

倾诉解“心结”，12356热线24小时守候

这是全国统一心理援助热线在湖南的落地平台 有心理压力或情绪难题可随时拨打



扫码看视频

陷入情绪问题中难以自拔，或者心理有压力疏解不了，都可以通过12356“心理热线”进行解决。

作为国家卫生健康委设立的全国统一心理援助热线在湖南的落地平台，8月27日，湖南省第二人民医院12356热线提醒，该热线24小时在线，无论群众因何事陷入心理困扰，都可随时拨打倾诉求助，将有专业的人员帮助解开“心结”。

遭遇无故敲打后心理存阴影

遭遇不快后，痛苦画面反复闪回、负面情绪缠人难脱——这是不少人曾有的经历。市民李林(化名)就因一段意外遭遇陷入此困境。

李林此前曾被人无故敲打头部并呵斥，当时为避免事态升级选择了忍耐，可事后她却陷入更深的折磨：被欺负的场景在脑海中反复闪回，尤其夜晚入睡时，被打的痛感、被呵斥的尴尬感如放电影般反复重现、挥之不去。

李林一边后悔当时没勇敢反抗，一边忍不住自我怀疑，吃饭、睡眠都受影响，生活节奏被彻底打乱。

12356热线帮助她走出“阴霾”

感到自己的心理出了问题，李林决定求助12356热线。

当李林带着颤抖的声音拨通热线时，湖南省第二人民医院12356热线办公室的工作人员，面对李林断断续续的倾诉全程专注倾听，待她情绪稍缓时共情道：“您当时选择忍耐，其实是在努力保护自己，避免事情变得更糟。这不是软弱，您已经做得很好了。”简单一句话，让李林紧绷多日的情绪逐渐松弛，积压的委屈与后悔也终于有了释放的出口。

热线工作人员介绍，李林的情况属于常见的急性心理反应(类似急性应激反应，ASR)。当人遭遇威胁自身安全或尊严的事情后，大脑会进入“高度警戒”状态，此时痛苦记忆会像“卡碟的唱片”一样反复回放，也就是常说的“闪回”，同时负责情绪调节的大脑区域功能会暂时减弱，导致负面感受难以控制。

针对这种情况，工作人员给出了实用的调节方法：首先要接纳自身情绪，出现委屈、自责等感受时不要刻意压抑，可通过“如果好友遇到这事，我会怎么安慰他”的自我对话，缓解自我苛责；其次，可用世界卫生组织推荐的“54321技术”应对闪回——专注说出眼前5件能看到的東西，用手触摸4种不同质感的物品，辨别当下3种能听到的声音，觉察2种闻到的气味，关注1种身体的感觉；最后，还能通过深呼吸平复情绪，找个安静处闭眼，用鼻子慢慢吸气让腹部鼓起，再用嘴巴缓缓呼气感受腹部放松，重复几次即可帮助身心平静。

得到专业的帮助，李林坦言自己心理压力减轻了很多，也会继续努力让自己走出“阴霾”。

心理援助，12356热线24小时在线

据介绍，“12356”热线是国家卫生健康委设立的全国统一心理援助热线号码，湖南省第二人民医院(省脑科医院)作为该热线在湖南的承办单位，积极投入建设并取得显著进展，如今这条热线已成为湖南民众心理困扰的“急救站”，用专业与温暖帮大家解心结。

“别独自扛着心理压力。”湖南省第二人民医院12356热线办公室相关负责人表示，12356热线24小时在线，无论民众因何事陷入心理困扰，都可随时拨打。热线的专业人员会用耐心倾听与科学方法，帮助大家释放情绪，重新找回内心的平静。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 高煜棋 通讯员 吴均均 乔木 刘成琳 曹爱民



追回因转线延误的7个月工期，启动既有营业线区域施工 长沙高铁西站站房建设开启“加速度”

三湘都市报8月27日讯 8月26日，长沙高铁西站迎来关键节点——随着站前工程场地的移交，既有营业线区域正式开始施工，长沙高铁西站站房建设进入全速推进新阶段。

长沙高铁西站是国家“八纵八横”铁路网渝长厦高铁线的核心枢纽，也是长株潭地区交通枢纽“三主五辅”布局中的主要客站。车站总规模12台22线，预计年旅客发送量突破2020万人次。

工程建设并非一帆风顺，长沙西站项目面临诸多挑战，既有线区转线问题曾严重制约工程进度。受转线影响，后续施工停滞，关键节点启动前，仅完成北区站房建设。

对此，中国铁路广州局集团长沙西站站房建设指挥部积极协调，优化施工组织，提出“站前单位南侧施工与站房地下结构穿插作业”方案。在站前单位推进南侧工程时，同步开展关键线路上的站房地下结构施工。站房建设指挥部相关负责人介绍，“通过穿插施工，目前已成功追回因转线延

误的约7个月工期，为后续站房工程竣工奠定了基础。”

据悉，既有线转线完成后，长沙西站建设进入既有营业线区域施工关键阶段。

记者了解到，由于既有长沙西站为长株潭城际终点站，场地内有常益长铁路穿过，而城际场范围的高架候车厅和出站通道无法在城际场运营的状态下进行施工，需要考虑城际场的施工过渡。

为加快项目建设，建设方制定了一系列推进举措：施工组织采用“平行作业+流水作业”结合模式，科学规划工序；技术上引入新技术、新工艺、新材料，利用BIM技术模拟施工，优化工序；资源保障方面，动态调配各工种，与供应商稳定合作，确保建材供应；安全管控加大投入，完善防护设施，定期培训演练，落实安全穿透式管理制度，保障施工安全。

