

清明假期

两大火车站发送旅客89436人次

本报讯（记者 贾晓龙）刚过去的清明假期，踏青旅游流拉动明显，大同站、大同南站两大火车站共发送旅客89436人次，其中大同南站旅客发送人数再创新高。为了满足广大旅客的出行需求，两大火车站采取了重联运行、增开临客等措施，最大限度地满足了广大旅客的出行需求，圆

满了清明假期运输保障任务。大同站客运车间相关负责人介绍，清明假期，大同站日开行旅客列车40列左右，其中临时客车4列，主要集中在太原、呼和浩特、介休、永济等方向。4月6日车站迎来了客流返程高峰，当日共发送旅客11381人次。大同南站客运负责人告诉记

者，从旅客到发情况来看，假期前期客流以外地到达旅游流为主，4月4日是假期首日，当日到达旅客高达31519人次，客流以旅游流为主。4月6日是假期最后一天，车站迎来了返程客流最高峰，当日运行列车151列，始发38列，途经车76列，终到37列，其中北京方向始发20列，终到19列，途经23列；太原方向始发17列，终到17列，途经38列；包头方向始发1列，终到1列，途经车15列。当日旅客发送人数更是高达34762人次，再次创下大同南站开通运营以来单日最高纪录。预计下一个客流出行高峰将于“五一”期间出现，客流以旅游流、学生流和探亲流为主。

云冈国际机场运送旅客7854人次

本报讯（记者 贾晓龙）清明假期，正值春季赏花踏青时节，又适逢春秋航季航班换季，大同机场公司共保障航班起降70架次，运送进出港旅客7854人次，货邮吞吐量40.1吨。这是记者昨日从云冈国际机场了解到的。

据云冈国际机场相关负责人介绍，4月6日，机场迎来节后旅客和回程高峰，往返大同的热门城市主要覆盖上海、昆明、成都、哈尔滨、武汉等地。为进一步提升旅客乘机体验，机场始终将旅客的乘机体验放在首位，应对多航班并行、客流密集等情况，根据航站楼内不同区域的旅客流量，视情增加现场保障人员

并动态增开值机柜台、安检通道等工作，高效开展引导咨询、秩序维护等工作，确保高峰时段旅客乘机平稳有序。智慧出行持续优化。进一步强化自助值机及行李托运设备的引导服务工作，大力推广“无纸化乘机”服务模式，旅客通过线上平台，提前办理电子登机牌，实现更加高效、绿色的出行体验。特殊旅客精准保障。着重强化对特殊旅客、晚到旅客、首乘旅客的识别能力，同时为老年旅客准备老花镜和提供免费轮椅等暖心举措，特别打造轮椅旅客“家门到舱门”的全程陪同引导专属服务，切实让每一位旅客都能感受到“人文机场”关怀。

雁运公司发送班车862班次

本报讯（记者 贾晓龙）清明假期，雁运公司从大同综合客运中心共发送班车862班次，运输旅客2000余人次，圆满完成旅客运输保障任务。这是记者昨日从山西汽运集团雁北汽车运输有限公司了解到的。

随着私家汽车保有量逐年上升，再加上清明假期实行7座及7座以下车辆高速免费通行政策，中短途人们更愿意选择自驾出行，长途旅客则选择乘坐高铁、公路客运市场呈现逐年下降的态势。雁北汽运公司相关负责人介绍，今年清明假期，客流主要集中在左云、右玉、灵丘、广灵等周边地区。今年

春运期间，雁运公司专门开通了景区直通车为来同旅客提供服务。清明期间，随着外地客流的大量涌入，景区直通车发车班次不断增加，公司提前组织运力，以实际行动践行国企担当，以专业服务回馈广大游客，以安全运营护航旅程平安，保障了高峰期车通畅通，全力为人民群众平安便捷出行和交通高效顺畅提供了“硬保障”。为了确保旅客运输安全、有序，清明期间，雁运公司下属客运企业严格落实安全运输管理制度，按照充分准备、按需投入、及时响应的原则，强化运输组织，有力保障了旅客正常出行。



