

新春走基层①

开栏语

春运开始了，春节就近了。站台上停靠的列车即将开往家的方向，路程千万里，却也脚步轻快。列车的这头，是挥洒汗水为理想打拼的城市；列车的那头，是最深的思念和最温暖的依靠。

火车司机将别人送上回家路，自己却离家的方向越来越远；公安民警看着别人阖家团圆，自己却要守护着万家灯火；医生护士坚守在急诊室，随时应对每一刻的危险……总有那么一些人坚守在岗位上，照亮了别人温暖了自己。

摆脱了贫困，奔上了小康，日子越过越好，你心里是不是也美滋滋的？

杀年猪、贴窗花，有哪些老手艺、老传统、老故事希望与人分享？

今起，辽沈晚报推出《新春走基层》专栏，多路记者寻找这个新年里最温暖的春节故事。这一年里让你记忆深刻的人和事，对新的一年有哪些期待，您都可以跟我们聊聊，希望用我们最真诚的陪伴，给你的回家路带来一丝温暖。

春运大幕开启 火车站里年味浓了

昨日，在沈阳站候车大厅里，随着《野狼disco》的音乐响起，车站工作人员闪亮登场，一边跳舞一边挥动双手跟旅客互动。“来，左边跟我一起画个龙，在你右边画一道彩虹”，旅客们纷纷拿出手机拍照，跟着音乐摇动起来。

昨日，2020年春运正式开启，沈阳站、沈阳北站分别举行了各种快闪活动，让旅客们提前感受春节的气氛。

据悉，2020年铁路春运自1月10日开始至2月18日结束，为期40天，其中节前15天、节后25天。

沈阳站、沈阳北站和沈阳南站预计发送旅客共计551万人次。沈阳站预计发送旅客312万人，日均发送旅客7.8万人，较去年同期增长4.3%；沈阳北站预计发送旅客220万人，日均发送旅客5.5万人，较去年同期增长2.2%；沈阳南站预计发送旅客19万人，日均发送旅客0.5万人，较去年同期增长36.7%。

目前学生客流集中 17日起迎来节前高峰

在沈阳站候车大厅，沈阳站客运车间副主任徐斌告诉记者，春节前主要是学生客流，集中在1月10日至15日期间，基本与探亲客流、民工返乡客流错峰。节前一周(1月17日至1月23日)民工返乡客流与探亲客流重叠，迎来节前客流高峰。节前，沈阳北站客流主要以北京、成都、广州、上海、西安、大连、哈尔滨、佳木斯等方向为主，其中北部方向客流尤为紧张，预计发送旅客41万人左右。沈阳站客流主要是北京、大连、丹东、阜新、朝阳、哈尔滨、齐齐哈尔等方向，

且以北部方向客流尤为紧张。沈阳南站主要以大连、哈尔滨和朝阳方向为主。

节后旅游客流与探亲客流交织集中出行迎来第一个客流高峰，沈阳北站客流主要以北京、成都、广州、西安、海南、桂林、厦门等旅游城市为主，沈阳南站主要以北京、大连、哈尔滨为主，沈阳站主要以北京、长沙、青岛等方向为主，2月17日、28日学生集中返校将迎来第二个客流高峰。

车站加开始发终到临客17对、中转列车24对

目前，沈阳站图定列车377列，沈阳北站340列。今年春运加大了沈阳南站客运列车的办理力度，现沈阳南站图定列车始发23列、终到23列、中转82列，总计128列。

为了满足旅客出行需求，春运期间车站加开始发终到临客17对、中转列车24对，关内方向主要以北京、天津、济南为主，北部方向主要以长春、哈尔滨、齐齐哈尔为主。

昨日开通沈阳站西进站大厅售票处

今年春运，沈阳站售票布局发生了很大变化。首先是沈阳南站西广场售票处已于2019年8月份开通，开通后极大地方便了从西侧乘车的旅客，旅客进出站更顺畅。沈阳站西一楼实名制验证和西进站大厅售票处于昨日8时开通，开通后从沈阳站西一楼进站的旅客可以在一楼

