

## 12306“上新”！

## “售票之变”温暖亿万旅客出行

新华社北京12月16日电（记者 樊曦）时近年末，一张张小小的火车票，是千万归乡人的牵挂。

几天来，铁路12306手机客户端学生和务工人员预约购票服务先后上线，符合条件的旅客可通过专区预约购买2025年春运期间往返车票。

12306上线的新功能，有哪些服务？

据国铁集团客运部相关负责人介绍，2024年12月12日至2025年2月12日，符合条件的学生旅客可在铁路12306手机客户端“学生预约购票专项服务”专区，预约购买2024年12月28日至2025年2月28日的火车票。

2024年12月15日至2025年2月7日，已通过实名制核验的务工人员可在铁路12306手机客户端“务工人员春运预约购票服务”专区，预约购买2024年12月31日至2025年2月23日的火车票。

“同一账户最多可同时提交3个订单”“每个订单可添加1个乘车日期的5个‘车次+席位’的组合”“最多可为包含本人在内的9名旅

客预约”……在开车前17天23时前提交预约购票信息后，铁路部门将及时分析预约配票的情况，为合理配置运力提供参考，更好满足旅客出行需求。

曾几何时，铁路12306还只是售票平台，每张车票藏着乡愁。近年来，12306不断迭代升级，给予特殊群体特别的关照，让“售票之变”温暖亿万旅客出行。

从支持互联网和手机交易渠道支付，到网络订餐服务上线；从开通畅行会员，到候补购票全面推广；从购票、退票、改签由开车前2小时改为30分钟，到疫情等特殊时期免收退票费、便捷退票；从推广铁路畅行码、在线选铺到购票需求预填、火车票起售提醒订阅、全面推行数字化电子发票……人民铁路，不断回应群众出行新期待，破解旅程“最先一公里”难题。

每秒钟售出1000多张车票；高峰日均访问量达到500亿次量级。铁路12306注册用户累计超7亿，已经成为全球访问量最高、售票量最大、渠道最丰富的票务交易平台，让

昔日站前广场彻夜排队的购票长龙成为历史。

售票在变化，运能也在变化。

中国铁路跑出“加速度”：2024年国庆前夕，中国铁路营业里程突破16万公里，其中高铁营业里程超4.6万公里，稳居世界第一。

连点成线、织线成网，万里铁道线上，一列列动车组穿梭江南水乡，跨越西北山川，驰骋东北雪原，绘就更多更美的“诗和远方”。

目前，我国“八纵八横”高铁主通道建成运营规模达80%；铁路覆盖全国99%的20万人口以上城市，新时代以来共有145个县结束不通铁路的历史；高铁覆盖全国96%的50万人口以上城市。

从历史经验来看，春运期间特别是高峰时段，在铁路客流高度集中、极不平衡、单向流动等特点的影响下，部分时段、部分车次火车票供需矛盾突出的问题仍然存在。

2025年1月14日，春运将正式启动。一部热气腾腾的“流动史诗”即将开启。路网在延伸，服务在提升，更温暖的出行，值得期待！

新华社北京12月16日电（记者 王立彬）随着多次寒潮南下，多地气温持续下降，我国避寒游、冰雪游南北竞相升温。

中国气象服务协会等机构16日发布《中国气象旅游发展报告（2024）》推出“中国气象旅游综合指数”，揭晓40个气象旅游指数定标城市，评估气象景观、气候康养、避寒旅居、避暑旅居、观星旅游、冰雪旅游六大类气象旅游资源开发利用情况。

相关平台数据显示，11月下旬以来，南方目的地以及避寒主题旅游产品预订热度增长显著，华南和西南成为热门目的地，占境内游订单比重超过六成，广州、三亚、珠海、西双版纳、重庆、桂林、成都、厦门、北海、丽江等地位居前列。

避寒旅游目的地深受银发群体喜爱。60岁以上银发族依然是海南冬季避寒游核心客群，尤其是旅居性质的度假产品深受喜爱。银发旅游不再满足于传统的观光，更注重生活品质、身心健康和文化体验，温泉、康养等逐渐成为旅行主题。

由于自然气候差异，我国北方有发展冰雪旅游的天然优势，哈尔滨、吉林、阿勒泰等地成为热门旅游目的地。预计2024至2025冰雪季将突破5亿人（次），冰雪休闲旅游总收入超7000亿元。