文化和旅游部4月7日公布2025年清明节假期文化和旅游市场情况。经文化和旅游部数据中心测算，假期3天，全国国内出游1.26亿人次，同比增长6.3%；国内出游总花费575.49亿元，同比增长6.7%。

图为4月6日在山东省荣成市西霞口神雕山野生动物世界滨海步道，游客与黑尾鸥亲密互动（无人机照片）。

新华社发（李信君摄）

70余名退役老兵缅怀革命烈士

本报讯（记者 张忠志）缅怀革命先烈，传承红色精神。清明节当天，大同市退役军人志愿者协会老兵公益志愿服务队70余名退役老兵，带着崇高的敬意，来到市革命烈士陵园举行庄严的缅怀先烈祭扫活动。

集体默哀、敬献鲜花、打扫烈士陵园……在革命烈士纪念塔前，70余名退役军人整齐列队，肃穆伫立，在凝重而庄严的气氛中，怀着无比

崇敬的心情，向长眠于此的革命先烈敬献鲜花，默哀致敬。不少退役老兵还自发带着自己的孩子前来，以誓言铭初心，深切表达继承先烈遗志，践行先烈精神的信心和决心，用最朴素的方式表达诚挚的哀思。

之后，退役老兵们又列队向烈士墓敬献鲜花并擦拭墓碑，大家的每一个动作都充满敬意。退役老兵们表示，每一次祭扫英烈，都是一次信仰的传承，同时也更加深刻地

解了爱国和奉献的精神内涵。

据了解，大同市退役军人志愿者协会老兵公益志愿服务队成立以来，积极践行志愿服务精神，投身社会公益事业，彰显了退役军人“退伍不褪色、退役不退志”的风采。



破冰解困守护生态环境

市中院成功处置一起10余年积案

本报讯（记者 锦秀）近日，市中级人民法院执行局攻克一起积压10余年的煤泥、煤矸石处置案件，不仅成功化解了环保安全隐患，更为优化法治化营商环境提供了坚实的司法保障。

这起积压案涉及4座露天堆放的煤泥、煤矸石山，是某能源公司与被执行人执行纠纷中的标的物。由于长期露天堆放，这些煤泥、煤矸石持续自燃，对周边环境造成严重污染，加之其紧邻旅游景区和铁路干线，既破坏了景区的生态环境，也给铁路运营带来安全风险，因而被环保部门多次督办，成为生态治理领

域久拖未决的“沉疴顽疾”。更为棘手的是，这些煤泥、煤矸石的权属争议极为复杂，牵扯多处法院多起诉讼，导致处置工作停滞长达10余年。

面对这一“硬骨头”，该局秉持“如我在执”的工作理念，主动出击，展开全面攻坚。执行人员首先通过梳理最高法的裁决书等，成功锁定权属线索，解开了权属争议的“死结”。随后，市中院执行局向全国6家法院发出协查函，全面排查在先查封情况，为后续处置工作扫除程序障碍。

在推进处置过程中，该局积极引入科技手段，利用无人机激光测

绘技术，对4座煤泥、煤矸石山进行高精度测量，将面积等测量误差控制在2厘米以内。同时，还多点采样，深入检测煤泥、煤矸石的密度和质量，并委托专业机构进行化验，确保评估数据的精准性与可靠性，为后续拍卖工作奠定了坚实基础。最终，相关煤泥、煤矸石被成功拍卖。

这起案件的成功处置，取得了显著的法律与社会效果，不仅申请执行人获得部分受偿，有效缓解了企业资金压力，而且社会效益突出，铁路沿线的安全隐患得以彻底消除，景区周边的生态环境得到极大改善，助力“大同蓝”生态名片擦得更亮。

