

平陆运河全线通水拟9月通航

将串联云南贵州重庆等西南腹地,开辟江海直连通道 系国内通航等级最高运河,可通航5000吨级船舶

新华社南宁6月3日电(记者 陈露缘 梁舜)6月3日,随着平陆运河马道枢纽和企石枢纽开始充水,平陆运河全线通水,全面进入有水调试阶段。

平陆运河是西部陆海新通道骨干工程,全长134.2公里,北起广西横州市平塘江口,经钦州市灵山县陆屋镇,沿钦江进入北部湾。

作为新中国成立以来我国第一条国家层面统筹的通江达海的运河工程,平陆运河开辟了西江至北部湾的江海直连通道,成为西南地区运距最短、最经济、最便捷的出海通道。

平陆运河自2022年8月开工建设,将于今年9月通航。平陆运河起点到终点的水位落差65米。为克服水位落差,保障船舶通行,工程建设了马道、企石、青年三大梯级枢纽,相当于给船舶装上“水上电梯”。其中,马道枢纽船闸上下游最大水位差达到29.6米,差不多有10层楼高。

当日开始充水区域,是马道枢纽和企石枢纽下游。“开始充水,意味着枢纽工程从建设到有水调试的关键跨越。”平陆运河集团广西平陆运河建设有限公司总工程师潘剑介绍,此次充水将持续1个月左右,边充水边对设备进行调试。这段区域充水量将近800万立方米,相当于3400多个国际标准游泳池。

水,从哪里来?潘剑说,马道和企石枢纽下游充水水源主要分为两部分,分别是枢纽上游旧州江天然径流活水和通过引郁入钦工程引流的西江干流水源。

为节约水资源,马道、企石枢纽均建设了省水池,通航后可实现水资源循环利用,可比普通船闸省水60%左右。

平陆运河是国内通航等级最高的运河,可通航5000吨级船舶。西南地区货物经平陆运河出海,较以往经广州港出海可缩短内河航程约560公里。

平陆运河也被称为“百桥工程”。行走运河,沿途涉及104座桥梁,其中27座为跨运河主桥,既有专门为野生动物通行的动物通道桥,也有联通运河两岸发展的“民生桥”。

通航后,平陆运河将串联云南、贵州、重庆等西南腹地,为内陆与海外增添一条江海通达的双向互通通道,将进一步便利中国与东盟乃至全球贸易往来。



这是6月3日拍摄的广西平陆运河马道枢纽充水现场。新华社发

南昌起义:党领导的人民军队从此诞生

新华社记者 范思翔

1927年8月1日,南昌城头一声枪响,拉开了我们党武装反抗国民党反动派的大幕。

在庆祝中国人民解放军建军90周年大会上,习近平总书记将“南昌城头的枪声”比喻为“划破夜空的一道闪电”。这道“闪电”的背后,是一段怎样波澜壮阔的岁月?

1927年,轰轰烈烈的大革命失败,革命形势发生了急剧变化,中国共产党人和革命群众遭到野蛮屠杀。据1927年11月统计,党员数量由党的五大召开时的近5.8万人急剧减少到1万多人。

严酷的事实表明:中国革命已经进入低潮,反革命的力量大大超过党所领导的革命力量,中国共产党面临着被敌人瓦解和消灭的严重危险。

面对这种险恶的环境,敢不敢革命?怎样坚持革命?这是中国共产党必须回答的两个根本性问题。

在黑暗的旧中国,中国共产党勇敢地独立高举革命的旗帜,怎样坚持革命,中国共产

党人在实践中进行了长期的艰苦探索。正如毛泽东同志后来所说:“中国共产党和中国人民并没有被吓倒,被征服,被杀绝。他们从地下爬起来,揩干净身上的血迹,掩埋好同伴的尸首,他们又继续战斗了。”

在极端危急的情况下,为了挽救革命,1927年7月中旬,刚组成的中共中央政治局临时常委会毅然决定了三件大事:将党所掌握和影响的部队向南昌集中,准备发动武装起义;组织工农运动基础较好的湘、鄂、粤三省农民发动秋收起义;召集中央紧急会议,讨论和决定大革命失败后的新方针。

8月1日凌晨,古城南昌。砰!砰!砰!——三声清脆的枪响打破夜晚的静谧。经过4个多小时激烈战斗,中国共产党领导的起义军占领了南昌城。

枪声鸣夜暮,豫章烽火扬。南昌起义打响武装反抗国民党反动派的第一枪,标志着中国共产党独立领导革命战争、创建人民军队和武装夺取政权的开端,开启了中国革命新纪元。

习近平总书记曾用三个“伟大事件”来评价南昌起义的重大意义:“这是中国共产党历

史上的一个伟大事件,是中国革命史上的一个伟大事件,也是中华民族发展史上的一个伟大事件。”

