

我市韩口隧道获吉尼斯世界纪录认证

本报讯(记者 陈卓) 世界之最,当之无愧。5月15日,位于我市辉县的新晋高速韩口隧道,获得吉尼斯世界纪录现场认证,现为世界上最长的公路螺旋隧道。

当日,新晋高速韩口隧道迎来“高光时刻”!吉尼斯世界纪录认证官现场宣布,由中港建设集团有限公司投资建设、中建路桥集团有限公司承建的新晋高速韩口隧道,荣获最长的公路螺旋隧道吉尼斯世界纪录称号。

说到韩口隧道,就不得不提新晋高速。2022年12月份,新乡市包括新晋高速在内的5条高速公路同步贯通。由于修建难度较大,新晋高速建成通车的背后有着不少故事。

新晋高速起于新乡市凤泉区大块镇块村营村,至山西省陵川县古郊乡营盘村止,全长约69千米,是太行山脉连接豫晋两省的重要高速通道。新晋高速有一段28千米长的螺旋隧道群,由多条隧道组成。其中,最具亮点的是位于辉县市的韩口隧道。韩口隧道长约4.4千米,隧道左洞全长4457米,右洞全长4366米,为特长螺旋隧道。韩口隧道的长度指标,比当时的吉尼斯世界纪录保持者延崇高速金家庄隧道还要长



韩口隧道

229米。

“韩口隧道的修建极其不易,由于隧道建在海拔784米至893米之间,进出口高差109米,施工人员要在近乎垂直的绝壁上开展作业,由此可见其中的困难程度。”韩口隧道的项目负责人介绍,在隧道施工过程中,施工团队对项目采用了“BIM+”技术,通过信息管理系统,集成BIM模型、进度计划、环境监

测、安全监测、人员定位等多个子系统,对工程质量、进度、安全、环保进行全方位控制,确保工程圆满收官。

新晋高速包括了韩口隧道在内的诸多控制性、关键性工程,整体项目建成通车后,极大改善了新乡与外地市之间路网设置不足的状况,提升了新乡交通路网的整体功能,并有效促进了豫晋两地交通、物流、旅游等产业发展。

面对面讲解 手把手传授 卫辉市开展防溺水宣传进校园活动

本报讯(记者 张延) 随着天气逐渐炎热,溺水事故进入易发、高发、频发阶段。为进一步加强青少年学生防溺水安全教育,增强夏季防溺水安全意识,严防溺水事件发生,5月16日上午,卫辉市教体局和卫辉市游泳运动协会,邀请专业救生员、教练员开展防溺水宣传进校园活动。

“同学们,发现有人溺水时,切记不能盲目下水去施救,需要掌握正确的施救方法。如果溺水同伴被及时救上来了,要第一时间拨打120急救电话,然后进行人工急救,因为溺水救援的黄金时间只有5分钟……”活动开始后,专业救生员通过互动问答、现场讲解的方式,围绕着哪些是危险水域、同伴落水如何正确施救、不慎落水如何自救、防溺水“六不准”等方面进行了生动形象的科学讲解。同时,结合近年真实溺水案例引导学生吸取惨痛教训,提高警惕,自觉远离水库、池塘等危险水域,为学生们构筑起一道坚固的防溺水安全教育防线。

“同学们要注意,在进行人工呼吸时,首先要确保患者呼吸道通畅。”专业救生员边说边示范,详细说明了如何正确打开溺水者的气道,如何进行有效的吹气,并强调了在吹气时要观察患者的胸廓是否有起伏。

“这次活动让我学到了很多实用的防溺水知识和急救技能,我深刻认识到在危险情况下保持冷静、正确施救的重要性。”卫辉市高级中学一名学生说,今后会将这些知识运用到实际生活中,帮助有需要的人。

据了解,此次活动的组织者和工作人员将分成10个小组,分别走进卫辉市40所中小学校,面对面讲解防溺水知识,手把手传授心肺复苏技能。

卫辉市已经连续8年举办防溺水知识进校园宣讲活动。8年来,卫辉市通过不懈努力,有效减少了当地未成年人溺水事故的发生。

红旗区政协委员进校园

呵护青少年心灵之花耀眼绽放

本报讯(记者 崔敬) 心理辅导进校园,呵护花朵助成长。目前,我市第三届家庭教育宣传周系列活动如火如荼进行着。5月16日下午,红旗区政协主席、党组书记王平平带领区政协十一组全体政协委员走进新乡市第十中学,开展青少年心理辅导义务进校园活动。通过学校、家庭、社会协同育人的方式,来守护青少年心理健康。