云州区开展团体心理辅导活动

本报讯（记者 董芳）日前，云州区妇联联合该区综治中心开展以“关爱心灵，共筑和谐”为主题的团体辅导活动。

活动以“共解桃花运”作为开场环节，受邀的心理专家随机说出一个数字，大家根据数字自由寻找伙伴、结交朋友，原本陌生的面孔逐渐变得熟悉，紧张的氛围瞬间被打破，在欢声笑语中情感得以释放。“前方有难、后方支援”环节将活动

推向了高潮。每个小组派出一名“前方队员”，其他成员则作为“后方支援”，通过寻找随身相似物品给予“前方队员”物资帮助，不仅锻炼了大家的沟通能力与应变能力，更让大家明白，在工作中无论遇到多大的困难，只要团队成员齐心协力，就没有什么是克服不了的。“真诚鼓励、高度赞赏”环节则为活动增添了一份轻松与欢乐。两队参与者轮流在对方团

队成员背后写下赞美的话语，被赞美者增强了自信心，而给予赞美的人也在表达中学会了发现他人优点，增进了彼此之间的了解与友谊。

整个活动现场充满正能量，进一步提升了各部人员的心理健康水平，缓解了工作压力，增强了心理调适能力，也促进了团队成员之间的沟通与协作，营造出积极向上的工作氛围。

遗失声明

产权人：王军不慎将位于戊排加单元3-21-2号房的房本遗失，面积为50.4m²，特此声明。

都市聚焦

文明经营为城市加分

孙权

商户优质服务、诚信经营，文明规范的行为直接关系到城市形象，同样，整洁有序、布局合理的店面和门前环境，关乎的是市容环境，提升的是城市美誉度。

连日来，市城管局在大同古城春季市政大排查大维修专项行动中，规范了13处商户经营行为，沿街商铺自觉落实“门前五包”，创意灯笼、花卉盆景将门店装点的既有烟火气又不失雅致，游客既能安心选购特产，又可沉浸式感受古城风貌，执法人员“以理服人、以情共治”的执法方式，受到了商户称赞和支持。（见4月6日《大同日报》“我的城·我的家·美丽大同靠大家”专栏稿件）

我市相关部门努力让每个生活在这一带的商户都能成为大同古城“主人翁”的做法，激发起广大商户的归属感。执法人员上门不是为了罚款，而是与商户规划如何合理利用空间。大同古城一家糕饼店的老板在听取了建

议后，不仅撤回了占道摆放的促销架子，还将店内橱窗设计成了非遗展示的“文化窗口”，吸引了游客的目光。商户对店面、门前空间的合理规划，使得城市街道也变得整洁有序。执法人员温情的执法方式，赢得了商户的称赞，维护了市容市貌，也展示了古都大同的城市温度。

文明规范经营，是商户提升竞争力、实现可持续发展的重要途径，而店面布局合理、店铺门前整洁有序，也是文明规范经营的重要内容。良好的城市形象需要广大商户共同维护，同样的，良好的城市形象也会让广大商户获益。

对于古城里每个商户而言，都需要从自身做起、从点滴做起，认真落实“门前五包”，成为良好市容市貌的维护者，主动融入城市的文明发展中，以大家的自觉行动折射出文明的光辉，为城市形象加分。

爱心人士为困境老人搭建温暖港湾

本报讯（记者 锦秀）近日，平城区轴承小区物管站工作人员小靳在日常走访时发现该小区有两位困境老人，他不仅自己慷慨解囊帮助，还发动身边力量，为老人寻求更多援助。随后，卡瑞贝贝早托的卫老师、常老师，留恋绿色旅游群的耿川江等众多爱心人士纷纷响应，一场温暖人心的爱心接力就此展开。

这两位老人分别是76岁的刘某和53岁的姬某。去年，刘某老伴患病去世，无儿无女的他只能孤身一人生活。近期，老人身体每况愈下，生活陷入困境。而常年饱受疾病困扰的姬某，多年来也是独自一人，依靠低保维持生计。

