



用积分可兑换高铁车票和外卖

今日故事

端午节即将来临,我提前订票准备回一趟老家。没想到,我有了新发现——可以免费坐高铁。是的,你没听错,免费。

那天,我像往常一样打开手机里的12306软件,准备预订从武汉到赤壁的高铁车票。查询车次时,我突然注意到有几个车次后面显示了“兑”字。受好奇心驱使,我点进去发现,除了之前正常购买显示的“选择乘车人”之外,还多了一个“积分受让人”选项。我按照指引点进去,开启了我的“高铁免费体验”。

原来,这是铁路部门推出的一项积分兑换政策。只要之前你在12306软件上买过火车票,就会有乘车积分(乘车积分是票面价格的5倍),攒到一定的积分就可以用来兑换车票。

我按照指引操作,发现自己之前的行程累计5975积分,正好可以用5950积分兑换这次价格59.5元的车票。于是,我没花一分钱就“买”到了车票。

整个操作很简单,先要选择带“兑”字的车次,再添加“积分受让人”,支付时选择“积分支付”,就可以直接用积分兑换车票了。积分不仅可以给自己用,还能给受让人用。以后,我也可以用积分给爸爸、妈妈“买”车票。

此外,我发现高铁上的餐饮也可以用积分兑换。如果你之前在高铁上点过外卖,就有订餐积分。如果积分足够,你就可以在“餐饮·特产”选项里输入乘坐的车次和时间,点击“开始订餐”,选择出发地和目的地,再查询沿途美食,商铺后面显示“积分”标识表示可以使用订餐积分兑换外卖。需要注意的是,订餐积分和乘车积分是分开展示和兑换的。

这次回老家车程比较短,我暂时用不上订餐,但我准备下次坐高铁去北京就点一次免费外卖。想象一下,在飞驰的列车上,你一边欣赏窗外的美景,一边品尝免费送到嘴边的美食,一定会特别美妙吧。

——大武汉客户端网友@咬一口夏天



今日美图

祖国的花朵

穿着汉服的小朋友们在花海里穿行,开心地和大家打着招呼。
——大武汉客户端网友@摄影吉祥摄于东西湖区金银湖月季花园

今日美文

合欢花开

江滩的合欢花盛开了,就像夏天的使者悄然来到我们身边。小巧艳丽的扇形花瓣与蝴蝶一起翩翩起舞,就像合欢花的寓意,传递着和睦喜悦、团结友爱的美好祝福。微风拂过,花香如梦,让我们在这个季节里学会宽容和珍惜,绽放出温暖、幸福的人生。
——大武汉客户端网友@陈胜平



今日热评

武汉公交377路司机郭生龙,好样的!外卖小哥的电动自行车着火,郭生龙英勇上前帮忙灭火。火势稳定后,他转身就走,继续投入到正常的工作中。真帅!

——大武汉客户端网友@业业爱喝茶 点评《突然起火!武汉街头,他被全程拍下》
(整理:王安妮 王锦婷)

“六一”活动丰富多彩

背诗免黄鹤楼门票 采摘园采摘桃子

长江日报讯(记者黄丽娟 通讯员文武)“花式”遛娃,免费又好玩。今年“六一”国际儿童节恰逢星期六,武汉各大景区将举办丰富多彩的活动,多家景区将推出免票、优惠福利,邀约父母带着孩子过节。

6月1日,在黄鹤楼景区,儿童背诵与黄鹤楼相关诗词3首,可免一位同行者的门票。活动定于6月1日8时30分至16时在黄鹤楼公园东门游客服务中心开展,2024年12月31日前未满15周岁的儿童均可参与,儿童需携带本人身份证或户口簿。

6月1日和2日,武汉园博园、黄陂木兰清凉寨景区、新洲区凤娃古寨景区、新洲区紫薇都市田园景区、新洲区花朝河湾景区、武汉梁子湖拾光牧场景区将推出免票福利,14周岁及以下儿童凭本人身份证或户口簿免门票。儿童证件可在新洲区凤娃古寨景区游客中心领取自营游乐项目体验券一张。该景区将推出儿童演艺专场,进行非遗表演。在新洲区花朝河湾景区,家长陪同儿童在游客中心选取游乐套票均可享受五折优惠,成人陪同儿童在采摘园采摘桃子也可享受五折优惠。

6月1日,身高1.4米(含)以下的儿童可免费游玩武汉植物园(免大门票)。亲子家庭在武汉植物园MINI 科学院5D科技体验馆观看5D电影,可享受满50元减5元优惠,还可免费领取一个小玩具,小玩具限量200个。

