



羊城晚报记者 李志文

欧洲人民用上物美价廉的“湾区造”家电，粤港澳大湾区人民吃上香甜可口的山竹、榴莲……国货与洋货“双向奔赴”的背后，离不开中欧、中亚等国际班列提供的运力支持。

今年是“一带一路”倡议提出10周年。10年间，广东珠三角地区先后开通中欧、中亚、中非等多条国际班列线路，更多“一带一路”沿线国家和地区的人民用上了来自广东的优质轻工产品，分享着中国经济发展带来的实惠；广东人民也更容易买到沿线国家和地区的特色产品和新鲜水果，实现不出门便可轻松“买全球”。



国际班列牵线搭桥 国货洋货双向奔赴

助力广东“卖全球”“买全球”

古有丝绸之路“商贸驼队”，今有中欧(亚)班列“钢铁驼队”。中欧(亚)班列是由中国国家铁路集团有限公司统一组织，运行于中国与欧洲以及“一带一路”沿线国家和地区的铁路国际联运列车，被誉为“钢铁驼队”。与海运和空运相比，中欧(亚)班列成本比空运低，时效比海运强，还具备安全可靠和实时追踪等优势。

《中欧班列发展报告》显示，粤港澳大湾区依托中欧班列，逐步形成“班列+贸易”服务新模式，将本地的数码产品、家用电器、纺织服饰等上千种产品运往欧洲，为欧洲民众提供了优质平价的中国产品。众所周知，广东，特别是珠三角地区，素有“世界工厂”的美称，其生产的家电、电子产品、工艺品等日常用品在国外备受欢迎。因此，自中欧(亚)班列推出后，广东便成了其重要的货源地。作为广东中欧班列的龙头企业，广东广

物国际物流投资发展有限公司副总经理邓国县表示：“由广东生产制造的家电、手机、新能源汽车和跨境电商货物，通常货值高、更新速度快，中欧班列具有的稳定性、安全性和时效性，很好地满足了这些货物的运输需求，已经成为‘广货广出’的金字招牌。”

数据显示，2022年，粤港澳大湾区全年开行中欧班列650趟，发送货物63942标箱，累计运送生产生活和防疫物资逾41.6万吨，开行数量逐年递增，已连续7年创历史新高。

与此同时，通过一列列中欧(亚)回程班列，众多生产物资和当地特产进入广东。

今年3月12日，满载着102个标准集装箱的中欧回程班列顺利抵达广州东部公铁联运枢纽增城铁路物流园，为粤港澳大湾区进出口企业带回1275吨的瓦楞纸等货物；4月24日，首趟经过中老(泰)

数据，2022年，广东与“一带一路”沿线国家和地区进出口总额高达2.25万亿元，同比增长10.3%，已成为中国与“一带一路”沿线国家和地区贸易量最大、双向投资最多的省份。

中欧(亚)班列朋友圈越来越大

7月4日凌晨5时，首列“中吉乌”多式联运国际班列从广州国际港顺利驶出，标志着粤港澳大湾区国际班列通道已达18条。“中吉乌”国际多式联运通道，即经中国、吉尔吉斯斯坦和乌兹别克斯坦三国形成的一条公铁多式联运物流干线。该班列全程采用集装箱“铁路—公路”的国际多式联运方式，通过铁路运抵喀什后，从伊尔克什坦口岸出境，最终运抵乌兹别克斯坦塔什干，相较传统线路可节省5天左右的时间，具备较强的有效性、经济性，为粤港澳大湾区与中亚之间的商贸往来提供了更加方便快捷的通道。

上述班列的开行，只是广东铁路部门积极探索国际货物班列运输模式，助推“一带一路”建设的其中一个缩影。自2013年在东莞石龙站首次开行中欧班

列以来，广铁集团在广东陆续增加大朗、平湖南、广州国际港、常平、江门等中欧、中老国际货运班列始发站点，班列抵达国家从原来的中亚5国，逐步辐射至近20个欧洲国家。按照客车化模式，增加点对点货运班列开行，目前粤港澳大湾区始发货运班列线条达50多条，形成覆盖国内主要省市的铁路快运运输网络。