报告指出，我国气象资源丰富，日出、雷暴、星空、冰雪、云雾、雨林等吸引了大量游客。国务院发布《气象高质量发展纲要（2022—2035年）》强调实施“气象+”赋能行动，强化旅游资源开发、旅游出行安全气象服务供给，提升冰雪运动、水上运动等竞技体育和全民健身气象服务水平，推动了自然资源生态价值转化。

我国避寒游、冰雪游南北竞相升温

## 冬至时节话养生

晋中市中医院脑病科主任 张海龙

## 作者简介

张海龙，山西省优秀中医临床人才，师承山西省中医院全国名老中医侯振民教授和全国名中医刘光珍教授，是山西省第二批老中医药专家学术经验继承工作指导老师、晋中市第二届市级名中医、山西省傅山医学专业委员会委员、晋中市中医学会委员、晋中市中医学会脑心同治专业委员会副主任委员。

冬至是寒冷的开始。冬至这一天，阳光直射南回归线，北半球白昼最短、黑夜最长，开始进入数九寒天。

古人认为，冬至是阴阳二气自然转化的节点时间，阴气到达极限、阳气开始滋生。正所谓“冬至一阳生，养藏正当时”说的就是这个道理。《黄帝内经》《四气调神大论》里称“冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，勿扰乎阳。早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺，此冬气

之应，养藏之道也”。这就意味着，在冬至这个特殊的时期，我们应该注重养生，以适应自然界的變化，为来年的身体健康打下基础。那么，如何在冬至进行养生呢？以下几点或许能够为您带来启示。

## 一、防寒保暖

冬至是数九的开始，冬至养生的首要任务就是做好防寒保暖，尤其是近期大部分地区温度较低，心脑血管疾病患者要提高警惕，谨防急症发生。在衣着上要穿得暖和一点，做好头颈部、肩膀、腰部、膝盖和脚的保暖工作。要根据环境、气温及时增减衣物，衣服既要保暖性能好，又要柔软宽松，以自我感觉不燥热，身体不出汗为宜。不要穿得过紧，以利于血液流畅。如果过于温暖，身体处于出汗状态，则不利于阳气闭藏，反而更易生病。

## 二、起居有常

冬至是一年中白昼最短的一天，这天宜早早上床睡觉，以应冬主收藏，潜藏阳气，防外泄之机，故要早睡晚起，延长睡眠时间，以保养神气，养肾精，所以冬至宜静养。

## 三、不忘劳作

俗话说：冬天走一走，疾病全没有；冬天懒一懒，多服药一碗。冬至进行适当的御寒锻炼能提高机体的耐寒能力，锻炼前要做好准备活动，以防运动损伤。坚持冬季运动锻炼，可以减少贫血、感冒、扁桃体炎、气管炎和肺炎等疾病的发生率。但锻炼要循序渐进，运动有度，动作要轻柔缓和。由于冬至是养藏的节气，高强度的运动，会让人大汗淋漓，耗伤阳气。所以推荐散步、八段锦、太极拳等和缓的运动为主，而且不受场所限制，在室内也能进行，避免在雨雪、阴雾、寒冷的天气外出活动。

运动应选择温度高、有阳光的时候进行，这样更容易活动开，从而避免身体的损害。早上运动一定不要过早，太阳升起的时候最宜，中午是比较适合外出运动的时间段，下午太阳落山就尽量

不要外出了。

## 四、饮食有节

冬至是冬令进补的最佳时节，民间素有“三九补一冬，来年无病痛”之说。冬至后天气寒冷、阳气伏藏，此时养生应当注意藏。冬至时阴气已达到极盛，阳气开始滋生，顺应这一趋势，此时可以多吃一些补阳的食物。但应以易于消化吸收、高营养价值的食材为主，同时，要避免过于油腻和辛辣，要根据个人的实际情况进行合理搭配，可用煲汤、蒸、炖、焖等方法烹调。如肥羊肉、黄芪、当归、大枣等补阳的食材放到一起煲汤；肉类可以搭配山楂等果蔬来助消化；鱼类可以和木耳一起烹制。

冬季是储蓄健康的最好季节，冬季闭藏，万物休整，神志深藏于内。人们只要顺应这一时令，遵循“冬藏”养生之道，做到多储蓄、少透支，就能收获健康。



名医话健康

主办单位：晋中市卫生健康委员会

第238期