

●人在旅途

除了一次一票,还有计次、定期等新型票制 高铁票怎么买最划算

高铁票,怎么买?除了一次一票,还有哪些票制?

记者梳理发现,近年来铁路部门大幅增加计次、定期等新型票制产品供应,提供不同次数、天数、席别的组合产品。

定期票,有30日10次、15次、20次至60次等11种产品,计次票有10次/90日、20次/90日等,二者均享受一定的票价优惠。以江西南昌至赣州区间为例,购买30天60次定期票、二等座的旅客最高可节省4400元。

计次、定期票,适合哪些人群?

“计次、定期票适用于两地间频繁往返的通勤或商旅人员。”国铁集团客运部有关负责人介绍,目前计次、定期票产品已覆盖京津城际、京沪高铁、厦深高铁、广深港高铁、成渝城际等热点出行线路,累计线路达69条。

以省内通勤为例,假设消费者需要

在福建福州—厦门间频繁通勤,则可选择购买福厦高铁的计次、定期票。在有效期内,消费者可选择乘坐福厦高铁上的任意车次往返两地。

“值得注意的是,旅客可以乘坐福厦高铁上的任意列车,即G字头车次,但不能选择福厦铁路上的列车,即D字头车次。”国铁南昌局有关负责人说,计次、定期票使用范围可在适用车次里查询。

目前,新型票制产品支持席位预约和直接刷证两种乘车方式。

席位预约方式乘车,即旅客购买产品后,可在铁路12306提前预约产品所对应发到站及席别的席位。预约成功后,持有效证件原件即可检票乘车。

“对旅客而言,遇到临时调整行程等情况时,持有新型票制产品的旅客可在开车前免费取消,无需支付退票费,简化

了多次购票、改签、退票流程。”国铁北京局客运部有关负责人说。

直接刷证方式乘车,即旅客购买产品后,当列车有产品对应发到站及席别的剩余席位时,可直接刷证检票并获取席位乘车。

“需要特别提醒的是,新型票制产品席位预约需要在预售期内进行,若遇上行高峰期,请持新票制产品的旅客提前预约席位,避免影响出行。”上述负责人提醒道。

据介绍,购买时,同一乘车人最多只能同时购买两个相同发到站的产品,但可以同时购买多个不同发到站的产品。旅客购买产品后,需在30天内启用乘车,30天内未乘车的,产品自动失效并全额退款。

产品一经启用,票款不予退还,且仅限本人使用,不能转让或共用,也不能在中途

站上下车或越站使用,不能跨席别使用。

在积分计算方面,“铁路畅行”常旅客会员购买和使用该类产品后可进行乘车积分累积,乘车积分=票面金额(元)×5,老年常旅客会员4月1日起享受普通会员的3倍积分优惠,相当于票面金额的15倍积分。积分在产品有效期结束或产品次数用完后5天内自动进入账户。

此外,除计次、定期票产品外,铁路部门还提供旅游计次票产品。旅游计次票适用于热门旅游区域自由行旅客,该产品不限定具体车次,旅客可根据自己的旅游计划,在规定时间内灵活选择车次出行,还能随时预约、更改行程且无需支付手续费。目前已推出“昆明+大理+丽江”“厦门+泉州+武夷山”“长沙+凤凰古城+张家界”等累计28款旅游计次票产品。

来源:人民日报

●生活服务

春日这些常见的花草,原来都是中药



马齿苋

春季气清清明,莺飞草长,处处给人清新明朗之感。此时万物竞相生发,正是调养身体、预防疾病的好时机。

广东广州中医药大学第一附属医院内科主任医师李小兵表示,这个时候天气乍暖还寒,是一些常见疾病多发或易于复发的季节。善用身边常见的应时本草,可以帮助调理身体不适。

“现在是采挖蒲公英最好的时候,此草既是老百姓喜欢吃的野菜,又全株皆药。除去杂质,洗净、晒干后,10克煎汤内服即可清肝胃郁火。”李小兵说,作为清热解毒的传统中草药,蒲公英在过去一般仅用于治疗热毒所致的乳痈、疮肿,有良好的效果,不仅可单独煎汁内服,也可用新鲜的蒲公英30克~60克捣碎外敷。