今年5月份以来，针对粤港澳大湾区货主对外经贸中出现的“堵点”“难点”，广铁集团结合主题教育，加强调查研究，深化路地协同合作，加快建设铁路国际联运组织，进一步提升班列服务质量，缩短班列运输时间，织密班列路线版图。

一趟趟纵横欧亚大陆的中欧(亚)班列，传递出了相得益彰、携手同行的发展愿景。广铁集团方面表示，未来将持续拓宽大湾区“一带一路”战略性运输大通道，开启更多“双向奔赴”，为勇当服务和支撑中国式现代化建设的“火车头”贡献力量，在中欧班列持续发展优化改革的进程中交出亮眼答卷，为畅通国内国际双循环提供充足运力支撑。

去年，粤港澳大湾区全年开行中欧班列650趟 资料图

梅龙高铁全线最长隧道掘进超九成

羊城晚报讯 记者李志文，通讯员黄武先、张晶报道：梅龙高铁建设迎来新进展。7月6日，由中铁二十五局承建的梅龙高铁全线最长隧道——下黄田隧道完成掘进6691.1米，标志着该隧道整体掘进里程已超90%，预计8月底实现全幅贯通。

梅龙高铁位于梅州和河源两市境内，正线全长93.98公里，全线设梅州西、兴宁南、五华、龙川西4个车站，建设工期4年，是广东省首条全额投资建设的时速350公里高铁项目，也是推动梅州、河源与粤港澳大湾区紧密联系的重大项目。

穗莞深城际铁路琶洲支线全线“洞通”

羊城晚报讯 记者严艺文，通讯员冯晓博、李冠文报道：7月6日，琶洲支线“匠心号”13.65米大直径盾构机平安精准到达接收钢套筒，标志着广州市中心城区首条大直径盾构隧道——珠三角城际轨道交通穗莞深城际琶洲支线(以下简称“珠三城际琶洲支线”)“琶洲站至贝岗公园明挖段”区间隧道盾构顺利抵达接收井，也标志着珠三角城际琶洲支线全线接通顺利“洞通”。盾构到达接收的顺利完成，为下一阶段珠三角城际琶洲支线按期建成奠定了坚实基础。

珠三角城际琶洲支线“琶洲站至贝岗公园明挖段”区间隧道由广

东珠三角城际轨道交通有限公司投资建设，中国中铁股份有限公司和中铁盾构隧道集团承建，该区间隧道长4366米，是珠三角城际盾构直径最大、建设环境条件最复杂、施工难度最高的盾构隧道，采用一台13.65米的大直径泥水平衡盾构机施工。据悉，这是国内首例在复合地层中采用13米级大盾构进行极小转弯半径掘进的工程，工程地处广州中心城区，施工环境复杂。

汕湛高速东线将创建成“安全文明精品示范路”

羊城晚报讯 记者王丹阳，通讯员粤交集宣、陆桥轩报道：在交通强省建设中，如何进一步改善高速公路行车条件，创造更加安全的出行交通环境？7月6日，由广东省交通运输厅、广东省公安厅交管局、广东交通集团主办的汕(头)湛(江)高速公路(S14)东线“安全文明精品示范路”创建工作在揭阳启动。创建工作为期一年半，至2024年12月结束。

数据显示，截至2022年年底，广东高速公路通车里程已突破1.12万公里，连续9年位居全国第一。广东也是汽车大省，机动车保有量超4000万辆。但不可忽视的是，广东高速公路日均总流量超760万辆次，密度高、流量大、路况及气象条件复杂，重大节假日高峰时段车流集中，加上部分高速公路安全设施老化，改扩建施工全面铺开，造成车辆缓行，交通安全风险隐患较多。