亲子家庭凭虫虫园购票凭证游玩虫虫园,可获赠蝴蝶书签一份,100份书签先到先得,送完为止。在种植屋餐厅,亲子家庭购买“三角龙套餐”和“剑龙套餐”,可获赠波比小火车亲子票。

武汉欢乐谷推出中小学生特惠门票——每张原价200元的门票即日起仅售150元,使用时间为6月1日至9月1日。6月1日和2日,武汉欢乐谷将推出经典奥特曼见面会、奥特曼光之巡游等互动活动。葫芦兄弟、猪猪侠、宇宙护卫队舞台剧等将给孩子们儿童仪式感。

蔡甸区花博汇景区推出儿童节福利——即日起,原价308元的套餐(门票+观光火

车+萌宠乐园+景鸿19选3)仅需68元,使用时间为6月1日至6月30日。

5月30日,武汉市青少年水上世界将开园。5月26日上午9时已限量开抢价格49.9元的特惠早鸟票。水上世界将带来丰富的沉浸式互动演出——“童心漫游派对”,精彩的开场舞和游戏互动、人偶喜剧、泡泡机、水枪大战让亲子时光充满快乐。

6月1日和2日,东湖沙滩景区将举办“六一fun肆浪·夏日大作战”活动,开展水枪大战、水球大战等四大趣味亲子活动。活动期间,每人入园的儿童都可获赠可爱的小水枪一把,每天限量1000把,先到先得。小朋友还可与“小丑”互动,获胜即可免费领取泡泡机。

据介绍,武钢集团每年投入约100万元办托儿所,托儿场所一律免费使用,入托收费远低于社会标准。

“企业工会办托儿所,不能算经济账。”武钢集团工会相关负责人说,“作为大型国有企业,我们开展托儿服务,既承担了企业的社会责任,也为员工减轻了负担,提升了他们的安全感和幸福感。”

日前,全国总工会、国家卫生健康委员会联合公布100家“2023年全国爱心托育用人单位”,武钢集团名列其中。

光谷5所新设公办幼儿园 今秋开园

长江日报讯(记者章柳莎)武汉东湖新技术开发区教育局5月27日发布公告称,2024年,光谷计划新开设5所公办幼儿园,进一步扩充区域优质教育资源。这5所幼儿园将于今秋开园。

据了解,这5所幼儿园由武汉新城光谷教育科技发展有限公司创办,属于“光谷星辰”连锁幼儿园。光谷星辰星光幼儿园位于九峰街道中建星光城小区,将开设9个班;光谷星辰凤鸣幼儿园位于花山街道武汉绿城凤起鸣小区,将开设6个班;光谷星辰逸园幼儿园位于佛祖岭街道和昌城逸园小区,将开设9个班;光谷星辰学府幼儿园位于豹湖街道光谷学府小区,将开设6个班;光谷星辰东方幼儿园位于关东街道瑜樾东方小区,将开设6个班。

长江日报记者发现,这5所幼儿园各具特色。其中,光谷星辰星光幼儿园以探究性学习和实践为核心,培养儿童的科学思维和创新力;光谷星辰凤鸣幼儿园以培养儿童的审美和创造力为核心,提供多元化艺术体验和表现机会;光谷星辰东方幼儿园以培养儿童互动合作和跨文化交流能力为核心,打造多元社交场景。

武汉新城光谷教育科技发展有限公司相关负责人介绍,幼儿园将结合教育部制定的学前教育相关政策,构建《面向未来》特色课程体系,以“守童真、促发展、立未来”为办园理念。“这些幼儿园是在东湖高新区教育局指导下运营的国企公办连锁园。我们将以普及、普惠、安全、优质的学前教育成就孩子的美好童年,培养面向未来、适应未来的孩子。”

“下一步,我们还准备丰富消费纠纷化解手段,更有效地化解消费矛盾纠纷。”该负责人介绍,青山区市场监管局将建立集人民调解、行政调解、司法调解为一体的多层次消费纠纷调解机制,充分运用多元化纠纷解决力量,形成共建共治共享的社会治理格局,为营造放心、安心、舒心的消费环境保驾护航。

如何判断该店是否属于七天无理由退货门店呢?青山区市场监管局负责人介绍,消费者可以查看门店是否摆放了“线下无理由退货承诺单位”的标识牌。“摆了牌子说明该店加入了无理由退货承诺,具体退货细则及范围,消费者也可以向店员详细了解。”

