

10月1日起铁路客运将全面使用电子发票

新华社北京9月8日电（记者 樊曦）记者从中国国家铁路集团有限公司获悉，10月1日起，全国铁路旅客运输领域将全面使用电子发票，不再提供纸质报销凭证。

国铁集团客运部负责人介绍，2020年6月，铁路部门全面实行电子客票，不再提供纸质车票。2024年11月1日起，铁路部门推广全面数字化的电子发票，并将2024年11月1日至2025年9月30日作为过渡期，过渡期内纸质报销凭证、电子发票并行使用。按照国家税务总局、财政部、国铁集团联合发布的2024年第8号公告，2025年10月1日起全国铁路客运领域将全面使用电子发票，旅客本人在行程结束或者退票、改签业务办理之日起的180日内，可通过铁路12306或车站售票窗口、自动售票机申请开具电子发票。

为保障老年人、脱网人士等不便操作的旅客群体获取电子发票，铁路部门增加线下申请渠道和购票人（代办人）开具服务。旅客凭购票时使用的本人有效身份证件，在车

站售票窗口、自动售票机申请开具电子发票并获取“扫码开票单”后，旅客本人或委托他人使用铁路12306App扫描“扫码开票单”上的二维码，根据需求补全相关信息通过核验后即可开具电子发票。

此外，购票人（代办人）可为乘车人申请开具已购车票及退票费、改签费的电子发票。购票人（代办人）通过铁路12306购票、退票和改签后，可凭乘车人购票时使用的有效身份证件，或凭订单号、购票人（代办人）有效身份证件，到车站售票窗口申请开具已购车票、退票费和改签费的电子发票。

旅客开具电子发票后，可通过铁路12306、个人所得税App查询、下载铁路电子发票或通过邮件接收电子发票；如发生填写发票信息有误、企业信息变更等情况，在原电子发票开具时限内可申请换开3次。旅游、学生、研学等团体票不支持乘车人本人开具，可由购票人按相关流程开具电子发票。未通过铁路客票系统办理的非实名制车票、应急纸质车票及跨境旅客运输车票等继续沿用现行铁路报销凭证。



9月8日，在西十高铁建设现场西安东至蓝田作业区间，施工人员将首对500米长的无缝钢轨平稳铺设在无砟轨道板上，标志着由西成客专陕西公司建设、中铁四局施工的西十高铁全线铺轨正式启动。

西十高铁西起陕西省西安市，向东南穿越秦岭山脉，终点为湖北省十堰市，正线全长255.76公里，设计时速350公里。

新华社记者 李一博 摄

不可忽视的泡沫尿

晋中市第二人民医院肾内科副主任医师 段志敏

作者简介

段志敏，硕士研究生，山西省医师协会中西医结合医师分会专业委员会委员，山西医科大学汾阳学院兼职副教授，晋中市首届骨干型人才，晋中市科学技术协会健康科普专家，晋中市医学会血液净化专业委员会委员，擅长泌尿系感染、急慢性肾功能不全、原发性和继发性肾脏病等疾病的诊治。

清晨，睡眼惺忪地走向马桶，解决完人生大事后习惯性回头看一眼——咦，今天的尿液表面怎么漂浮着一层细密、久久不散的泡沫？许多人会嘀咕一句“水喝少了”或者“昨晚吃咸了”，不再留意。

可你知道吗？这些看似寻常的“啤酒尿”或“肥皂泡尿”，很可能是身体悄然亮起的警示灯——它在提醒你：当心蛋白尿！

一、蛋白尿：肾脏的“筛子”漏了“大鱼”

想象一下，我们的肾脏里驻扎着数以百万计的“超级滤水工”——肾小球，它们内部精密如筛，网眼大小恰到好处：水分子、盐分、代谢废物这些“小个子”可以顺利通过，最终成为尿液排出，而血液中宝贵的蛋白质（尤其是白蛋白这类“大块头”），则会被牢牢挡在筛子后面，保留

