

首席记者 金行哲
记者 林长凯 通讯员 陆应果

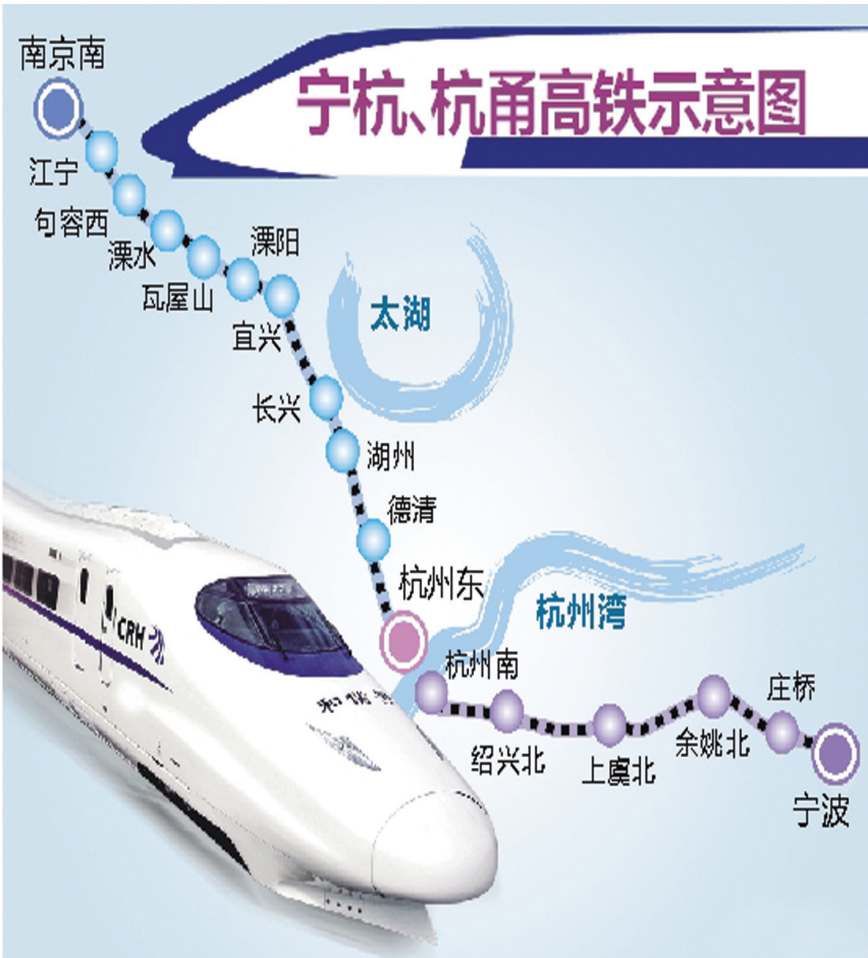
今日起 ,宁杭、杭甬高铁结束全线拉通试验 ,转入为期约 1 个月的试运行。预计今年 6 月底到 7 月初 ,两条线路可能全线正式开通。届时 ,乘坐动车从瑞安至杭州、上海和南京等地 ,可以减少近半的乘坐时间。

试运行期间不载客

昨日上午 ,记者从上海铁路局获悉 ,宁杭、杭甬高铁自 5 月 21 日至 23 日 ,全线进行为期 3 天拉通试验 ,测试通过列车运行图参数 ,为列车运行图的铺画提供时间标尺 ,验证系统列车追踪能力。而从今日起的试运行 ,主要是验证列车运行图时间标尺的可靠性、验证行车组织方式能否满足运营要求、检验设备故障和自然灾害条件下的应急处理能力和为制定完善科学合理的运输组织方案提供技术依据。

这两条线路正式通行后 ,初期运营时速 300 公里 ,最高时速可达 350 公里。

据瑞安动车站站站长许益详介绍 ,在两条高铁试运行期间 ,不对乘客开放。目前 ,他们也未接到任何更改线路图的通知 ,因此这段时间从我市开往杭州、上海、南京等地的动车 ,依旧走原线路 ,班次和乘坐时间暂时不会改变。