既有营业线区域施工全面展开，标志着长沙高铁西站建设正从图纸加速变为现实。

■文/视频 全媒体记者 王翊玮 视频 朱帅铭

包高铁看“湘超”！20人就可成团

长沙南站开启专属团体购票通道，还有机会获得“湘超”专属周边



扫码看视频

三湘都市报8月27日讯 湘超球迷们注意啦！记者今日从长沙南站获悉，2025年湖南省足球联赛(以下简称“湘超联赛”)9月7日起将火热开踢，长沙南站专属团体购票通道已正式开启，只需20人成团就能轻松锁定车票，还能享受乘车一路“绿灯”，省时又省心。

为了满足团体球迷的出行需求，长沙南站结合赛事赛程、球迷出行高峰时段及热门目的地，量身打造专属团体购票出行服务。此次专属服务覆盖范围广泛，20人及以上球迷团体、参赛队伍及赛事工作人

员均可享受。车站工作人员将同步提供路线规划协助、开通专用安检通道，并安排专人引导乘车，最大程度压缩团体出行的时间成本与沟通成本，确保旅客高效进站乘车。

此外，长沙南站还推出专属福利，凡来电订票成功，即有机会获得“湘超”专属周边。长沙南站相关负责人表示，后续将持续关注“湘超联赛”赛程动态和客流变化，球迷朋友们如有单独出行需求，也可通过铁路12306官方网站或手机App进行候补购票，铁路部门将适时调整加开列车的方向、班次和运力。

■文/视频 全媒体记者 李致远 通讯员 张韬 谢紫芬

何积政遗失长沙市岳麓区人民法院开具的财产案件受理费、湖南省非税收入电子缴款收据两份、湘财字通(2023)发票号码(5390193699)(2463元)发票号码(5390193701)(2463元)声明作废。 本人郝亮(身份证号:62050319920510038),于2025年7月16日将身份证(二代)和国家开放大学毕业证书法学专业(注册证号:511618202505069952)的照片及个人信息通过微信发送给郑广(身份证号:432522198810241871),自微信发送之日起,因身份证和毕业证及上述信息所产生的违法犯罪行为及经济纠纷或其他纠纷均与本人无关,后续不再承担任何法律责任。特此声明公告。 黄雨莎,性别女,2010年8月26日出生(父:黄文,母:李艳婷)遗失出生证明,出生证号:K430611588,声明作废。 岳阳楼区鑫源阁茶楼遗失食品经营许可证副本,编号:JY24306020304809,声明作废。	拍卖公告 受委托,定于2025年9月11日9:28时在湖南江华农村商业银行股份有限公司办公楼二楼会议室举行拍卖会,公开拍卖其名下位于江华瑶族自治县沱江镇华美达广场酒店负1层A区、1层A区、2层A区、3层A区、4层A区、5层A区、6层A区房地产,起拍价4490万,报名时间截止到2025年9月10日17点止,详情请咨询陈先生 18173488938 湖南吉德拍卖有限公司 2025年8月27日 湖南财富兴城置业发展有限公司开发的富兴悦府S2栋308号商铺的购房收据作废,收据号No:0020257,金额280000元,声明作废。 黄雨欣,性别女,2012年4月8日出生(父:黄文,母:李艳婷)遗失出生证明,出生证号:1431066522,声明作废。 长沙音尚传媒有限公司遗失公章(编码:4301110159065),声明作废。	本人林斌遗失株洲意法时尚中心有限公司2023年3月20日开具的履约保证金收据,编号:00002561,金额40000元,声明作废。 杨望舒(父亲:杨森,母亲:肖小二)遗失湖南省出生医学证明,编号:X430144050,声明作废。 株洲市俊兴贸易有限责任公司公章财务专用章合同专用章及法定代表人易娟君私章遗失作废。 鄢柏琛(父亲:鄢睿,母亲:徐丹)遗失湖南省出生医学证明,编号:0430191380,声明作废。 刁新遗失警士证,证号:士字第20210360214号,声明作废。 湖南省雁北监狱徐小英遗失警官证,警号4314325,声明作废。 湖南省雁北监狱邱建平遗失警官证,警号4314403,声明作废。 平江县奥星乒乓球俱乐部遗失公章43062610020082,声明作废。	湖南环态建材贸易有限公司遗失公章,编号43062410002345,财务章,编号43062410002346,法人章(彭俊辉)编号43062410002347,声明作废。 本人钟波遗失株洲意法时尚中心有限公司2022年6月17日开具的商铺押金票据编号为00000872,金额10000元,声明作废。 本人田建雄,株洲意法时尚中心5008商户,遗失株洲意法时尚中心有限公司2022年12月7日开具商铺押金10000元,收据号码00002138,声明作废。 冷水江市圣相门窗经营部个体工商户公章43138110014178遗失作废。 辰溪县鑫磊生态农业科技发展有限公司遗失公章一枚,声明作废。 怀化盛木新材料科技有限公司遗失公章一枚,特声声明作废。 湖南滨水劳务有限公司遗失公章,编号43060210018487,声明作废。
---	--	--	--

【温馨提示】本栏目仅提供公示平台,所发布的所有公示内容均由提供者或提供单位负责解释并承担法律责任,与本报社无关。