

株洲港口“爆仓”背后

株洲日报全媒体记者/张威

3月1日上午10点,湘江江畔,寒风凛冽,株洲港码头装卸现场却是热火朝天。

“还有吊位,后面的车赶紧跟上。”一早,王永锋的手机就响个不停,他是株洲港有限公司生产经营部负责人,今天码头要完成2000多吨的钢材装卸,这些钢材从湘潭运来,将发往安徽、上海等地。

港口是经济运行的“晴雨表”。“开门红”成色不足,从新春假期码头的繁忙程度可以窥见一二。据统计,从2月15日到2月底,株洲港货物吞吐量已近3万吨,半个月时间,做到了去年总量的七分之二。

1

新纪录:一天吞吐了3500吨

上午10时许,“呜……”一声长笛,第13辆满载钢材的货车驶进码头。这批钢材,是株洲港在春节期间接到的订单。

以往正月初十开工的株洲港,今年初六就忙活了起来,码头上的五台吊机和30多名工作人员已经连轴转了半个月。王永锋也是其中一员。

“往里走,往里走,排在那辆车后面。”王永锋用几乎沙哑的声音指挥着场内的车辆。码头很大,近4万多平方米。“挂钩到位,安全绳到位,起!”一声令下,行车就位,挂钩固定,6捆钢材,徐徐上升转至平地,8个小时后,这堆1200吨货品将被整齐装车发往江苏。

这些天,日均2000多吨货品被码放得整整齐齐,100多辆车次从中穿梭。这些都离不开码头上的5顶“红帽子”——调度员们的现场协调。

王永锋喜欢用“华容道”棋盘来比喻港口的运转,有别于棋盘的是,港口的进口和出口会随时转换,他和4位调度员必须保证高效的沟通。

“前车一走,后车跟上,货品落地都需按小时计算。”他介绍,目前港口运送的货品时效性较强,必须保证当天到,当天发,一旦压车,既影响企业生产,也影响港口运转。

满仓的一天,码头工作人员全员“奋战”了16个小时。王永锋回忆,春节期间他们最多一天装了近3500吨,破了港口的吞吐量纪录。

临近中午,送来的钢材已全部卸车。王永锋和“红帽子”简单碰了下头,提醒大家“下午记得去上课”。新年的“爆仓”给码头运营提出新挑战,王永锋最近特地邀请了相关物流企业的专家,来给员工“充电”,以期提升码头运转效率,优化货品装卸管理。

2

新“窗口”:硬件优势迎来大单

钢材、原材料、大宗货品……货船频频,车来船往。开工15天,株洲港吞吐货物3万吨。

数据显示,株洲港所在的铜塘湾港区是株洲唯一的综合枢纽港口,已建成建霞、白祁庙两个作业区,拥有6个两千吨级泊位,可承接集装箱、件杂货等货物。

半个月3万吨,而今年1至2月,株洲港货物吞吐量更是突破8万吨。

货物吞吐量激增,业务结构也发生变化。株洲港相关负责人介绍,新增业务多为钢材。根据统计,今年港口开工,钢材类件杂货占比有大幅提升。其中,首次合作的湖南湘钢需求高居榜首,截至2月底发货量近2万吨,约占全港货物的70%,港区件杂货创历史新高。

湘潭也有港口,钢材为何从株洲运出?

其实,湘钢相关部门早就来株洲港考察过。近年来,湘钢产能攀升,出货量日需扩大。他们不得不寻找第二个“窗口”。

走进株洲港,开阔的水域,外加2万平方米堆场,正契合码头钢片分拣的需求,这样的配置,放眼湖南的港口也屈指可数。这些优秀的硬件配套,被前来考察的工作人员一眼看中。

2月15日一早,一辆满载钢材的湘C牌照挂车驶进码头……至此,湘钢开启了与株洲港的长久合作,根据计划安排,今年将有50万吨的钢材将从株洲港发往全国各地。

新增业务的消化也带来了新的挑战。

钢材属于件杂货,不像大宗货品装卸方便,而且湘钢日均发货2000吨,体量不小,还是即到即发。上述负责人说,此前株洲港很少接到这类业务订单,如何装卸以及消化这个大单,对他们来说都是不小的挑战。

“你们发得了吗?服务跟得上吗?”面对客户的疑虑,株洲直面挑战,选择迎难而上,只说了一个字:“行!”

自2月15日以来,港口连轴运转,实行三班倒,人停机不停,不仅保证了对方的出货量,也刷新了港口的出货记录。

“有了这次合作,对方已经充分肯定了我们港的实力。”上述负责人表示。

目前,株洲港还陆续接到中车、三一智慧钢铁城等企业的订单,“估计要排到3月底去了,越忙就越开心。”株洲港相关负责人说道。



▲工作人员正在卸下湘潭拉来的钢材。

▲大型挂车陆续驶进码头等待卸货。记者/张威 摄

3

新格局:释放运输低成本红利

订单纷至沓来,背后原因何在?

