

“双11”铁路快运服务启动

全国铁路办理快运业务的车站达405个

11月1日,为期20天的“双11”网购高峰期铁路快运服务正式启动。在中国国家铁路集团有限公司统一部署下,中铁快运发挥高铁成网运行和安全快捷等优势,积极适应市场需求,优化配置运力资源,为人们提供更加优质高效的铁路快运服务。

投放充足运力

每日安排利用车厢富余空间及高铁快运柜存放快件的高铁载客动车组1350列以上,设有快件预留车厢的动车组50列以上,清晨开行、全列无旅客、可装运快件的高铁确认列车40列,昆明至成都整列高铁快运列车2列,开展高铁快运服务;每日安排运用行李车装运快件的普速旅客列车260列,在京广、京沪、沪深、浙广等干线铁路每日安排开行最高时速160公里的特快货物班列8列,开展普速铁路快运服务。在常州、无锡、镇江等高铁车站增办快运业务,全国铁路办理快运业务的车站达405

个,其中高铁业务办理站310个。

优化快运产品

在提供“当日达、次日达”“批量达、特需达”“包量直达、批量特惠”等服务基础上,创新推出“高铁急送”,采用即收、即运、即送方式,在国内主要城市间,以高铁载客动车组列车为主要干线运力,高效衔接发到两端同城取送货骑手,保障装运、保障时效,实现“足不出户、微信小程序下单、最快4小时门到门当日送达”。对于安全要求高的运输需求,提供“高铁专人送”服务,专人手提、全程押运、专车取送,更好地满足客户差异化、个性化物流需求。

提升服务品质

优化客户服务体系,深化与电商、快递物流和生产制造业等行业头部企业“总对总”合作,构建全程物流和运输仓储配送一体化服务模式。应用铁路网络货运物流平台,提供以铁路干线运输为主体,公路接取送达为辅助的全程“门到门”物流服务。持续做好医药冷链“定温达”、温控货物“定时达”以及食品冷链“冷鲜达”快运服务,推出“专医送”服务,有力保障物流时效和品质。主动深入农产品市场,为固原牛羊肉、南昌黄鱼等农特、生鲜、时令产品提供全程“门到门”铁路快运服务,助力乡村振兴。 新报记者 张珊珊

打造智慧低碳服务区新范式

天津高速温泉城服务区上线光储充全液冷超充站

在碳中和背景下,充电网络作为电动出行的重要保障,需要匹配新能源汽车的高速增长,从而促进新型电动出行能源基础设施的高质量发展。天津研究制定《天津市进一步构建高质量充电基础设施体系的实施方案》,到2025年,实现京津冀主要城市交通圈,具备条件的高速公路服务区等重点区域充电桩全覆盖;到2030年,力争全市新增各类充电桩不少于10万台,车桩比处于全国主要城市前列,构建高质量充电基础设施体系,助力实现碳达峰、碳中和目标。

今年9月底,天津高速温泉城服务区光储充全液冷超充站正式投入使用,该站开创性地采用“光储充”一体设计,由华为数字能源提供智能光伏+充电网络“全液冷超充”整体解决方案。服务区上下行两侧,每侧各建设一座,



每座各配置2个超充终端,10个快充终端,打造“一秒一公里”极致充电体验,实现即来即充,即充即走,缓解新能源车主高速出行充电焦虑。

天津高速温泉城服务区光储充一体化能源样板点位于津蓟高速,电站集华为全液冷充电桩智能充放电、智能光伏发电等多项技术,通过利用屋面和边坡光伏系统向充电设施供电,多余电量通过储能电站储存,同时在夜间用电低谷期间向储能电站充电,白天高峰时

段再通过储能电站向充电设施供电,实现降低大功率充电设施对电网资源的占用以及降低对电网的冲击,提高光伏自发自用率,利用清洁的太阳能,降低服务区的综合能耗,同时通过储能为服务区提供应急备电保障。

华为全液冷超充“车桩协同、桩网协同”,最快实现“一秒一公里”快速补能,为车主提供“加油式”补能体验。通过采用双极功率池化与高阶动态路由技术,在相同电力条件下,忙时电力利用率提升30%,场站周转率提升一倍,降低了对电网侧的压力和成本。天津高速温泉城服务区光储充全液冷超充站的建设落成极具示范意义,通过打造智慧低碳服务区,未来,华为还将持续发挥技术创新优势,推动新能源汽车与新型电力系统产业持续健康发展。

新报记者 张珊珊 图片由华为提供

“体育+”导向打造综合“一站式”公园

从静海区获悉,静海区体育局不断加快体育基础设施建设,在萨马兰奇体育公园建设项目现场,崭新的智能健身器材、宽敞整洁的运动场地已“准备就绪”。目前,健身器材安装完成后,居民在家门口就能享受到便捷的健身体验。

据介绍,萨马兰奇体育公园项目总投资2000余万元,包括建设足球篮球综合场地、乒乓球羽毛球场地、健身步道、健身广场以及儿童活动区等。各类运动场地与适合全年龄段人群的健身休闲场地汇聚于此,届时,这里将成为集运动、生态、文化为一体,富有生命力的“健康园”“幸福园”。