李小兵介绍,近年来,蒲公英被发现有利尿、缓泻的功效,还可用于治疗内科疾患。比如,和金银花、鱼腥草一起煎服,可用于治疗痰热郁肺;配合板蓝根,可治疗咽喉肿痛;配忍冬藤、车前草,则可用于治疗小便便淋;配栀子、茵陈,可治疗湿热黄疸等。

新鲜蒲公英可以凉拌或者煮汤食用,有清热解毒、消肿散结功效,但李小兵提醒:“蒲公英性寒,脾胃虚寒的人应适量食用,过量会引起腹泻。”此外,因为蒲公英中钾元素含量较高,患有慢性肾病或肾功能不全的患者,在食用时要格外慎重。



蒲公英

在野外采挖蒲公英时,应如何正确分辨?李小兵介绍,蒲公英最大的特点是没有茎,它的叶子贴地生长,而花朵则通过花梗高高挺立,很容易分辨。此外,当掐断蒲公英的叶片时,会流出白色浆液。“如果掐断后流出的是黄色浆液,那有可能是白屈菜,它带有一定的毒性,切勿食用。”李小兵说。

同样有清热解毒消消肿功效的还有马齿苋。这也是一种广受欢迎的野菜,被人们称为“长寿菜”。一般用新鲜马齿苋做凉拌菜或做馅料,使用时需焯水去草酸。李小兵介绍,新鲜马齿苋用于治疗湿热或热毒引起的痢疾效果

较好,可单独煎服,也可配合辣蓼等药同用。

此外,马齿苋还可用于治疗疮肿毒、湿疹、带状疱疹等。“用本品单味煎汤内服,同时用鲜草适量洗净,捣烂外敷。”李小兵说,马齿苋性寒,脾胃虚弱的人不宜多食。

因春季干燥或饮食不当引发内火,出现口舌生疮、目赤肿痛等症状时,有清热解毒、疏散风热功效的金银花是常用药。

“金银花甘寒,既清气分热,又能清血分热,且在清热之中又有轻微宣散之功,所以能治外感风热或温病初起的表征未解、里热又盛的病症,常配



玉兰花

合连翘、牛蒡子、薄荷等同用。”李小兵说,现代研究显示,金银花含绿原酸等成分,可抑制金黄色葡萄球菌、流感病毒等病原体,对于红肿热痛的疮痈肿毒,可将10克金银花与蒲公英、地丁草、连翘、丹皮、赤芍等一起煎汤内服,或单用新鲜品捣烂外敷;搭配黄芩、白芍、甘草等煎汤内服,则可以清热治痢。

李小兵介绍,连翘常与金银花配合应用,治疗外感风热、温病初起或热病有高热、烦躁、口渴或发斑疹等症,如春风化雨。此外,连翘性凉味苦,轻清上浮,尤为善解上焦郁火,故为“疮家圣药”,用于疮痈肿毒、瘰癧、丹毒、乳痈等症,可取10克和金银花、象贝母、夏枯草等同用水煎服。

李小兵提醒,在使用金银花和连翘时,应注意脾胃虚寒者忌用,过敏体质慎用,孕妇需遵医嘱。

“木末芙蓉花,山中发红萼。”王维诗中的辛夷花美得动人,中药辛夷,即为木兰科植物望春花、玉兰或武当玉兰的干燥花蕾。“辛夷入肺经,上通于



金银花

鼻,以散风寒,临床上用于治疗外感风寒所致的头痛、鼻塞流涕,对鼻窦炎性疾病尤为有效。”李小兵介绍,辛夷常与白芷、细辛、防风、苍耳子等配伍应用,一般以6克辛夷煎药,“但不宜多服,有时会引起目赤头昏”。因为辛夷周身有绒毛,如同一支毛茸茸的毛笔,所以需要用水布包好入水煎煮。