在湘江航道等级中,株洲至岳阳段,为二级航道,这是株洲港具备的“天时”。

“天时”之外,株洲港有自身的“地利”:一是位置优势;二是政府有效作为。

在陆运发达的今天,水运依然是成本较低、绿色低碳的运输方式。株洲因水而兴,拥有较好的港口运输基础,“湘江-长江-沿海”便是株洲性价比最高的出海路径。

近年来,政府部门对铜塘湾港区不断扩能升级,提高港口的货运通过能力,解决岸线资源利用较为分散、集疏运能力不足等问题,深度挖掘株洲水运优势的潜力,握指成拳地破解港口对腹地制造业等支撑不足的困境。

更重要的是,更有呼应企业降本增效需求带来的“人和”。

在采访中,三一钢铁智慧城产业运营总监朱庭轩给记者算了笔账:就园区企业而言,从株洲港上岸至园区比长沙霞凝港上岸至园区,可降低运费成本10至20元/吨。仅以园区去年一万余吨的货品为例,平均可节约物流成本近20万元。

“虽然目前水运占比不高,但是当整体物流量放大时,这个数字就很可观了。”朱庭轩分析道,目前,三一钢铁智慧城园区已引入产业链上企业51家,签约入驻35家,涵盖钢材品类及初、深加工。预计到2026年,整个园区的物流吞吐量将达到600万吨。

不久前,株洲港一艘满载化工原料的千吨货船泊岸,采购方是株洲兴隆新材料公司。

春节假期,株洲兴隆化工保持产销两旺态势,工人们开足马力赶订单、忙生产。“每年我们都有上千吨原材料走水运,今年通航条件较好,也会考虑调整水运比例。”株洲兴隆化工采购经理汤淑君说。

“株洲港作为株洲唯一的综合性枢纽港口,不仅要辐射本市经济腹地,还要进一步向长江上、中、下游地区延伸。”株洲港有限公司董事长万鹏辉表示,今年将重点围绕长株潭地区产业发展需求,提质港口服务,助推港口年进出港量再上新台阶。

“一降一升”,株洲港新年展现新气象,“降”了企业成本,“升”了吞吐量,为冲刺一季度“开门红”添了一把火。

健康·广场

责任编辑/徐孜 美术编辑/王飘

学会给情绪“按摩” 保持愉悦心情

在株洲市三医院心理咨询门诊,心理医生经常听来访者聊起:最近脾气有点控制不住,最近情绪不好。诚然,随着年龄越大,越觉得情绪要自己消化,所以很多人会尽可能控制自己的情绪,而不让自己的坏情绪打搅到别人。不过,憋着并没让其成为一个情绪稳定的人。那么,情绪,到底该发泄,还是该憋着呢?

市三医院心理医生的回答是:都不要。如果有情绪问题,应尝试自我调节,学会自己的情绪“按摩”。



▲图片来自网络

憋着和发泄都不是好方法

市三医院心理医生解释,“憋着”就是我们通常所说的压抑,而当我们压抑自己时,不仅仅只压抑情绪,还会连同生命的活力也一并压抑了。而且压抑情绪并不会让情绪消失,只会形成两种局面:一是持续向内攻击,让乳腺、甲状腺、胃、肝等身体器官受害;二是憋不住了,情绪到了不可承受的地步,只能发泄。

发泄,就像是手里不知道从哪里来了一个火球,如果你抱着它就会感觉到很烫,你会本能地想把火球丢出去。要么丢给那个你认为把火球丢给你的人,比如夫妻吵架,女人感觉很小气,冲老公发火;要么向下传递给更弱小的人,比如骂不了老公,就把孩子狂骂一顿。

总之,发泄只能带来一时的爽快,过后就会进入到内疚、懊悔和自责的状态里,排出去的情绪又会很快回到体内。

你的认知越来越偏离客观现实。

3.接纳:当你允许情绪流动,理解情绪来源,你就是它们的主人。作为主人,你可以像对待客人一样,对待情绪:承认它们在这里,然后做自己的事,也知道它们会离开。比如你因为某件事特别受挫,情绪非常悲,可以对自己说:是的,我承认我现在很悲伤。

然后就任由这位“客人”坐在你家客厅里,接下来做自己的事,做饭、运动、工作等。这样做之后,你会发现,情绪对你的影响,其实并没那么大。负面情绪,也能开始发挥其正面价值。愤怒会成为活力,悲伤教会你感恩,恐惧推动你向前。

看完这三步“按摩”法,你还是觉得很难做到。这也没关系,很正常,就像身体需要锻炼才能形成优美的线条和肌肉,我们的心灵也是。

市三医院心理医生建议,在尚未掌握这三步“按摩”法时,可以试试寻找专业的心理咨询师帮助。心理疾病不是精神疾病,大家应正视,做到“早发现、早干预、早治疗”。

(通讯员/刘平艳)

对待情绪的第三种选择

全球知名心理咨询师奥南朵在《对生命说》一书中,讲解了对待情绪的第三种选择:承认自己处在情绪中,对情绪负责,注视它,但不被它抓住。那给我们的情绪“按摩”,具体可以分解为三个步骤:

1.看:就是把自己放到观察者的位置。当情绪到来时,不拒绝,不驱赶,而是带着好奇心,像旁观者一样,去观察它带给你的身体知觉和感受。它可以帮你保持和情绪之间的距离,不至于被它吞噬和控制。

2.理解:观察完后,问问自己:是什么激发了这些情绪?会有什么糟糕的事情发生?我在害怕什么?是什么信念引起了恐惧或生气?这些问题会帮助你理解自己究竟怎么了。

如果不去深入地看和理解自己,只是知道自己有坏情绪,就会迫不及待地想把坏情绪解决掉。但坏情绪就像藤一样,越是用力挣脱,它就越缠住你。

这时头脑就会给你编造故事,它会告诉你:你真倒霉,所有人都欺负你,你一无是处……这些话对你没有任何用处,只会让

传统中药汤剂的养生之道



▲图片来自网络

《资治通鉴》记载:伊尹“作汤液本草,明寒热温凉之性,酸苦辛甘咸淡之味,轻重清浊,阴阳升降,走十二经络表里之宜。今医言药性,皆祖伊尹”。“汤液”即为汤剂,有人解释汤剂的内涵时说:“汤者,荡也”,对病邪有扫荡之功,可知其来势勇猛、见效快捷,便于药物配伍应用。

初春时节,春寒料峭。株洲市三三一医院中医科医生介绍,中医药一直以来被人们称为调理亚健康状态、改善体质的调补剂,临床上广泛用于滋补、强壮身体、防治慢性病,而汤液的出现为日后中医方剂理论的发展做了准备。

中药汤剂调养的常见功效

纠正亚健康:滋补汤剂以补为主,纠偏祛病,调节阴阳。使精力透支的年轻“白领”恢复常态,防患于未然。

增强体质:凡气血不足、五脏亏损、体质虚弱者,服用对症的中药汤剂能激发机体免疫力,增强对疾病的抵抗力。

术后调理:慢性病调理及术后,产后恢复调理等。

中药汤剂适宜哪些人群调理身体

中医讲究“亦补亦治、治养结合”,市三三一医院中医科医生表示,以下人群适宜服用中药汤剂:

1.慢性病人,如慢性疲劳、高脂血症、高血压、冠心病、糖尿病等;

2.亚健康人群,经常头痛、疲倦乏力人群;

3.女性群体,尤其月经病、带下病、产后病、更年期综合征等;

4.中老年群体,免疫力下降,心脑血管疾病多发人群;

5.儿童群体,消化不良、哮喘;

6.病后、术后、产后人群,体质虚弱,全身机能减退,胃肠消化能力降低。

【专家义诊】

特邀湖南省中医药大学附属二医院陈跃飞主任医师
义诊时间:3月10日上午8:30至下午4:30
义诊地点:株洲市三三一医院新门诊大楼2楼国医堂3号诊室

(通讯员/李晓英)

延伸阅读

请查收市三三一医院的 妇女节健康礼包

风吹花有信,岁岁如期至。在这个春暖花开的季节里,我们迎来了国际“三八”妇女节。平日里忙碌奔波为生活辛苦奔波的女性朋友们,在这专属自己的日子里,也要记得照顾好自己的身体。

株洲市三三一医院各科室推出2024“三八妇女节”惠民女性健康系列优惠套餐,为广大女性朋友献上节日的祝福和健康的守护。

皮肤科健康礼包

活动一:

积分满38个送面膜1次(限前30名),
满68个送面部美容护理1次(限前20名),
满88个送脱腋毛1次(限前20名);

活动二:

积分满38个面部护理、舒敏之星、光子嫩肤即可享受超低价体验价。



扫码了解活动

妇产科健康礼包

福利一:住院分娩

预定VIP病房费用七折优惠;预定产后盆底康复治疗10次送3次,免费产后盆底筛查1次;免费胎心监护4次,新生儿免费测黄疸2次,新生儿抚触1次。免费催乳1次。

福利二:产科门诊优惠

◆免费孕早期首次艾梅乙检查,孕中期唐氏筛查,免费领取叶酸;

◆免费参加每月孕妇学校;

◆免费享受2次胎心监护;

◆免费2次专家门诊咨询。

福利三:盆底康复

1.盆底康复治疗10次送3次,磁刺激治疗10次送3次,腹直肌分离治疗10次送3次。(不与盆底其他优惠同时参与)

2.预防盆底治疗优惠患者,盆底康复治疗10次送1次。

3.盆底康复适应症:产后妇女;阴道松弛、阴道前后壁膨出者;轻中度盆腔脏器脱垂;各类尿失禁;尿潴留;便秘;粪失禁;性生活不满意者;反复阴道炎、反复尿路感染者;慢性盆腔痛;人流术后;卵巢早衰。

福利四:阴道微生态修复治疗

阴道微生态修复治疗3次送1次。

阴道微生态修复适应症:阴道炎,宫颈炎。(通讯员/杨何阳)