同时，网约车、顺风车、智能网联汽车等新业态也为安全出行带来新挑战。

作为粤东地区对接粤港澳大湾区的交通主动脉，汕湛高速东线由汕湛高速汕湛东段、揭博段、广河高速惠州段3条路段组成，全长约327公里，横跨汕头、

揭阳、梅州、河源、惠州。以连接经济发达区与山区的揭博高速为例，交通流量大、长途运输车辆多、货车比例大是该路段的主要特点。

在启动活动上，相关创建单位表态，将通过系列措施进一步改善高速公路行车条件，提升各路段交通基础设施服务水平和科技管控水平，为人民群众出行创造更加安全的公路交通环境。“在揭博高速探索‘安全文明精品示范路’，将极大丰富高速公路交通安全管理水平的样本。”广东交通集团副总经理刘风说。

据悉，根据今年6月新制定的《广东省高速公路安全文明精品示范路评价标准》，经检查评价在90分及以上的，推荐通过安全文明精品示范路评选，经审核后授予相应称号。汕湛高速东线“安全文明精品示范路”将实现一路多方协调联动、安全隐患精准排查等目标。

值得关注的是，评价标准规定，高速公路在获授“安全文明精品示范路”称号期间，发生死亡3人及以上(负主要责任)的道交通事故，或发生社会负面影响较大突发事件的，自动取消“安全文明精品示范路”称号。

适用个税优惠政策的商业健康险扩围

羊城晚报讯 记者程行欢

报道：7月6日，国家金融监督管理总局印发《关于适用商业健康保险个人所得税优惠政策产品有关事项的通知》(以下简称《通知》)。《通知》将适用个人所得税优惠政策的商业健康保险产品范围扩大至医疗保险、长期护理保险和疾病保险等商业健康保险主要险种。这意味着商业保险将获得更多税收政策上的支持。当天，记者向多家保险公司及机构了解情况后获悉，这一政策落地实施有待进一步的政策指引。

税优健康险，是一款可以享受个人税收优惠政策的健康保险。按目前政策，个人购买符合规定的商业健康保险产品，按照每年2400元的限额标准在个人所得税前扣除。这一保险类别于2015年5月开始试点，2017年7月推广至全国。购买适用税优健康险允许在当年(月)计算应纳税所得额时予以税前扣除，限额2400元/年(200元/月)。这一利好普通消费者的产品，由于产品灵活度不够、投保手续较为复杂，向来一直面临“叫好不叫座”的尴尬处境。因此，出台新政策被看成是破局关键。

根据《通知》，此次产品范围扩大至医疗保险、长期护理保险和疾病保险等商业健康保险主要险种，增加了产品保障内容，提高了灵活性。尤其是针对既往症等人群保障不足的现状，要求将其纳入医疗保险承保范围，开发保障额度更高、责任更丰富的长期护理保险和疾病保险产品。商

业健康保险信息平台将建立投保人信息账户，为税收抵扣提供便利。《通知》还扩大了产品被保险人群体，投保人可为本人投保，也可为其配偶、子女、父母投保。

新政策对用户个人而言，意味着什么？蜗牛保险经纪联合创始人、首席精算师李致炜表示，整体来说明显利好，因为产品范围扩大了，符合减税条件的门槛降低了，用户有更多的机会通过保险来减免一定的个税。另外，之前一些身体异常的用户因受制于健康告知很难享受保障，但政策中提到将既往症人群纳入医疗保险承保范围，这意味着这部分人群有机会享受到医疗保险和重疾险保障。额度上，目前看暂时未有调整，期望后续随着逐步落地能够有一定的提升。

《通知》中也披露了相应的产品指引，其中包括医疗保险的保险期间或保证续保期间不低于3年、长期护理保险和疾病保险的保险期间不低于5年。李致炜分析认为，因为监管对产品有明确的新要求，保险公司的产品需要重新设计、定价报备，并附上专属的税优专属码。从监管对开展此项业务的人身保险公司设置的门槛看，明显是希望保险公司设计出优质产品，满足民众多样化的健康保障需求。