爱心人士常老师表示，此次爱心行动不仅为两位老人提供了物质上的帮助，更给予了他们精神上的慰藉。

得知这一情况后，小靳主动积极寻求社会支援。卡瑞贝贝早托的卫老师、常老师，留恋绿色旅游群的耿川江等爱心人士在了解情况后，第一时间与小靳取得联系。随后，爱心人士带着米面油、饼干等生活物资来到两位老人家中。“大爷，最近身体咋样？有什么需要尽管说。”爱心人士热情地与老人拉家常，仔细询问他们的身体状况，认真倾听他们的需求，温馨的氛围让老人们原本黯淡的眼神瞬间被点亮。

4月7日是世界卫生日，国家卫生健康委将今年中国宣传主题定为“保障母婴健康呵护祖国未来”。各地积极开展世界卫生日主题活动，推进妇幼健康事业发展。

图为4月7日，河南省洛阳市汝阳县关镇建桥幼儿园老师给孩子示范正确刷牙方法。新华社发（康红军摄）

双向情感障碍

情绪过山车，如何安全“下车”

双向情感障碍，被形象地比喻为情绪的过山车，患者在躁狂与抑郁两种极端情绪状态中来回切换，生活也因此变得颠簸不安。这种精神疾患不仅严重影响患者的心理健康，还会对其日常生活、工作学习和人际关系造成极大的困扰。市六医院专家指出，了解双向情感障碍的症状、成因，并掌握有效的应对方法，是帮助患者安全“下车”，回归平稳生活的关键。

情绪过山车：症状表现

双向情感障碍的主要特征是情绪的剧烈波动，在躁狂发作和抑郁发作之间循环往复。

躁狂发作时，患者仿佛被注入了无限的能量。情绪高涨，兴致勃勃，对周围的一切都充满热情，自信爆棚，甚至自我评价过高，觉得自己无所不能。

而抑郁发作时，患者则陷入了黑暗的深渊。情绪低落，对曾经感兴趣的事物都失去了热情，觉得生活毫无意义，充满绝望和无助感。思维迟缓，反应变慢，注意力难以集中，记忆力也下降。身体也会出现各种不适，如疲劳乏力、食欲不振、睡眠障碍，体重可能会明显下降或增加。严重时，还可能出现轻生念头或行为，这也是双向情感障碍最危险的一面。

探寻病因：多因素交织

双向情感障碍的成因较为复杂，是遗传、生物、心理和环境等多种因素相互作用的结果。

遗传因素在其中起着重要作用。研究表明，如果家族中有直系亲属患有双向情感障碍，那么个体患此病的风险会显著增加。

心理因素方面，长期处于高压环境、经历

重大创伤事件，都可能成为双向情感障碍的诱发因素。这些经历会给患者带来巨大的心理压力，使得他们更容易陷入情绪的困境。

环境因素也不容忽视。生活中的长期应激事件，如持续的工作压力、紧张的人际关系等，会不断刺激患者的心理，导致情绪不稳定。此外，季节变化、昼夜节律紊乱等也可能对双向情感障碍的发作产生影响。

安全“下车”指南：应对策略

专业治疗：寻求专业的医疗帮助是应对双向情感障碍的首要措施。精神科医生会根据患者的具体症状和病情，制定个性化的治疗方案。

生活方式调整：保证充足的睡眠，有助于调节身体的生物钟，稳定情绪。合理饮食，避免过度饮酒和咖啡因的摄入，对情绪的稳定性有积极作用。适度运动可以促进大脑分泌内啡肽等神经递质，改善情绪，增强身体素质。

自我管理与支持系统：患者要学会自我管理情绪，了解自己的情绪变化规律，提前做好应对准备。同时，家人和朋友的理解、支持和陪伴是患者战胜疾病的重要力量。

双向情感障碍虽然如同情绪的过山车般让人难以捉摸，但通过专业的治疗、健康的生活方式调整以及自我管理和支持系统的建立，患者完全有可能安全“下车”，重新找回生活的平衡与安宁。（王瑞芳）

大同市第六人民医院
精神心理卫生知识宣传