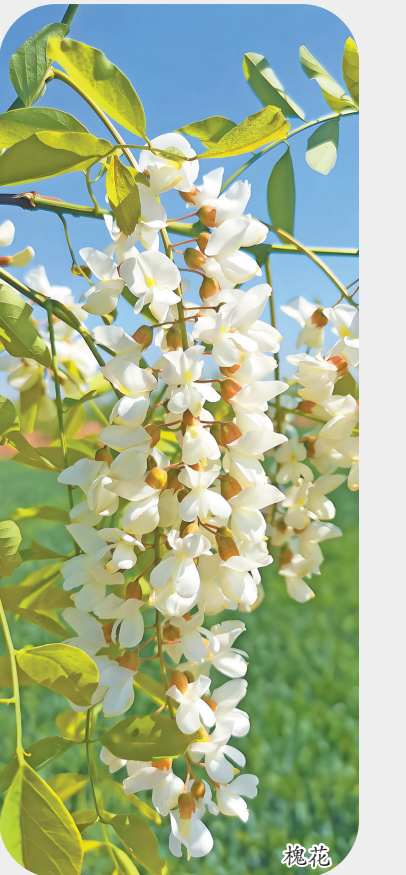
若因风热感冒而鼻塞头痛,也可将辛夷与薄荷、金银花、菊花等疏散风热药同用,可增强通鼻窍、散风邪之力。

四五月份,槐花串串垂珠,大老远都能闻到香味,是人们不能错过的美食。

李小兵介绍,槐花不仅是美食,也是凉血止血、清肝泻火的良药,其清香甜甜的味道背后,蕴含着丰富的维生素和矿物质。

“槐花主要用于治疗因血热而出血的病症,善治下部出血,多用于便血、痔血等症,常配合地榆等药同用。”李小兵说,槐花可内服也可外用,内服取干燥槐花6克,用水煎服;外用可取适量煎水熏洗或研末撒于患处,治疗痔疮肿痛。此外,槐花配伍地榆,可止肠风便血,佐以白茅根能平肺热咯血。

“踏青时采摘回的野菜,要彻底清洗干净,充分焯水后食用,在工业污染较重的区域,尽量不要采摘野菜和草药,以防重金属污染。”李小兵提醒,自己在家煎药食用时,尤其要注意,疾病与年龄、性别、体质强弱等诸多因素密切相关,如自服中药后病情未见好转,要及时前往医院就医,以免耽误病情。



槐花

链接>>>

春季防“三病” 专家建议顺势而为

清明之后,往往会作雨还晴、似寒又暖。中医认为,纷繁而至的风雨令人湿气丛生、精神不振,疾病容易乘虚而入。

在广东省中医院中医经典病房主任、全国名老中医学术继承人颜芳看来,春季养生应顺势而为、抒发阳气,打好一年健康的根基。

首先要防肝病。“正值肝气升发之时,人们不要陷入悲痛、愧疚等情绪而不能自拔。”颜芳说,“肝喜调达而恶抑郁,肝气损伤就会觉得压抑,甚至觉得胸口憋闷、双目无神、口干口苦,部分女性还可能会月经不调、乳腺增生。”

其次要防脾病。雨水多,湿邪侵袭,久坐、少运动、脾虚运化不健的人身体容易痰湿堆积。“中医认为,脾脏喜燥恶湿,湿气困厄中焦脾土,部分人会腹痛腹泻、口淡,甚至长期消化不良。”颜芳说。

此外还要防防阳。颜芳表示,清明前后,人体阳气逐渐解封,分布全身四周,这种“营卫之气”便是人体卫外的第一道防线,此时寒邪侵袭,容易感冒,出现鼻塞、流涕、恶寒、发热等症状。

如何顺势而为?

在食补方面,颜芳介绍,春季宜补充营养,扶正固本,食物宜多甘少酸,补肝养脾,忌辛辣发物及油腻厚味,宜甘凉、清淡、芳香。可适量多吃柔肝养脾的食物,比如荠菜养肝和中,菠菜利五脏、通血脉,山药健脾补肺,淡菜可以滋水涵木。也可适当进食暖脾胃的药食同源食物,比如赤小豆、茯苓、山药、薏苡仁、五指毛桃、陈皮、艾叶等。

在运动方面,颜芳表示,外出踏青对人体有很多好处。呼吸新鲜空气,可以清肺健脾,增强心和肺的功能。

此外,颜芳还推荐荡秋千,“这种有规律的前进与倒退运动,能促进人们的腰部活动,预防、治疗腰椎间盘突出突出,经常荡秋千对神经系统、心血管系统、呼吸系统疾病也有一定的预防作用。”