另外有两家大型寿险公司表示，由于政策刚刚落地，总部还没有下发相应的产品变动通知，暂无可以对外披露的新内容，但从新政策的内容来看，免税额度还是维持之前的2400元。

歌手李玟因抑郁症轻生去世令人惋惜，医疗专家建议——

患上抑郁症要积极接受治疗

羊城晚报记者 张华

7月5日，歌手李玟因抑郁症轻生去世的消息震惊文艺圈。据其姐姐所言，李玟在数年前患上了抑郁症，经过与病魔长时间的斗争，最终还是没能走出阴霾。近些年来，不仅常见明星罹患抑郁症，普通人患上抑郁症的比例也在增加。

据统计，全世界大约有15%的人患有抑郁症。按照一个人生活的的朋友圈大约有200个人来计算，我们周围或许有30个抑郁症患者，而且抑郁症也是当今青少年最普遍的心理疾病之一。如此常见的心理疾病，在治疗上困难吗？为什么在治疗过程中还是存在自杀的情况？对此，记者采访了精神心理科专家，了解对抗抑郁症的方法。

重度抑郁症可能致自杀

在大众的印象中，歌手李玟非常活泼开朗。得知她轻生是因患上抑郁症，很多人难以置信。其实，李玟这些年过得并不顺利。据报道，李玟在2020年就遇到了家庭婚姻问题，她在微博中称：“要医治破碎的心灵，是需要极大的勇气和时间的。勇气并不是与生俱来，是需要从实践中不断学习、改进和争取的，我还在学习和争取。”可见，当时她可能已经患上抑郁症。

经常有人说，哪有什么抑郁症，就是矫情。实际上，抑郁绝对不是矫情。“抑郁症是一种疾病，活泼开朗的性格并不能对抑郁症产生免疫。”中山大学附属第三医院精神心理科教授关念红表示，“48岁的李玟正处于更年期，也是抑郁发作的高危时期。近年来，她失眠后治疗效果不好，加上产后不良的腿疾和婚姻问题，导致心理压力很大。综合来看，她属于抑郁的高危人群。”

世界卫生组织(WHO)的最新统计数据显示，全球抑郁症患者总人数约3.22亿人，人口占比估计为4.4%，其中，女性、男性患者发病率分别为5.1%和3.6%。而在中国15岁—34岁青少年自杀人群中，抑郁症已经成为死亡首要原因，占比达60%—70%；中国每年约有100万人因抑郁症自杀。

广州市第一人民医院精神心理科主任张璐璐表示，失恋离婚亲人离世等负面事件、工作学习压力、人际关系紧张等，均是导致抑郁症的重要因素。一旦患上抑郁症，患者会出现持续情绪低落、兴趣减退、快感缺乏等症状。简单来说就是三无症状：无用、无助、无望。同时，不少抑郁症患者会伴随睡眠问题，主要表现为早醒，也有一部分人表现为入睡困难及嗜睡等。

张璐璐表示，一旦被诊断为抑郁症，需要接受规范治疗。抗抑郁药，抑郁症也能像控制血压一样被控制很好。当不愿意服药时，特别需要有亲人陪伴与监督。在患者想放弃治疗时，家人督促其认真治疗1—2周，严峻情况就会缓和，不想治疗的想法就会减弱。”关念红说。

关念红还提到，抑郁如同河水，有深有浅。如果处于浅水区，也即轻度抑郁，通常可以做一些力所能及的事辅助抗击抑郁。以运动为例，慢跑、快走、打球、游泳等都是努力一下就可以完成的，这些对抗抑郁很有帮助。

张璐璐表示，一旦被诊断为抑郁症，需要接受规范治疗。抗抑郁需要足量足疗程用药，用药后不一定立竿见影，一般2—3周才能起效，8—12周能达到比较好的疗效。