在血液中维持生命所需。

蛋白尿，顾名思义就是尿液中出现了不该大量存在的蛋白质。这通常意味着肾小球的“筛网”出现了损伤，网眼变大了或者破了洞，导致宝贵的蛋白质分子“漏网”进入尿液，一路直下，最终在便池里化身成那层顽固的泡沫。

二、泡沫尿≠蛋白尿，但它是重要信号灯！

那么尿中有泡沫就一定蛋白尿吗？其实不然，并非所有的泡沫尿都等于蛋白尿，正常人群在以下情况下也可能出现泡沫尿：

1. 流速快：排尿时站得高、尿得急，水流冲击力大，自然容易激起泡沫，但这泡沫通常较大、消散也快。

2. 浓缩尿：由于喝水太少、出汗太多，尿液高度浓缩，尿蛋白浓度高，也容易起泡。

3. 便池清洁剂残留：马桶里残留的清洁剂、消毒液本身就是表面活性剂，是制造泡沫的“行家”。

4. 其他成分：比如男性尿液中混有精液、某些药物代谢物也可能让尿液起泡。

而真正需要警惕的泡沫尿，往往有其特点：

1. 泡沫细小而密集：像摇晃过的啤酒沫或者蛋清液搅出的泡泡。

2. 经久不散：尿液静置几分钟甚至十几分钟，泡沫依然“赖”在尿液表面，不易消失，这是因为蛋白质改变了尿液表面张力。

3. 反复出现：泡沫尿并非偶尔一次，而是多次排尿（尤其是晨尿）都能观察到。

所以，当我们生活中发现泡沫尿，先别慌张，要注意观察泡沫的形态、消散速度以及是否频繁出现，如果怀疑是蛋白尿，就要及时就医。

三、蛋白尿背后：肾脏在“呼救”！

当尿常规检查确认存在蛋白尿，并且化验24小时尿蛋白定量超过0.15克，就要引起重视了！它往往是肾脏或其他系统受损发出的早期、甚至是唯一的“求救信号”，常见的疾病有肾病综合征、糖尿病肾病、高血压肾病、多发性骨髓瘤等，其他如狼疮性肾炎、乙肝相关性肾损害、遗传性肾病、肾小管间质疾病等都可能引起蛋白尿。

需要指出的是，高烧、剧烈运动、受寒、精神紧张时，也可以出现暂时性、轻度蛋白尿，又称为功能性蛋白尿，诱因解除后一般蛋白尿就会消失。

蛋白尿早期容易被忽视，持续存在的蛋白尿不仅标志着肾脏滤过功能下降，它本身也会进一步损害肾小管，加速肾脏纤维化进程，最终可能导致不可逆的肾功能衰竭，甚至发展为尿毒症，因

此，早发现、早诊断、早治疗是控制疾病进展的重要环节。

四、揪出“元凶”：如何诊断和治疗？

当医生怀疑蛋白尿时，会进行一系列检查来寻找根源，比如尿常规、24小时尿蛋白定量、尿蛋白肌酐比值及一些血液检查和影像学检查，必要时需行肾活检协助诊断。

诊断明确后，根据病因和严重程度，医生会制定个体化治疗方案，除遵医嘱用药和定期复查外，生活中也要注意低盐饮食、戒烟限酒、适度运动、规律作息等，以更好地控制病情。

五、守护肾脏健康：从“泡泡”开始！

发现持续的、异常的泡沫尿，最重要的是：别拖延，去看医生！早诊断、早干预是保护肾脏的关键！

回头看一眼马桶里的尿液——这个几秒钟的习惯，可能是捕捉肾脏发出的早期警报的关键，那些细密顽固的泡沫，无声地诉说着肾脏的挣扎。忽视它们，就可能错过干预的黄金窗口期。一次简单的尿液检查，或许就能为你的肾脏健康筑起一道坚固的堤坝。生命的长河需要清澈的奔流，别让蛋白尿的泡沫，成为未来健康的暗礁。



名医话健康

主办单位：晋中市卫生健康委员会

第277期