该项目以“体育+”为导向,将实现体育空间与公园绿地、文化展览、社区服务等功能的深度融合,实现综合性“一站式”建设,预计2023年底之前投入使用。

静海区进一步打造城区社区“10分钟健身圈”,满足人民群众多元化、多样化的体育健身需求,营造健康、绿色的全民健身氛围,助力打造健康生活示范区、建设社会主义现代化新静海。 新报记者 张珊珊

西青区

三明采购联盟进驻北方保供中心落户

从西青区获悉,西青区与微医控股有限公司签订合作协议。根据协议,双方将深化以“健康西青”为目标的区域数字健共体建设,推动建设西青区数字健康产业园区,落户三明采购联盟北方保供中心,实现全区医疗健康服务体系完善、百姓健康水平提升、居民生活品质改善,推动西青区医药产业高质量发展。

三明采购联盟(全国)平台作为跨区域、开放共享的药品和医用耗材全国性采购联盟,帮助联盟成员实现联采、交易、结算、支付、监管的一体化官方数字平台。2015年成立至今,联盟成员已覆盖全国16省的37个地级市、4个国家医改示范县,覆盖区域人口逾1.7亿人,累计交易规模超2000亿元。其落地西青区后,将遵循“统一平台、统一价格、统一标准”工作路径,推进国家集采和省级集采之外的京津冀及北方9省的药品和医用耗材跨区域联合采购,同时吸引上下游健康产业企业向区域集聚,助力西青区打造“医药事业产业集聚中心”。 新报记者 张珊珊

今日迎立冬 养藏需有道

今天迎来了今冬的第一个节气“立冬”,《月令七十二候集解》中讲“立,建始也。冬,终也,万物收藏也。”立冬是冬季的开始,有万物收藏的意思。由于今年我市的秋季温度与往年相比比较高,大家体验了“未品浓秋已立冬”之感,随着冷空气的陆续抵达,近日我们也会领略初冬之寒。中医认为:“寒为阴邪,常伤阳气”,人体如果缺少阳气,身体的新陈代谢也会受到影响,因而立冬过后要注意通过“养藏”来保护体内的阳气。

休息时间需延长

进入冬季,起居要以“无扰乎阳,早卧晚起,必待日光”为原则,即早睡晚起,以保证充足的睡眠,这样有利于阳气养藏,阴精蓄积。在每晚睡前,可以用温水泡脚,然后揉搓足心五分钟,这样不仅可以起到保暖的作用,还能有效解除疲劳,促进入眠,对冬季感冒、冠心病和高血压等多种疾病有预防作用。

饮食进补强营养

入冬后,饮食调养要遵循“秋冬养阴”的原则,要注意营养的全面搭配和热量的平衡吸收。要少食生冷食物,多选择滋阴补阳的膳食,同时也要多吃新鲜蔬菜以补充身体所需的维生素,如牛羊肉、鱼虾类,可以多饮用豆浆和牛奶,白萝卜、豆腐、木耳、银耳也可以多摄入。“立冬补冬”也需要根据不同的体质进行食物选择,不

可盲目。

合理运动养肾气

冬季是养肾的好时节,中医认为,肾气充足,则筋骨强健。冬季最消耗肾的阳气,如果伤了肾阳,则易引起风寒感冒等症。在冬季,我们可以选择以下几种运动方式来帮助身体保护肾气。仰卧起坐,可以在瑜伽垫或者床上进行,这种运动可以锻炼腹肌,也有利于促进身体的新陈代谢。健步走,冬日在阳光充足的时候选择健步走,可以帮助身体促进钙的吸收,对肾脏也有积极作用。打太极拳,太极拳是以腰部为枢纽的慢运动,适合中老年人和肾虚的人进行锻炼,对于养护肾气也有所帮助。

北方立冬习俗之吃饺子

因为饮食习惯,也由于饺子有“更岁交子”的美好寓意,在我国北方地区都流行着立冬吃饺子的习俗。还因为饺子的形状酷似耳朵,也有立冬吃饺子不会冻耳朵的寓意。在饺子馅料制作食材的选择上,可以多搭配一些蔬菜,如白菜、韭菜和芹菜等。白菜正是立冬时节的应季菜,白菜中含有大量粗纤维和蛋白质,不仅有消食健胃的功效,还能预防心血管疾病。韭菜口感醇厚,有补阳益阴的作用,搭配各种食材做成饺子馅也非常合适。芹菜,有降肝肝补血的作用,适合三高人群食用,和肉馅搭配,也是非常好的一种饺子馅料选择。

原文作者

刘莉莉 天津雅安光电创业园区科学技术协会秘书长、天津市现代健康技术研究所研究员。人社局、卫健委备案职业技能标准编审专家。

谢长俊 天津市健康教育协会秘书长、天津市科普大使、原武警部队健康教育指导中心副主任。山东大学、天津中医药大学、天津医学高等专科学校外聘教师,天津医科大学临床医学院就业指导专家、中国健康促进与教育协会理事、中国医师学会健康管理及保险分会委员、中国老年医学学会院校教育分会委员。

郑运良《新健康》栏目特约顾问、中国保健协会心理保健分会会长、天津市睡眠研究会副会长、人社部心理咨询师、公共营养师高级考评员、人社局营养师裁判员、天津餐饮协会膳食营养专业委员会顾问。

综合整理/摄影 新报记者 苗娜