购票后直接进站乘车，减少走行路线。

为了应对春运客流高峰，沈阳站还在东进站二楼四条安检通道的基础上增设一条安检通道，遇客流暴涨时缓解进站压力。

与此同时，沈阳南站还在东进站口增设了6台自动人脸识别机，沈阳站在西一楼增设了8台人脸识别机和4个人工验证口，方便旅客快速进站乘车。

沈阳站、沈阳北站增设机器人巡警 实现一键报警

今年春运，沈阳站在服务台设置取、改、退全功能售票窗口，方便候车室旅客取票和退改签，在候车室、出站口设置电子客票自助凭条打印机，方便购买电子客票旅客打印购票信息单。候车室还设置便民餐桌，沈阳北站设置8个、沈阳站设置2个。

同时，沈阳站、沈阳北站在售票室设置临时身份证制证机，丢失或忘记携带身份证件的旅客可以通过输入身份证号和人脸识别进行自助制证。还与公安配合，在沈阳站、沈阳北站增设了机器人巡警，只需按下机器人前端一键报警，即可连线后台派出所指挥室，民警根据定位第一时间精准找到报警人，为旅客提供了更便捷的报警求助方式。

取水点由两处增至34处 北站候车室增318个座位

今年，沈阳站全力整治候车环境，在每个候车区域安设直饮水机，旅客取水点由原来的两处

增至34处，极大方便了旅客取饮用水。同时，沈阳站、沈阳北站还分别在候车室增设14台、21台自动检票闸机，给电子客票实施后旅客自助刷证检票进站创造了便利条件。同时，沈阳北站还在候车室增设了318个座位，座位数由原来的1224个增至1542个。 辽沈晚报记者 李娜

春运首日 沈阳客运段歌舞表演送旅客回家

本报讯 黄伟彬 辽沈晚报记者李娜报道 伴随着“中国龙”的动感音乐，身着艳丽服装的沈阳客运段乘务组人员击响锣鼓、舞动身姿，开始了“青春快闪”表演。列车上张贴着福字和春联，车门处挂着红红的中国结，处处流淌着浓郁的新年气氛。昨日，沈阳北至宁波的G1222次“复兴号”列车上张灯结彩，由沈阳客运段精心策划的一场“欢乐颂到车厢，复兴号奔小康”送文化活动正在上演。

8时20分，2号车厢里随着开场舞《张灯结彩》的音乐响起，动车一队的于莹和同事们舞动红绸来到旅客中间，喜庆的歌舞赢得旅客们阵阵掌声。同样，8号车厢也鼓乐吹笙，动车二队的王百惠和同事们雷响乐鼓，动感十足的音乐和着旅客的掌声，让乘务员们“明星范”十足。两组文艺小分队分别从列车两端向中间车厢流动，让欢乐流淌到车厢的每一个角落。歌曲、舞蹈、吉他弹唱……随着一个个节目接连上演，旅客们纷纷拿出手机，记录下欢乐的瞬间。

打工走遍全国 节俭爷爷从厦门给孙子买杨桃



丛大爷讲述自己回家的经历。辽沈晚报记者 王迪 摄

自带小铁盆，自带的筷子，挑起的是热气腾腾的面，老丛脸上挂着的是满足和幸福的笑容。

在候车室里，老丛虽然连方便面都没舍得买带碗的，眼神却看向自己的旅行包，里面有他从厦门给小孙子买的杨桃。

一年里，已经70岁的老丛打工走遍全国，终于踏上了回家的路。想起一年没见着的孙子，老丛总是不自觉嘴角上扬。

老丛家在辽宁营口盖州市，这次的回家路起始于福建厦门，到沈阳已经坐了26个小时的硬座，但在老丛脸上看不到一点疲倦。

老丛一年在家待不了几天，常年在外打工。虽然干的是搭建彩钢板的工作，老丛主要从事的却是力工。北京、湖南、江苏、福建，过去一年里老丛凭着一把力气走遍全国多个省市，“哪里有活儿就到哪里去”。

候车室里吃一碗热方便面并不出奇，但大多数人吃的是碗面，像老丛这样自带碗筷的并不多见。老丛说，碗面太贵，自己舍不得吃，袋面味道也不差，而且量还大，一样能吃饱，不花冤枉钱。他时不时将目光扫到脚边旅行袋里的塑料

袋，“这是我孙子带的杨桃，南方水果，咱东北不常见”，老丛说，外出打工最想念的就是小孙子，“马上就要见着了，也不知道孙子胖了点没”。

另一个编织袋鼓鼓的，老丛说这是自己打工穿的衣服和被褥。这次回家，老丛没给老伴带礼物，也没有从外地买年货，“回去在家买年货，家里啥都能买着，不着急”。

问起一年的收获，老丛笑了起来，小声告诉记者“赚了3万多块钱”。老丛干搭建彩钢板的活已经20多年了，在沈阳也干过。在老丛印象里，这些年沈阳的变化太大了，最明显的就是，“以前结工钱得盼着，现在基本干完活就给，不拖欠”。