自那时起,中国共产党领导下的人民军队,英勇投身到为中国人民求解放、求幸福,为中华民族谋独立、谋复兴的历史洪流之中,同中国人民和中华民族的命运紧紧连在了一起。

如今,位于南昌市中山路上,由南昌起义总指挥部旧址与陈列大楼等共同组成的南昌八一起义纪念馆,参观者络绎不绝。自2008年免费开放以来,这里已累计吸引海内外3000余万人次前来沉浸式感受那段峥嵘岁月。

“越来越多参观者专程来到军旗升起的地方,专门来到南昌八一起义纪念馆聆听人民军队诞生的故事,追寻八一军旗下的光荣与梦想。”南昌八一起义纪念馆副馆长张江说,我们将守护好红色记忆,传承红色基因,让革命精神在新时代绽放璀璨光芒。

据新华社北京6月3日电



三湘名医在线

健康

责编/杨云龙 美编/何朝霞 校读/李乐

考前压力是身体发出的调整信号

心理专家指导如何与考前压力和解,并送上“心理调适”实操指南

长沙晚报全媒体记者 杨蔚然

“医生,我明明复习得很充分,可一想到高考,手心就冒汗,晚上失眠……”6月2日,中级心理治疗师、国家二级心理咨询师,湖南航天医院精神科副主任医师罗燕华向记者介绍,5月以来,有不少中考、高三学生走进心理诊室咨询。他们存在考前焦虑、睡眠危机、陷入内耗的心理困局,分析其原因,均与考前心理压力相关。

4—7—8呼吸法



扫二维码
医生教你
4—7—8呼吸法



漫画何朝霞

考前适度紧张反而能激活大脑反应力

最近某中学一项抽样调查显示:83%的学生出现过心慌、胸闷,76%的学生存在入睡困难,91%的学生坦言“经常莫名其妙想哭”。罗燕华表示,这些被视为“心理素质有问题”的表现,其实是高压下的正常生理反应。

高三学生小宇(患者均为化名)的事例颇具代表性。第二次模考前,他开始频繁出现腹痛,胃镜检查无异常,最终在心理科确诊为“压力相关性躯体反应”。在医生心理疏导下,他不再强迫自己“必须考第一”,允许每天散步30分钟,腹痛竟不药而愈。这个事例印证一个核心观点:压力不是“敌人”,而是身体发出的调整信号。

心理学中的耶克斯—多德森定律揭示,完全放松时学习效率最低,适度紧张反而能激活大脑反应力。就像运动员赛前需要适度紧张来调动状态,考生也需要将焦虑控制在“最佳唤醒水平”。真正需要警惕的不是焦虑本身,而是对焦虑的恐惧。

针对考前心理困局,医生进行破解和疏导

罗燕华列举了三大考前心理困局,并逐一进行了解析。

第一,焦虑失控,从“万—考砸”到“专注当下”。19岁的艺考考生小艺,曾陷入典型的安全焦虑。“我总担心专业课过不了,文化课又跟不上,晚上越想越清醒,睡不着。”她的思维陷入了“灾难化想象”的怪圈,把可能等同于必然。

罗燕华采用了“转念思维法”进行干预。比如,当“我肯定会落榜”的念头出现时,立即替换为“我现在需要完成三道数学大题”,配合4—7—8呼吸法,吸气4秒、屏息7秒、呼气8秒,每天3次练习。两周后,她的焦虑量表评分下降了40%。这个方法之所以有效,是因为它切断了“情绪—灾难化想象—更严重焦虑”的恶性循环。

第二,睡眠危机,打破“必须睡够8小时”的观念。某高三班级有项跟踪调查显示:考前一周,68%的学生主动延长卧床时间,结果反而有52%出现入睡困难。这是因为,人体具有强大的睡眠稳态调节能力,

科学备考行动指南,家长也不例外

如何科学备考?罗燕华表示,首先应即时调适考前心理。如3分钟应急方案,当心慌手抖时,立即做4—7—8呼吸法,配合“落地扎根”练习,用力跺脚感受地面震动,触摸桌面的纹理温度,快速将注意力拉回当下。睡前仪式构建,睡前1小时启动“断电程序”,停止刷题、远离手机,改为整理错题本或听轻音乐;若上床20分钟未眠,起身做“渐进式肌肉放松”,从脚趾到头皮逐组收紧再放松。认知重构训练,做好思维转换,正面写“我已准备好”,背面写“专注当下每一题”,每当自我怀疑时,默念卡片内容3次。

