

返程高峰！多地强化应对举措确保平安出行

□新华社记者 叶昊鸣 王隼昊

春节假期入尾声，假期返程也进入高峰期。

来自交通运输部的数据显示，2月22日全社会跨区域人员流动量超3.8亿人次，比2025年同期(2月3日，农历正月初六)增长12.3%。预计2月23日全社会跨区域人员流动量超3.6亿人次，比2025年同期(2月4日，农历正月初七)增长11.9%。

假期最后一天，山东济南西站人潮涌动，不少旅客踏上返程路途。

针对返程客流激增情况，国铁济南局青岛北站动态调整进站通道布局，优化旅客进站流线，开启全部40个进站通道、18个安检通道和16个双向换乘通道，最大限度满足旅客进站、换乘需求。日照站增派春运志愿者在安检、检票口区域引导，动态调整检票时间，科学做好旅客分流，提升通行效率。

作为皖北重要高速新通道，刚刚开通的五蒙高速公路首次参与春运“大考”。

为应对返程高峰，五蒙高速公路服务区开设54个充电桩，108根充电桩全功率运转。春节期间，服务区日均服务新能源汽车近千辆，有效缓解司乘人员“里程焦虑”。

同时，服务区动态调配保洁、疏导人员力量，联合交警等引导车辆有序停放、充电。

“服务区24小时不间断进行维修值守，确保水电设施正常运行，并增设开水供应设备，减少司乘人员排队等候时间，让春运返程更有温度。”安徽省五蒙高速公路开发有限公司总经理助理沈碧波说。

北京大兴国际机场到达大厅内，“地铁、高铁、机场巴士，请往这边”的引导声不断，身着黄色制服的工作人员指引旅客搭乘公共交通离开机场，并耐心解答旅客换乘咨询。

“23日，大兴机场迎来返程客流高峰，进出港旅客预计将超18万人次。”大兴机场公共区管理部副总经理张健伟表示，为应对返程客流高峰，大兴机场强化与相关部门协同配合，于22日、23日将地铁大兴机场线运营时间延长至次日凌晨1时，机场巴士在抵港高峰时段实行“客满即发、随时补班”，确保航班落地后旅客能够顺畅换乘、快速离港。

假期尾声，冷空气主体继续东移南下，给我国东北地区、华北、黄淮等地带来大风和显著降温，全国雨雪分布较广，将对公众出行造成一定影响。

从21日傍晚开始，吉林省多地出现降雪天气，道路

积雪。吉林省各级高速公路、普通公路管养单位及交通执法部门“以雪为令”，加密公路巡查频次，全速开展除雪防滑作业。目前在高速公路已出动设备467台班，除雪总量444万立方米；在普通国省干线已出动设备357台班，累计除雪114.05万立方米。

雪情开始后，内蒙古呼伦贝尔市、兴安盟等盟市公路养护部门实行“两班倒”“三班倒”作业模式，确保清雪人员不停岗、作业机械不停转。对重点点位开展多轮次、全覆盖的防滑料和融雪剂撒铺作业，有效降低风雪天气行车安全隐患。

针对本轮降雪天气，内蒙古交通运输部门加强会商研判和预警信息发布，启动“叫应”机制，与气象部门每日进行两次会商研判，及时跟进监测调度，对易积雪结冰路段开展针对性监测，及时发布路况信息。

交通运输部有关负责人作出提示，雨雪天路面摩擦系数骤降，刹车距离增加2至3倍，出行人员要保持好安全车距，采用点刹技巧，避免猛踩刹车。自驾出行前要做好天气预报查询，了解天气变化，及时查询实时交通信息，避开拥堵路段。低温天气易引发冻伤和低温症，出行前要准备好足够的保暖衣物、急救药品等，以备不时之需。

(新华社北京2月23日电)



全国铁路迎来返程客流最高峰

■2月23日，旅客在河北石家庄火车站候车大厅候车。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。

新华社发(陈其保 摄)

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 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。

全国科技馆春节期间接待观众超350万人次

新华社北京2月23日电(记者 温竞华)记者23日从中国科技馆获悉，春节期间，全国科技馆以“科技大联欢”为主题，为公众献上了一场融知识性、趣味性与人文关怀于一体的新春科普盛宴，据初步统计，共接待观众超350万人次。

其中，中国科技馆以“骏马驰新程，科技耀新春”为主题，策划“驰越千里——马的自然与人文之旅”主题展览和四大板块科普活动，吸引20万人次参观。主题展览免费开放共享电子资源，全国37家科技馆申请资源并陆续展出，贯通省、市、县三级，有效提升了基层科技馆策展能力。

与此同时，各地科技馆因地制宜，精心策划了一系列融合生肖文化、非遗技艺与前沿科技的科普惠民活动。如，河北省科技馆将武强年画、窗花拓印与趣味科学结合；漳州科技馆上演AI机器狗与传统舞狮互动……

中国科技馆相关负责人表示，2026年，中国科技馆将引领全国科技馆为公众带来更富创意的科普活动、更有温度的服务，为高水平科技自立自强筑牢科学素质根基。

春节期间全国5440余场大型活动安全顺利举行

新华社北京2月23日电(记者 熊丰)记者2月23日从公安部获悉，春节期间，全国公安机关全面强化各项安保措施，确保人民群众在平安祥和氛围中欢度新春佳节。截至2月23日17时，全国刑事警情同比下降12.1%，5440余场大型活动安全顺利举行，道路交通安全形势平稳有序，旅游景区秩序井然。

节日期间，公安部加强组织领导和统筹指挥，每日调度全国社会面情况。各地公安机关全面加强整体防控，严格落实快速反应机制，科学安排部署警力，切实强化繁华商圈、城市广场、交通枢纽等重点部位和人员密集场所巡逻防控。移民管理部门强化口岸边境服务管理，确保1640余万人次顺畅通关。

各地公安交管部门加强重点道路疏导管控，严查酒驾醉驾等突出交通违法行为，强化恶劣天气交通应急指挥和安全提示，确保全国道路交通安全形势总体平稳。铁路、民航公安机关狠抓各项运输安全措施落实，保障铁路和民航旅客平安出行。

针对庙会灯会、民俗文化等大型活动密集举办，各地旅游景区客流密集等情况，公安机关会同有关部门积极开展安全隐患排查整治，确保春节期间游客安全有序游览。