到杭州上海可缩短 1 个半小时

据上海铁路局提供的消息 ,杭甬高铁北起杭州东站 ,南至宁波站 ,正线全长 150 公里 ,设杭州东、杭州南、绍兴北、上虞北、余姚北、庄桥和宁波 7 个车站。

杭甬高铁 ,向北通过沪杭高铁、宁杭高铁 ,可连接京沪、沪宁和合宁高铁 ,直达上海、南京及沿线各城市 ;向南通过甬台温、温

福、福厦高铁直达台州、温州、福州、厦门等东南沿海城市。待厦深铁路建成通车后 ,可全线贯通东南沿海铁路 ,上海通过高铁可直达深圳。

目前 ,从瑞安坐动车到杭州、上海和南京北向城市 ,只能走萧甬铁路 ,而该铁路因老旧无法提速 ,通行时间较慢 ,杭甬高铁通车后将

取代萧甬铁路。届时 ,宁波至杭州理论上可能只需 30 分钟 ,而乘动车从瑞安至宁波的时间为 2 小时 ,即瑞安到杭州的动车有望实现从现在的 4 小时 10 分钟缩短至 2 小时 30 分钟 ,到上海有望实现从 5 小时左右缩短至 3 小时 20 分左右(具体时间还要看实际运行情况而定)。

到南京可缩短 4 个多小时

宁杭高铁北起南京南站 ,南至杭州东站 ,全长 249 公里 ,设江宁、句容西、溧水、瓦屋山、溧阳、宜兴、长兴、湖州、德清共 9 个车站。

杭高铁通车后 ,南京与杭州之间往来将不再需要绕行上海 ,运行时间将比现在的三个多小时缩短一半以上。从杭州经宁杭高

铁还可直达南京及北京、济南、合肥、武汉等各城市 ,时间将大大缩短。

目前 ,从瑞安到南京的动车要经过萧甬铁路、沪杭高铁和京沪高铁 ,中途绕经上海。杭甬高铁和宁杭高铁通车后 ,瑞安开往南京的动车将不再需要绕行上海 ,可省去近

200 公里的路程。再加上瑞安到杭州动车的时间大幅缩短 ,至南京可能由目前的 7 小时 40 分钟缩短至 3 小时 30 分左右。

许益详表示 ,等这两条高铁正式通行后 ,瑞安动车运行图可能会随之改变 ,届时他们会及时发布消息。

中高考来临 ,市心理服务志愿者协会提供心理咨询 为考生免费送 心灵鸡汤

本报讯(记者 金汝)离高考越来越近 ,安阳某高中的高三学生小秀最近常失眠 ,对 考大学 、 高考 等词语特敏感 ,甚至是害怕。昨日 ,她来到市心理服务志愿者协会释放心理压力。

受紧张、焦虑等情绪困扰的不仅只有小秀。面临中、高考的重要 战役 ,许多考生和家长心里 敲起小鼓 。为此 ,市心理服务志愿者协会为考生送上免费 心灵鸡汤 ,开展 一对一 考前心理辅导 ,引导考生释放考前焦虑。

4 种方式 按摩 紧张心理

13 岁的小林是玉海街道某学校的初三学生 ,平时学习成绩排名在级段前 10 名 ,因此老师、家长对她寄予厚望 ,希望她考上重点中学。

中考日子越来越近 ,小林心理压力却越来越重 :上课经常走神 ,没办法集中注意力复习 ,甚至影响睡眠质量和食欲。

前日 ,在妈妈陪同下 ,小林来到市心理服务志愿者协会。该协会会长马晓英认真倾听她的倾诉后 ,教她自我暗示法和放松训练 ,又嘱咐小林父母不要增加孩子的精神负担。

据悉 ,该协会目前有 80 多名会员 ,可以为考生开展 一对一 考前心理辅导 ,不少会员是学校老师 ,有丰富的考前心理咨询经验。

考生可以通过预约 QQ (1516969334)、新浪微博私信 心理咨询师 马晓英 或 瑞安市心理服务志愿者协会 ,或者拨打电话 66885356 免费咨询预约电话。考生可以通过网络直接咨询心理问题 ,也可以到玉海街道老年活动中心三楼(位于南门社区市心街)的心理按摩室接受面对面心理 按摩 。