其次,进行中长期状态优化。建立“进步坐标系”:

偶尔失眠不会损害认知功能。曾经的考生小陈的经历很有说服力,他因考前连续两晚失眠而恐慌,医生告诉他,就算三天没睡好,大脑也会在考试当天因应激反应保持清醒。果然,他在考试中发挥正常,最终被理想大学录取。建议失眠考生采用“20分钟法则”:躺卧20分钟未入睡即起床,做拉伸等运动,有困意再睡,避免形成“床=焦虑”的条件反射。

第三,内耗陷阱,告别“假性努力”。在一次高三学习情况调研中,心理医生发现一个矛盾现象:每天学习14小时的学生,平均成绩反而低于学习10小时的学生。心理医生深入访谈发现,前者普遍存在“负罪式学习”,即不敢休息,边学边自责,导致有效学习时间不足40%。考生小张的转变极具启示,他原以为熬夜刷题=努力,后来在老师指导下改用“番茄学习法”,学习25分钟休息5分钟,每天保留1小时篮球时间。3个月后,他的年级排名提升了127名,这说明,可持续的努力才是真努力。

每天记录3个小成就,如搞懂电磁感应公式、背完30个单词等,替代与他人攀比的惯性。设置“情绪缓冲带”,每周预留2小时放空时间,可打球、发呆或与家人聊天。制定“弹性备考计划”,将每日任务分为“必须完成”和“可选完成”,避免因未完成全部计划而产生挫败感。

此外,家长做好场外支持。比如,不要说“考不好人生就完了”,改说“无论结果如何,我们都为你骄傲”;保持正常生活节奏,避免过度关注饮食或作息,减少“付出感”带给孩子的心理压力。当孩子出现持续失眠、食欲骤减等情况,及时联系学校心理老师或专业医疗机构。

相关链接

考试期间注意五点饮食禁忌

长沙晚报6月3日讯(全媒体记者 杨蔚然 通讯员 杨正强)很多家长陷入考前给孩子疯狂进补的饮食误区,结果导致考生肠胃负担加重、犯困乏力、情绪烦躁,影响备考和考试发挥。国家注册营养师、湖南省胸科医院营养科主管技师唐寒梅表示,考生突发肠胃不适、过敏、乏力、失眠等,90%以上源于饮食不当。考期饮食最重要的是守住安全底线,三餐规律、搭配均衡、食材安全。

第一,杜绝生冷刺激食物,如冰饮、冰镇水果、凉拌生食、隔夜凉菜等,生冷食物会刺激肠胃黏膜引发胃痉挛、腹痛、腹泻、肠胃炎。

第二,不要更换食谱,不尝试新食材。长期养成的饮食习惯最贴合身体状态,从未吃过的食材易引发过敏、不耐受、肠胃紊乱等未知的饮食风险。

第三,不要盲目食用滋补汤药,有些补药适得其反。

第四,严控高糖、高油、高盐饮食,如高糖奶茶、碳酸饮料、糖果蛋糕等,会增加肠胃负担,引发困倦乏力等。

第五,合理饮水,不要过量补水与憋尿。建议少量多次饮用温水,每日饮水量1500毫升至1700毫升,考前1小时减少饮水量。避免过量饮用咖啡、功能性饮料,以免引发心慌、失眠。

加餐零食也应注意,尽量避开薯片、辣条、含糖饮料、巧克力等,这些食物会引起血糖剧烈波动,加重口渴和焦虑感。夜宵最好在睡前1.5小时吃完,不要吃完马上入睡,否则影响睡眠质量。

树立和践行正确政绩观学习教育继续派出4个中央督导组

新华社北京6月3日电 党中央决定,树立和践行正确政绩观学习教育继续派出4个中央督导组,将对吉林、湖北、湖南、农业农村部、全国社会保障基金理事会、中

国建设银行股份有限公司、中国海洋石油集团有限公司、国家石油天然气管网集团有限公司、北京大学、南京大学等10个地方和单位,开展学习教育指导督导工作。

外交部:

中美媒体问题的始作俑者是美方

新华社北京6月3日电(记者 孙楠 董雪)外交部发言人毛宁3日在例行记者会上答问时表示,中美媒体问题的始作俑者是美方。美方应以实际行动落实双方共识,保障中国记者在美正常工作生活合法权益。

有记者问:日前,美国国务院发言人称,本届政府对言论自由有着坚定承诺,不接受中国对美国媒体持续缺乏对等待遇;中国长期以来对包括美国记者在内的在华外国记者施加多种限制。中方对此有何评论?

