

# 江津站 5612 内江站

6月15日11时40分,伴随着一声长长的汽笛,成渝铁路5612次列车从江津火车站发车向内江站缓缓驶去。据了解,成渝铁路5612次列车原本是从重庆南站开往内江站的普通旅客快车,从6月15日零时起,全国铁路实行新的列车运行图,始发车站从重庆南站变更为江津站。列车11时40分从江津站发车,17时34分到达内江站,运行总时长5小时54分钟,中途停靠22个站,是人们“慢”游川渝的极佳选择。

而重庆南站至江津站间也于当日停办客运业务。至此,于2020年12月25日开工的成渝铁路重庆至江津段扩能工程将进入全面开工阶段。

## 改造后将开行公交化和旅游列车

此次扩能改造的成渝铁路重庆至江津段全长61公里,改造项目在充分利用既有单线的基础上,采用沿既有线增建二线、增设车站、九龙半岛截弯取直的方式进行扩能改造。成渝铁路重庆至江津段将共设13座车站,其中新建圣泉、西彭、钓鱼嘴、黄桷坪、鹅公岩5座车站,改建江津、黄碛、铜罐驿、小南海、伏牛溪、茄子溪、义渡古镇(现大渡口站)、重庆8座车站。

扩能工程建成投用后,可覆盖人口约127万人,平均站间距缩短至4公里,将充分发挥区域铁路公交化功能,开行公交化和旅游列车,为沿线市民出行提供便利。

## 站点设计一站一风景、站站有特色

待成渝铁路重庆至江津段扩能改造完成后,沿线站点将以更美的姿态迎接旅客。此次改造,路地双方将充分融合铁路文化、地域文化、建筑艺术,既做到“合而不同、全线一家”,又体现“一站一风景、站站有特色”,每一个站点表现一个主题,围绕红色基因、开路先锋、精神家园等主题共同讲述成渝铁路历史故事。

在候车室、进出站通道、跨线通廊等适宜点位,将采用铁路元素或军工元素抽象图案做成的拼贴装饰、壁画、浮雕等墙体立面文化展示;在站前广场等位置,将陈列铁路元素物品,如开路先锋雕塑等;保留老成渝铁路既有房屋,通过展示机车、铁轨、筑路工具等实物,打造成成渝铁路文化教育基地。

本组图文由记者贺奎提供

# 重庆南站不说再见 72岁的“慢火车”来江津见



旅客在江津火车站上车



“慢火车”上的学习车厢



旅客在火车上打卡拍照



工作人员为旅客提供服务



江津火车站



81岁的旅客何爷爷乘坐“慢火车”探亲



旅客展示江津到油溪的火车票

## 刘国铭

说句老实话,九十年来,我自家还没办过一次“生期酒”。八十岁的时候,我的学生们曾邀约到家中来为我祝寿,也被我婉拒了。今年农历的正月,有我满九十年的日子。亲朋好友从四面八方欢欢喜喜赶来,热热闹闹又简简单单为我祝寿。我一直沉浸在幸福的回忆里,说不尽的感谢!

我是重庆市老年高等教育工作者协会的理事、专委会成员。年满八十本应退出,但协会因工作需要,我有幸又为高教老协服务了几年。我在重庆高教老协工作期间,也在为自己任职的学校服务。我所在的重庆文理学院的老教授协会,是我和学院书记刘定云同志组建的;而且,我还在为自己创办的重庆市益才学校兼职。从2008年冬开始,我多次回到家乡江津,与老同志辜文兴、王忠德、冯治凡、郭宝书、罗昌一等一起,创办了“江津吴芳吉研究会”,并向重庆市哲学社会科学机构申报了“白屋诗人吴芳吉研究课题”,建立了规划项目。

我庆幸一直都没离开过教育战线,一直都和师生们生活在一起,一直都有蹦蹦跳跳的青年和我同欢共舞,是他们为我的生活注入了蓬勃的朝气和活力,形成了晨练的天然活动氛围,让我的精神世界从来没有孤单过。

## 在坚持晨练中延年益寿

我满了九十岁啦,朋友们有些好奇,从我的面容仪态、行为举止、谈吐思维看,不像一位耄耋老人。常有好朋友发

问:“您是怎样保养的?”我可以简单地告诉大家,那是多年坚持晨练得来的。所谓“晨练”,就是早上锻炼。用人民卫生出版社1995年出版的《按摩奇术图识》上的科学语言,应该叫“自我按摩”。

据传统中医理论,按摩不仅可以治病,而且对于健身祛病、延年益寿也颇有益处。《按摩奇术图识》书上,作者专门写了“自我按摩”故事,以便读者自学自练。按摩是我国传统医学中独特的治疗方法之一,它是运用一定的手法,刺激人体的某些部位或穴位,被动地活动肢体或关节,来达到治病或保健的目的。由于方法简单易行,疗效好,有时还能取得意想不到的效果。常见的“自我按摩”手法有:静坐、搓手背、搓掌心、揉太阳、舒印堂、推额角、搓神庭、揉风池等。书上对每种手法都配有生动的图画,就不一一介绍了。