马晓英表示 ,如果考生住在玉海、安阳的 ,在条件允许的情况下 ,心理咨询师可以上门提供免费心理咨询。

家长、考生都要学会 减压

据悉 ,从该协会成员接收的案例来看 ,中、高考学生的考前综合症主要包括失眠、自闭、食欲减弱 ,上课无法专注 ,老是担心考砸等症状。

马晓英建议 ,考生不要把自己完全封闭在复习状态中 ,应多听音乐、散步 ,让身体和大脑得到适当休息 ,经常做积极的自我暗示 ,最重要的是保持一颗平常心。

家长要做好 三件事 :一要 多听少说 。即多听孩子的心声 ,少在孩子耳边念叨 ,不要总是询问或提醒 考试准备得怎么样了 、 不要紧张 等与考试有关的话题。二要 无为 。即避免特意过度关心孩子 ,不要随意干涉孩子的学习安排 ,把主动权交给孩子。三是做好后勤保障。即保证 饮食可口 ,但不要过多给孩子进补。马晓英说。



今明两天 多云有太阳 周日阴有雷阵雨

一会儿阳光微醺 ,一会儿阵雨袭来 ,虽然已经入夏 ,天气依旧一副 春天的脸 ,说变就变。昨日 ,记者从市气象台获悉 ,这两天市区最低气温 20 21 左右 ,最高气温 28 29 ,紫外线等级持续走高。不过 ,这次连晴天气不会太长久 ,随着暖湿气流开始加强 ,云系逐渐增多 ,周日前后全市又将迎来一次较明显的降水过程。市民可利用这两天的晴好天气 ,来个初夏之旅 ,或者将家里的冬被、冬衣搬出来彻底晒个 太阳浴 。

根据天气预测 ,今天(周五) ,多云 , 21 28 ;明天 ,多云 ,20 29 ;后天 ,阴有中阵雨或雷雨 ,局部大雨 ,21 25 ;下周一 ,阴有阵雨 ,20 24 。

看来 ,天气虽晴雨不定 ,但这恰好的温度 ,能够让人保持情绪的安宁。据气象科学研究 ,夏天时 30 是人体感觉凉热比较适中的气温 ,到了 33 时作为人体 空调 的汗腺会开始启动 ;35 时 ,皮肤微微出汗 ,心跳加快 ,血液循环加速 ;身体开始报警的温度则是 36 。所以 ,眼下 ,还算是夏季最舒服的时候。

气象专家称 ,小满节气到芒种节气(5 月 21 日至 6 月 5 日) ,全国各地渐渐进入夏季 ,南北温差进一步缩小 ,降水进一步增多 ,闷热、潮湿的天气将多起来。《黄帝内经》里说 :夜卧早起 ,无厌于日。意思是 ,人要适应自然界的变化 ,到了夏季可以适当晚睡、早起。所谓早起 ,就是天亮时的五六点钟就可以起床了 ;晚睡 ,可以到晚上 10 点到 11 点上床睡觉 ,这样的睡眠方式 ,若再加上睡个午觉 ,能让人一天都 元气满满 。因此 ,配合着这样的天气 ,如果大家有条件的话 ,尽量挤出点时间来睡个午觉吧 ,哪怕小睡十几二十分钟也好。

(记者 蔡玲玲 通讯员 陈瑶)



刑事案件中退赃、退赔 ,对被告人量刑有何好处？

市民陈先生 :我弟弟因盗窃被公安机关刑事拘留 ,前一段时间公安局办案人员劝说家人协助弟弟退赃、退赔。请问 ,刑事案件中退赃、退赔对被告人量刑有何好处？

浙江瑞越律师事务所肖成飞律师解答 :《最高人民法院关于刑事附带民事诉讼范围问题的规定》第 5 条规定 :犯罪分子非法占有、处置被害人财产而使其遭受物质损失的 ,人民法院应当依法予以追缴 ,或者责令退赔。被追缴、退赔的情况 ,人民法院可以作为量刑情节予以考虑。同时 ,《最高人民法院量刑指导意见》(试行)(法发[2010]36 号)规定 :对于退赃、退赔的 ,综合考虑犯罪性质 ,退赃、退赔行为对损害结果所能弥补的程度 ,退赃、退赔的数额及主动程度等情况 ,可以减少基准刑的 30% 以下。 (记者 林长凯 整理)