据了解,截至目前,青山区已经累计建立线下消费维权服务站38个,发展ODR企业(提供消费纠纷在线解决服务的企业)18家,创建市级放心消费示范单位13家、湖北省年度“放心消费创建示范单位”8家。

“下一步,我们还准备丰富消费纠纷化解手段,更有效地化解消费矛盾纠纷。”该负责人介绍,青山区市场监管局将建立集人民调解、行政调解、司法调解为一体的多层次消费纠纷调解机制,充分运用多元化纠纷解决力量,形成共建共治共享的社会治理格局,为营造放心、安心、舒心的消费环境保驾护航。

“下一步,我们还准备丰富消费纠纷化解手段,更有效地化解消费矛盾纠纷。”该负责人介绍,青山区市场监管局将建立集人民调解、行政调解、司法调解为一体的多层次消费纠纷调解机制,充分运用多元化纠纷解决力量,形成共建共治共享的社会治理格局,为营造放心、安心、舒心的消费环境保驾护航。

“下一步,我们还准备丰富消费纠纷化解手段,更有效地化解消费矛盾纠纷。”该负责人介绍,青山区市场监管局将建立集人民调解、行政调解、司法调解为一体的多层次消费纠纷调解机制,充分运用多元化纠纷解决力量,形成共建共治共享的社会治理格局,为营造放心、安心、舒心的消费环境保驾护航。

“下一步,我们还准备丰富消费纠纷化解手段,更有效地化解消费矛盾纠纷。”该负责人介绍,青山区市场监管局将建立集人民调解、行政调解、司法调解为一体的多层次消费纠纷调解机制,充分运用多元化纠纷解决力量,形成共建共治共享的社会治理格局,为营造放心、安心、舒心的消费环境保驾护航。

“下一步,我们还准备丰富消费纠纷化解手段,更有效地化解消费矛盾纠纷。”该负责人介绍,青山区市场监管局将建立集人民调解、行政调解、司法调解为一体的多层次消费纠纷调解机制,充分运用多元化纠纷解决力量,形成共建共治共享的社会治理格局,为营造放心、安心、舒心的消费环境保驾护航。

“下一步,我们还准备丰富消费纠纷化解手段,更有效地化解消费矛盾纠纷。”该负责人介绍,青山区市场监管局将建立集人民调解、行政调解、司法调解为一体的多层次消费纠纷调解机制,充分运用多元化纠纷解决力量,形成共建共治共享的社会治理格局,为营造放心、安心、舒心的消费环境保驾护航。

“下一步,我们还准备丰富消费纠纷化解手段,更有效地化解消费矛盾纠纷。”该负责人介绍,青山区市场监管局将建立集人民调解、行政调解、司法调解为一体的多层次消费纠纷调解机制,充分运用多元化纠纷解决力量,形成共建共治共享的社会治理格局,为营造放心、安心、舒心的消费环境保驾护航。

候场时织毛衣、刺绣、嚼口香糖

专家送给考生12个减压锦囊

长江日报讯 面对即将到来的高考和中考,家长如何与孩子共同度过考前至关重要的冲刺期?如何在心理上进行自我调节?考前有哪些有效的放松方法?5月26日,由武汉市教育局、长江日报社共同主办的“在这里·共成长”家庭教育公益直播课堂第三季《考场上的松弛感》走进武汉市长虹中学。

“比赛时最紧张的是候场的人”“在家里剪指甲的时候有着工匠精神般的专注和耐心”……在一个小时的演讲中,武汉大学心理学副教授张荣华妙语连珠。他带领现场500多名高三学生家长 and 全网20余万名线上观众一起探寻“压力的真相”,并分享了12种减压方法。人民日报客户端转播了这场讲座。

讲座一开始,张荣华从心理学角度分析压力产生的根源——“要求太高、能力不足”。他说:“考前最焦虑的学生往往是那些把学习看得特别重、有完美主义倾向、父母期望高且自己非常在意这些期望的学生。”

随后,张荣华提出面对考试和人生挑战的两套策略——问题导向和情绪导向。“问题导向着重于提升个人能力,即‘拿得起’。然而,面对生活中无法改变的事情,我们需要转向情绪导向,通过降低不合理的自我要求和打破对结果的灾难化想象,实现在压力面前‘放得下’,搞定不了这个世界就搞定自己。”

如何避免过度焦虑?张荣华说:“学生越专注,情绪就越稳定。忙的时候心最静,闲的时候心最乱,因为头脑空白时更容易产生焦虑的想象。”他介绍了一些“见效快”的减压技巧,比如有的奥运会运动员候场时为了避免紧张,通过织毛衣、刺绣来让自己平静;有的人则通过嚼口香糖转移注意力。