“此前我的同事已就有关问题阐明立场。美方讲对等待遇,这正是中方的关切。”毛宁说。

毛宁指出,中美媒体问

题的始作俑者是美方。双方达成三项共识以来,中方完整落实,为美国记者来华采访报道提供签证等各方面便利。而中国驻美记者正常采访权利遭到严重限制,几乎没有中国记者获得白官线下采访机会,签证、居留许可经常遭无故拖延,多名记者被迫回国。中国记者申请赴美短期采访鲜获批准。这难道是对等待遇吗?

毛宁说,美方讲言论自由,但在美中国媒体被贴上“外国代理人”“外国使团”等政治标签。这就是美方所谓的“言论自由”吗?

“美方应以实际行动落实双方共识,保障中国记者在美正常工作生活合法权益。”她说。

应急管理部对湖南等三地启动国家地质灾害四级应急响应

新华社北京6月3日电(记者 黄铭铭)记者从应急管理部获悉,应急管理部3日针对江西、湖南、贵州启动国家地质灾害四级应急响应。

据气象部门预测,6月3日至5日,江西中北部、湖南中部、贵州中南部等部分地区有大到暴雨过程,局地有大暴雨。应急管理部和自然资源部开展联合会商研判,江西东北部、湖南中部、贵州

西部局部地区发生地质灾害的风险较高。

应急管理部要求,相关强降雨地区要密切监视雨情汛情和地质灾害灾情险情,落实部门协同联动工作机制,压实地方防范应对主体责任,加强会商研判和预警响应联动,前置前置救援力量、物资、装备,强化巡查排查和监测预警,果断组织转移避险,切实做好地质灾害防范应对工作。

相关新闻

科学护眼,生理期安心应考指南来了

长沙晚报6月3日讯(全媒体记者 杨云龙 通讯员 周蓉蓉 欧阳澜)2026年高考将至,考生身体也迎来“大考”。高强度用眼引发视疲劳,生理期撞上考

试带来双重压力,这些问题有可能影响考生发挥。6月3日,湖南省人民医院三位专家从科学护眼、生理期调适等方面,为考生送上科学实用的指南。

科学护眼:首推“20—20—20”原则

每天高强度的看书、刷题,容易引发视疲劳、干眼症。湖南省人民医院眼视光中心主任王华提醒,养成良好的用眼习惯,首推“20—20—20”原则:近距离用眼20分钟,抬头看20英尺(6米)以外的物体20秒。同时,保持“一拳一尺一寸”正确坐姿,避免趴着、歪着看书加重眼睛和颈椎负担。如果出现眼睛干涩酸胀,可立即做一组完整的眨眼动作(轻轻闭眼—用力闭眼—缓慢睁开),重复10次,促进眼部血液循环。

考生夜间学习时,要保证

环境光线充足且柔和;开启一盏合格的护眼台灯作为主光源,放在写字手的对侧前方;打开房间顶灯,让整个房间有均匀的背景光,减少桌面与周围的明暗差。

若使用电子设备,需将屏幕亮度调整到与环境光相似,避免过亮刺眼,并通过开启电子设备的“护眼模式”控制使用时间。另外,不要自行使用网红眼药水,这类产品多含收缩血管成分,可能产生依赖,眼睛干涩应在医生指导下使用不含防腐剂的一次性人工泪液。

生理期应对:拒绝盲目调经,提前规划不慌乱

对于备考女生而言,最怕生理期在高考期间“报到”,若加上痛经、偏头痛,堪称“双重压力”,因此有一些备考女生自行买药推迟月经。

湖南省人民医院妇科副主任医师陈灵表示,并非所有生理期都需要干预,若出现严重痛经、经量过多、严重经前期综合征,或曾有经期导致考试失利的经历,才需医学干预,可在月经来潮前7至10天口服天然孕激素,持续至考试结束。禁止考前3天内临时用药,否则易引发不规则出血。若月经如期而至,痛经首选布洛芬,建议月经来潮前12至24小时预防性服用;同时使用

暖宝宝隔衣敷下腹部及腰骶部,搭配高吸收性卫生用品做好防护。

针对常伴随经期出现的单纯月经性偏头痛,湖南省人民医院神经内科主任赵志鸿表示,有明确病史的考生可短期预防性使用布洛芬,于月经来潮前2至3天遵医嘱规律服用。1片0.2克规格的布洛芬,24小时内不超过4片,常规剂量下不会出现嗜睡、头晕等影响答题的副作用。此外,熬夜、压力过大显著诱发并加重偏头痛,考前1至2周需固定作息,保证7至8小时睡眠,避免熬夜刷题。