或可能不会做什么”。

目前,美方已在伊朗周边部署“亚伯拉罕·林肯”号航母打击群,“杰拉尔德·R·福特”号航母打击群也正驶向伊朗。《纽约时报》报道说,“杰拉尔德·R·福特”号航母22日在意大利以南的地中海航行,预计不久将抵达以色列附近海域。

美国和伊朗新一轮谈判定于26日在瑞士日内瓦举行。伊朗外长阿拉格齐22日在接受美国媒体采访时表示,达成比2015年伊朗核问题全面协议“更好的协议”是可能的,他同时强调伊朗拥有和平利用核能的权利。

春节长假结束反而更累?

专家支招如何调适身心

新华社西安2月23日电(记者 简娟)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;高强度赶路,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。



孙彦(左)进行案例讨论 新华社发