学生和家长的焦虑,这堂课很实用,将压力的概念可视化,将缓解压力的操作流程化,听完焦虑少了许多。
(黄明 邹永宁)

农村集体聚餐须申请报备

就餐人数100人以上应食品留样

“村民在家里摆酒,需要申请报备吗?”“厨师团队应该怎么做才能杜绝食品安全事故的发生?”近日,从青山区市场监管局联合八吉府街道举办的农村集体聚餐食品安全工作会议暨风险防控培训会议上获悉,除因丧葬事宜开展集体聚餐外,其他类型的集体聚餐举办者或承办者至少一方应在聚餐举办前5个工作日内向聚餐活动所在地的村(居)委会食品安全协管员提出报备申请。承办100人以上的集体聚餐应落实食品留样要求。

聚餐之前要报备,责任协议要签订

青山区市场监管局工作人员介绍,以往农村宴席举办随意,出现食品安全问题责任难划分,湖北省出台的新规《湖北省农村集体聚餐食品安全风险防控指南》(以下简称《指南》)去年9月施行,新规对部门人员职责分工、聚餐备案审核、双方协议签订、流动厨师管理、风险菜品提示、智慧管理等聚餐食品安全工作要求进行明确,旨在实现农村集体聚餐管理线上化、规范化、流程化。

“农村集体聚餐举办者或承办者应事先通过网络、手机APP、微信小程序等途径,向聚餐活动所在地村(居)委会食品安全协管员提出报备申请。”《指南》要求,除因丧葬事宜开展集体聚餐外,其他类型的集体聚餐举办者或承办者至少一方应在聚餐举办前5个工作日内向聚餐活动所在地的村(居)委会食品安全协管员提出报备申请。

同时,举办者应与承办者在“鄂食安”或当地智慧监管平台中签订食品安全责任协议和农村集体聚餐食品安全责任书,阅读农村集体聚餐食材(菜品)风险提示。

青山区市场监管局授课人员最后以鲜活案例示警,详细介绍了农村宴席多起甲醇中毒事件,重点提示农村宴席中禁止使用非法来源的散装白酒或自制酒。

责任分工要明确,应急措施要到位

“如果我们村的村民请其他村流动厨师来办酒,是我们管还是他们管”,针对村干部的疑惑,八吉府街道明确“谁举办,谁负责”,由举办宴席村民所在的村委会负责聚餐活动审核和管理,厨师团队所在的村食品安全协管员做好从业人员管理和培训,村干部要做好村民的宣传工作。各个环节责任人员要清晰责任、履职到位,不断提升农村集体聚餐的食品安全风险防控水平。

厨师团队食品加工制作和服务人员应持有健康合格证明,并经食品安全培训考核合格。厨师团队的主厨既是加工制作者,又是加工制作过程的管理者,应对所有食品原料质量严格检查把关。

青山区市场监管局提醒:八吉府辖区20个村干部、食品安全协管员及3家厨师团队负责人,日常要加强聚餐活动食品安全应急培训和演练,熟练掌握食品安全事故应急处置流程,提高相关人员在应急处置时组织指挥、协调配合、快速反应、准确处置的能力,最大限度降低食品安全事故危害。

全过程自动监控,必要时现场检查

农村集体聚餐食品加工区域应设置隔离线,配备无线AI视频监控摄像头,全过程自动监控,食品安全协管员进行远程监控,县乡食品药品安全办加强监督,必要时组织开展现场检查。

对集体聚餐加工所用原料、用水等进行检查,如存在安全隐患,必须经整改达到食品安全要求后,才能进行加工操作。

《指南》还对农村集体聚餐厨师人员管理、场所环境、设施设备、采购贮存、餐具清洗消毒、食品留样等事项提出要求,明确了禁止加工、贮存、采购、使用的食材和高风险菜品加工制作要求;承办100人以上的集体聚餐应落实食品留样要求。

(文:辛艳 周元霖)

职工下班下个楼就能带宝宝回家

托育中心设在商务楼宇和产业园区内

长江日报讯(记者刘克取 通讯员余俊 向国英)5月24日下午下班时间,中国宝武武汉总部武钢大厦2楼武钢珈珈托育中心(以下简称“托育中心”)幸福洋溢——刚刚下班的员工纷纷下楼接自己的“小奶娃”回家。