老丛看了看手机，1点多的车次，再坐两三个小时的火车老丛就能到家了。如今高铁发达，但老丛还是舍不得花钱，只买了普快的硬座票。

老丛说，这次回家能歇上半个月，然后就要再次踏上外出打工的路，“能赚点钱，就给家里多攒点，啥钱咱也不能乱花”。

辽沈晚报首席记者 吕洋

千年古方，专利国药，让您倒头就睡，一觉睡足8小时！

专治睡不着

滥用安眠药危机生命

现代人由于各种压力和不良习惯容易造成失眠，长期失眠会诱发严重抑郁及精神疾病，也会导致心脑血管等各种慢性疾病发生发展。失眠患者为求一时方便，滥用安眠药，导致严重的后果。安眠药是通过刺激大脑的神经来达到助眠作用，脑神经受损后是无法恢复的；同时药物残留会损伤肝肾，严重时造成器官衰竭危害生命。同时因安眠药导致的安全事故也频频发生。

专家忠告：安眠药吃的多，失眠不一定好，但身体一定会垮。

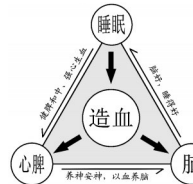
东汉经典古方 “健脾养心”治失眠

《黄帝内经》有云：不觅仙方觅睡方。古之经典睡方，当以东汉名医张仲景在《金匱要略》所记载的经典古方“甘麦大枣汤”为大众所熟知，该方是历经1000多年经验的专治失眠的有效方剂。科研人员在“甘麦大枣汤”基础上，结合现代人的体质进行加味，科学配伍配比之后，制成成药“五味安神颗粒”。全方通过健脾和中，养心安神，恢复造血功能，心脑血管充足，脑神安定，睡眠自然就好了。纯中药制剂，无依赖性和耐药性，周期服用治疗老失眠。

治失眠先养心 对症治疗有奇效

——十年失眠 心脏外科专家竟吃错药

刘教授46岁，某附属医院心脏外科专家，失眠长达十几年，刚开始服用强效安眠药，产生了耐药性，自己又开了一些安神清火的中药，效果一直不好，失眠反而加重，每天只能睡2、3个小时，严重影响工作和生活。在同事介绍下，开始服用“五味



安神颗粒”，服用前几天便可轻松入睡，用完一副药每天上床就睡，能一觉睡足8小时。刘教授感叹道：要是早吃上“五味安神颗粒”，少遭十年罪！

中医中讲：夜间11点至凌晨3点，人体在深睡眠中进行自体造血和修复受损脏器，如果心脾两虚，心火上炎，则会消耗心血，导致心脑血管供血不足进而失眠，两者相互影响，久而久之形成恶性循环，身体越来越差。“五味安神颗粒”针对失眠病根，健脾养心，恢复造血功能，心脑血管充足，睡眠自然就好了，两者相辅相成，使机体进入良性循环。

深睡眠 好睡眠 国药治失眠

在国家支持下，“五味安神颗粒”获批国家发明专利ZL01128603.2，国药准字甲类OTC用药，列为治失眠重点推广药品，并授权知名药企独家生产。它在保留传统中药汤剂基础上浓缩提纯为颗粒，不但服用方便，更是将其疗效提升了数倍。

★轻度失眠：服用后人睡快，做梦少，睡眠质量显著提高，一个月后即可轻松入睡。

★中度失眠：1个疗程后逐渐恢复正常睡眠，白天精神好，晚上睡得香，心不烦，气不燥。

★重度失眠：睡眠少于5小时，服用一个周期，安眠药依赖性逐步降低，每晚睡够8小时。

名医警言：睡眠是人体最好的补药

失眠多梦好治 国药半价惠民

1. 活动期间，凡初次按疗程购买的顾客，均可在享受半价基础上，购买2盒加1元得3盒(疗程装)；

2. 每天仅限200名，以订购顺序为准，名额有限，先到先得。

凡初次按疗程购买的顾客，均可享受全年退换无忧。

优惠代码：505

康复热线：400-027-3757
湘广产审(文)第2018120200号