近年来,受个人、家庭、学校及社会环境等多因素共同影响,青少年心理问题的发生率逐年上升。因此,需要家校

社协同合作,从根源上减少学生心理问题。在市第十中学,校长杜宇讲解了青少年心理健康教育工作开展情况,政协委员们针对家校协同关注青少年心理健康问题提出了针对性建议。

家校社协作,方能形成教育合力。16日19时,市第十中学家长学校内座无虚席。该校七、八年级全体家长与红旗区政协委员共聚一堂,聆听新乡市一中教师娄武卫进行的《家校沟通的技术与艺术》主题讲座。娄武卫通过讲座介绍了一些家校沟通的技巧,提升双方沟

通的效果,实现办人民满意教育的目标,家校双管齐下呵护孩子的心灵之花耀眼绽放。

“近年来,红旗区政协持续发挥职能优势,凝聚工作合力,不断加强青少年心理健康教育。”红旗区政协委员、新乡市基础教育科学院院长王新伟表示,区政协此后将继续围绕青少年心理健康深入展开调研,凝聚家校协同育人合力,助推完善部门联动、医教结合、多方参与的青少年心理健康服务体系。

高考临近 专家支招如何面对考前焦虑

□记者 刘志松 通讯员 田新领

当高考日一步步临近,部分学生心率逐渐加快,有时甚至无法集中精神看书,或者一时无法打开书本、提笔忘字,焦虑如同一股暗潮时刻围绕。一时间,心理咨询门诊量有所增加。如何正确面对考前焦虑?5月16日,记者采访了新乡医学院第二附属医院(北京大学第六医院河南医院)儿童少年精神科医师张森,请他为我们的考生支招。

张森告诉记者,考前焦虑是许多学生共有的体验。考前焦虑的表现多种多样。在生理上,一些学生可能过分紧张,心跳加速、出汗、身体颤抖;睡眠质量下降,难以入睡或易醒、多梦,导致白天精神不振;胃肠道不适问题,如胃痛、食欲不振、便秘或腹泻。在情绪层面,他们可能表现出对考试的结果过度担忧,经常怀疑自己无法做好,情绪波动大,容易发怒或哭泣,对平时喜欢的事物失去兴趣。在学习上,可能出现记忆

力下降、无法集中注意力等问题。此外,超常的厌烦、逃避学习甚至希望放弃考试也是考前焦虑的常见表现。

导致考前焦虑的原因很多。首先,过重的学习压力是最主要的原因之一。学生为了应对考试,经常需要花费大量的时间和精力去学习,这使得他们长时间处于高压之下。其次,对于考试结果的过度关心也是导致考前焦虑的一个重要原因。再次,缺乏有效的学习方法和时间管理技巧,也会导致学生害怕无法完成考试的学习任务。最后,家庭和社

会的期望压力,也会让一些学生感到十分焦虑。

那么面对考前焦虑,我们应该怎样解决呢?张森表示,在短期内,可以学习和实践一些应对焦虑的手段。比如,进行深呼吸、自我暗示之类的放松技巧,试着将自己的焦点从考试上移开;设定学习目标,并且坚持每天完成一部分,这有助于减少焦虑;还有,保证充足的

休息和健康的饮食,保持良好的身体状况来应对考试。

而在长期来看,提供充足的精神支持和积极的心理干预是有效应对焦虑的关键。学校、家庭和社会应鼓励学生以更加理性的态度对待考试,考试只是检验知识的工具,而绝非生活成功的唯一标准。另一方面,我们可以通过心理咨询的方式,帮助学生理解并解决他们的焦虑源头。最后,教育者也需要引导学生掌握高效的学习方法和时间管理技巧,以减少不必要的学习压力。

张森最后总结说:“考前焦虑其实是一个反映学生压力和期待的现象。对于这一问题,我们需要正视它、理解它,采用综合性的方法进行应对。同时,我们也需要明白,考试并不是人生的全部,可以通过许多方式来实现自己的价值。在追求知识和技能的路上,不应被考试结果和评价所困扰,而应享受学习带来的乐趣和满足感,从而拥有一个更加充实和愉快的生活。”

公园应急演练 保障游客安全

本报讯(记者 陈卓) 5月14日,市人民公园开展游乐设施应急救援演练,以进一步保障游客的安全。

为避免大型游乐设施发生操作故障及各类突发事件,提高操作人员的应急反应能力和实战经验。当日,市人民公园组织开展了应急演练活动。在演练科目中,高空飞翔、魔术风车等游乐设施运行过程中突然停电,身处空中的游客出现呼吸困难、身体不适等状况。随即,公园立即启动应急预案,组织相关人员迅速展开救援。经过一番紧张有序的抢险后,事故得以顺利排除,演练也取得预期效果。