“欣玥,爸爸来接你啦!”爸爸朱文川是中国宝武子公司政治链金华华中分公司员工,在武钢大厦23楼上班。单手抱起女儿,朱文川边走边对长江日报记者说:“我和爱人都是双职工,女儿快两岁了。我们早上上班带女儿到这里托育,下班再把她接回家,上班带娃两不误。”

托育中心场地宽敞、光线明亮,桌椅、玩具五彩缤纷。托育中心负责人曾帆介绍,该中心由武钢集团(中国宝武武汉总部)工会主办,照护0至3岁婴幼儿,每天托育时间与职工上下班时间“无缝”对接,托育时段与法定工作日同步。这里还配备了母婴室、冰箱等,方便处于哺乳期的女职工给宝宝喂奶。

去年起,武钢集团全力构建职工托育网络,在集团所属的商务楼宇、产业园区内建起以武钢大厦托育中心为主基地的“1+N”托育网络。即使不是武钢职工,只要是在相关产业园区内工作的上班族,都可以把孩子送到这里托育。

武钢集团工会负责人余俊介绍,武钢有在职员工2.8万余名。近年来,多数青年员工积极响应国家号召生育二孩,孩子大多处于入托年龄。问卷调查,“上班不能带娃,带娃无法上班”是他们普遍焦虑的问题。武钢集团因此将托育中心列入“我为群众办实事”工程,加快推进,以满足员工的期盼。

5月24日下午3时,记者在武钢大厦托育中心看到,午休起床后的宝宝们围坐在植绒地毯上,跟着老师黄媛媛哼呀学唱。黄媛媛具有11年从教经历,持幼儿园教师资格证书和育婴师职业资格证书上岗。她介绍,托育中心根据婴幼儿月龄及发展特点,提供体能运动、认知感统训练、手工活动等课程,以促进婴幼儿身心全面发展。

武钢集团职工姜薇说:“我就在楼上上班。如果孩子有什么问题,老师会联系我,我可以及时过来处理。”朱文川说:“以前是家里老人带女儿,但老人年纪大,我们上班时总是悬着一颗心。现在,单位办起托育中心,照护孩子很专业。我们接送孩子也方便,工作时更有效率了。”

“企业工会办托育中心,不能算经济账。”武钢集团工会相关负责人说,“作为大型国有企业,我们开展托育服务,既承担了企业的社会责任,也为员工减轻了负担,提升了他们的安全感和幸福感。”

日前,全国总工会、国家卫生健康委员会联合公布100家“2023年全国爱心托育用人单位”,武钢集团名列其中。

82家线下实体店承诺无理由退货

青山区改善消费环境

近日获悉,青山区市场监管局积极推动“线下实体店无理由退货”承诺活动,号召引导全区实体店经营者践行优质服务,公开承诺和诚信经营。目前,青山区已有82家线下实体店加入。

“七天无理由退货是针对线上购物的,我们号召线下实体店也推行七天无理由退货,激发消费活力。”青山区市场监管局负责人介绍,根据《中华人民共和国消费者权益保护法》的相关规定,除特殊商品以外,消费者线上购买的商品应享受七天无理由退货。然而,对于线下门店就没有这方面的要求。此次82家线下实体店承诺七天无理由退货,不仅可以减少相应的消费纠纷,也能改善消费环境,让消费者买得更放心。

如何判断该店是否属于七天无理由退货门店呢?青山区市场监管局负责人介绍,消费者可以查看门店是否摆放了“线下无理由退货承诺单位”的标识牌。“摆了牌子说明该店加入了无理由退货承诺,具体退货细则及范围,消费者也可以向店员详细了解。”

据了解,截至目前,青山区已经累计建立线下消费维权服务站38个,发展ODR企业(提供消费纠纷在线解决服务的企业)18家,创建市级放心消费示范单位13家、湖北省年度“放心消费创建示范单位”8家。

“下一步,我们还准备丰富消费纠纷化解手段,更有效地化解消费矛盾纠纷。”该负责人介绍,青山区市场监管局将建立集人民调解、行政调解、司法调解为一体的多层次消费纠纷调解机制,充分运用多元化纠纷解决力量,形成共建共治共享的社会治理格局,为营造放心、安心、舒心的消费环境保驾护航。

“下一步,我们还准备丰富消费纠纷化解手段,更有效地化解消费矛盾纠纷。”该负责人介绍,青山区市场监管局将建立集人民调解、行政调解、司法调解为一体的多层次消费纠纷调解机制,充分运用多元化纠纷解决力量,形成共建共治共享的社会治理格局,为营造放心、安心、舒心的消费环境保驾护航。