我的“晨练”都是自己动手,也不知道科学不科学,只是自我操练,感觉更舒畅。一般分两段,一段大概是在早上五点钟后,在被窝里,大约三十来分钟,用双手从头到脚按摩自己熟悉的穴位。紧接着起床,先喝一盅事前准备的温开水,只穿一两件简单的衣裤,还用冷水洗脸、洗上肢,再进行约二十来分钟按摩活动。前后两段加起来不到一个小时。我在家里,习惯了做早饭,要等早饭做好,才穿上常用衣衫。早餐很讲究,先吃固定的水果:苹果、香蕉;再吃蜂产品:蜂皇浆、

# 跨越九十乐求是

蜂胶;再吃六味(薏仁、莲米、山药、茯苓、芡实、鸡内金磨的粉)早餐糊加枸杞煮的牛奶鸡蛋。中午享受家厨美味,晚上便饭。睡觉前吃酸奶。我会坚持晨练和生活习惯。

## 从党的创新理论中汲取奋进力量

2023年6月2日,文化传承发展座谈会召开。习近平总书记在座谈会上强调,“在新的起点上继续推动文化繁荣、建设文化强国、建设中华民族现代文明,是我们在新时代新的文化使命。”他着重强调了3点:第一,坚定文化自信。中华文明历经数千年而绵延不绝、迭遭忧患而经久不衰,这是人类文明的奇迹,也是我们自信的底气。坚定文化自信,就是坚持自己的路。第二,秉持开放包容。中华文明的博大气象,就得益于中华文化自古以来开放的姿态、包容的胸怀。秉持开放包容,就是要更加积极主动地学习借鉴人类创造的一切优秀文明成果。第三,坚持守正创新。必须以守正创新的正气和锐气,赓续历史文脉、谱写当代华章。

当时虽然我即将年满九十岁,但我坚持原原本本学、融会贯通学、联系实际学,从党的创新理论中汲取奋进力量。我深刻认识到,党的十八大以来,党中央在领导党和人民推进治国理政的实践中,把文化建设摆在全局工作的重要位置,不断深化对文化建设的规律性认识,

提出一系列新思想新观点新论断。这些重要观点是新时代党领导文化建设实践经验的理论总结,是做好宣传思想文化工作的根本遵循,必须长期坚持贯彻、不断丰富发展。

融会贯通学的过程中,人民文艺家王蒙同志的观点让我感触颇深。

王蒙同志精准地揭示:习近平总书记在文化传承发展座谈会上发表重要讲话,提出的中华文明所具有的五方面的突出特性,是一个重要的宣示,“这是对于中华优秀传统文化具有的根本性意义的总括梳理与开拓引领,是建设中华民族现代文明的资源底蕴,是党的文化战略筹谋的内涵渊源,是对于中国当今道路、理论、制度与文化选择的追根溯源与深度阐释”。

沿着王蒙同志的透彻剖析,我一步一步、一层一层地深入打开学习发展空间的大气魄。“见贤思齐,见不贤而自内省。”我们的文明是善于学习、勇于拿来文明。兼收并蓄需要足够自信,吸收消化需要创造的能力。

中华文明的包容性中还含有一种“仁爱”“公正”“与人为善”的胸怀。中国人懂得,自己好,也应该让别人好,“各美其美,美人之美,美美与共,天下大同”才是正道。

中国改革开放的成功实践,就是中华文化包容性最好体现。中国自从打开了向世界开放的大门,就再也没有关上。几十

年来,中国人在引进、学习、消化、吸收的基础上,稳扎稳打,以中华文化赋予我们的智慧,再创造、辟新道,一步步跃上了新台阶,使中国成为世界第二大经济体,成为文化大国和科技大国。

学深悟透融会贯通,学以致用知行合一。我们要一步一个脚印地领会习近平总书记重要讲话重要指示精神,才能担负起新的文化使命。

## 努力巩固文化根基作贡献

九十不是年龄的终点,无论在我国还是在世界,超过九十岁的人不计其数,我有信心和决心,从九十再起步,和全国人民一道创造新作为,巩固中华文化根基。

中华民族是伟大的民族。在五千多年的文明发展进程中,中华民族为人类文明进步作出了不可磨灭的贡献。近代以后,我们的民族历经磨难。中国共产党成立后,团结带领人民前仆后继、顽强奋斗,中华民族伟大复兴展现出前所未有的光明前景。

经过长期努力,中国特色社会主义进入了新时代。新时代要有新气象,更要有新作为,我虽然已满九十岁,但我仍然会去“接过历史的接力棒”,有多大的力,做多少的事。

作为一名老党员,我将持续弘扬率先垂范好传统,带动身边党员群众筑牢信仰之基、补足精神之钙、把稳思想之舵,坚守真理、坚守正道、坚守原则、坚守规矩,以信念、人格、实干立身,做到明是非、辨真伪,养正气、祛邪气,管思想、固根本,努力巩固文化根基作贡献。