来源:人民日报 供图:尚凡

●健康指南

共筑生命防线 这份抗癌“实用指南”请收下

癌症的风险因素有哪些?如何早预防、早发现?4月13日在重庆举行的2025全国肿瘤防治宣传周暨中国抗癌日启动仪式上,《中国肿瘤防治核心科普知识(2025)》正式发布,覆盖28个瘤种、41个技术,为大众提供了一份抗癌“实用指南”。

早预防,防患于未然

当前,我国每年新发癌症病例约406.4万例。“癌症是可防可控的,许多癌症可以通过控制癌症危险因素、改变生活方式等进行预防。”重庆大学附属肿瘤医院党委书记吴永忠说,希望通过核心科普知识的发布,提高全社会癌症防控意识,营造全民防癌抗癌的良好氛围。

戒烟是降低肺癌风险最有效措施;黄曲霉毒素污染食物与肝癌密切相关,不食用霉变的食物是关键预防措施;幽门螺杆菌是明确的胃癌致病因素,分餐制能够减少病菌在人与人之间传播的机会……科普知识给出了对多种癌症的预防策略。

“保持饮食均衡、加强运动,维持健康体重是预防癌症的重点。”中国医学科学院肿瘤医院胰腺外科主任医师、中

国抗癌协会科普宣传部部长田艳涛在对科普知识解读时说,均衡饮食,多吃鱼、豆类等优质蛋白,适量摄入乳制品,避免暴饮暴食,把体重指数控制在正常范围内,能有效降低肿瘤发生风险。

“重治轻防,希望渺茫,癌症防控战略需要调整,把以疾病为中心转化为以健康为中心,以治疗为中心转化为以预防为中心。”河南省肿瘤医院肿瘤内科主任医师、中国抗癌协会科普宣传部副部长陈小兵说。

《健康中国行动一癌症防治行动实施方案(2023—2030年)》提出,到2030年,癌症防治核心知识知晓率达到80%以上。“这不仅是数字的跃升,更是14亿多人共筑的生命防线。”中国抗癌协会理事长樊代明说。

早筛查,掐灭“小火苗”

长期吸烟者肺癌风险高,需用低剂量螺旋CT精准筛查;有胃癌家族史的人,应结合胃镜和幽门螺杆菌检测等。

随着技术发展,许多新技术也逐渐被应用到肿瘤筛查中。如液体活检实现无创筛查肿瘤痕迹,人工智能技术可以辅助医生识别早期癌变等。

“人工智能能够在影像分析中减少误判,提高效率,但复杂病例及罕见病变还需医生进行综合判断。”田艳涛说,人工智能是帮手,最终诊断权在医生。

早治疗,精准施策

因误信“饥饿疗法”延误治疗,因恐惧放疗放弃生机……这些令人痛心的现象,更加警醒我们了解治疗癌症的科学方法、精准施策的重要性。

科普知识介绍,在肿瘤治疗中,可以根据个体实际情况,联合化疗、免疫、靶向治疗等多种疗法,提高患者生存率和生活质量。治疗中需结合患者身体状态、副作用及最新研究数据优化方案。

当前,肿瘤治疗技术手段不断更新。如精准放疗能“集中火力”打击肿瘤,尽量避免伤及正常组织;机器人手术能够通过机械臂实现更精准的操作……田艳涛

来源:新华社

●生活观察

话说银发“耕耘者”

在城郊接合部,时常可见白发苍苍的老者弯腰侍弄菜畦。待收获后,他们或是将自种蔬菜摆在路边叫卖,或是将部分蔬菜分赠邻里。更值得一提的是,这些老人生活无忧,可执着手钯锄头、浇菜地,在商业化浪潮中勾勒出一幅独特的劳动图景。

在环城南路东洲花园小区段一侧,分布着被老人们精心开垦出的一片片菜地,每块菜地都生机盎然。72岁的王老早上挑水种菜,傍晚时采摘蔬菜到东洲花园邻里中心附近的“自产自销区”售卖,风雨无阻。老人说:“种菜、卖菜不为赚钱,就图个热闹,换个心情愉悦。”

在义乌,像王老这样“闲不住”的老年人大有人在,他们拒绝将晚年生活简化为含饴弄孙的单一模式,而是通过具体劳动来证明自身存在价值。在义亭镇王阡村,近80岁的退休教师每天都在自己的菜地里忙碌。他说:“种菜如养心,除草即修性。”在青岩刘村,老人们自发组成“银发物流队”,帮助电商

尚凡