

铁路部门推出“雪具便利行”服务



雪具存放处

新华社北京12月7日电（记者 樊曦）记者7日从中国铁路北京局集团有限公司获悉，12月7日起至2026年雪季结

束，铁路部门在京张高铁北京北至崇礼间各车站运行的G字头列车试点推出“雪具便利行”服务，铁路12306客户端同步上线

“雪具便利行”功能，旅客线上预约成功后可随车携带雪具并存放在列车指定位置，实现人和雪具随车同行，同时京张高铁部分车站继续提供“雪具快运”服务，“坐着高铁去滑雪”将更加方便快捷。

国铁北京局客运部相关负责人介绍，此前，铁路部门按照《国铁集团铁路旅客运输规程》“旅客乘坐动车组列车随身携带的行李物品长、宽、高之和不超过130厘米”的规定，对超过上述尺寸标准的雪具推出了“雪具快运”服务。为了更好地满足旅客与雪具随车同行的需求，铁路部门统筹考虑旅客安全、乘车秩序和雪具运输需求，选取京张高铁北京北至崇礼间的G7831/2/3/4/5/6/7/8次列车试点开展“雪具便利行”服务，对动车组列车二等座车厢部分座椅进行了适应性改造，设置专门的“雪具存放处”，旅客选择该服务后可携带长、宽、高之和不超过200厘米的雪具同车出行，滑雪更加方便快捷。对于长、

宽、高之和超过200厘米的雪具，由于高铁列车车内空间限制，仍需办理托运。

该负责人介绍，携带雪具出行的旅客可通过铁路12306客户端“雪具便利行”功能查询服务信息，购买指定列车车票后，在购票成功页面选择“雪具便利行”服务并预约付费，开车前10分钟停止受理，开车前1小时可取消订单并全额退款。预约成功后，旅客在乘车当日可携带雪具并妥善包装好，通过有“雪具便利行”标识的通道安检、验证，车站工作人员将同步核验旅客车票及服务订单信息、确认雪具包装符合要求后粘贴核验标识；旅客检票上车后，在列车工作人员引导下将雪具妥善放置于邻近的“雪具存放处”；列车运行期间，工作人员将定时巡查，协助保障雪具运输安全。试点初期，“雪具便利行”服务定价为每套68元，支付费用的旅客可在乘车结束后180日内通过铁路12306客户端开具“数字化电子发票”。

冬季呼吸系统常见疾病的预防与保健

寿阳县医疗集团人民医院感染性疾病科主任 王晋忠

作者简介

王晋忠，山西省医学会呼吸专业委员会委员，山医省老年医学会呼吸分会理事，晋中市医学会呼吸专业委员会常委，山西省基层卫生协会专家委员会委员，山西健康协会专业委员会委员，晋中市感染性疾病科专业委员会常委。

随着冬季的来临，气温逐渐下降，空气日趋干燥，呼吸系统疾病进入了高发季节。如何科学预防这些疾病，对于维护个人和家庭的健康至关重要。

一、为何冬季呼吸系统疾病高发？

冬季成为呼吸系统疾病高发期有多方面原因。气温下降和寒冷天气易使身体受凉，尤其是免疫力较弱人群，会导致抵抗力下降。同时，人们为保暖而减少室内通风，使得病原体更易于在密闭空间内传播。空气干燥也会降低呼吸道黏膜的防御能力，使其更容易受到病毒或细菌的侵袭。冬季也是多种呼吸道病毒活跃的时期，如流感病毒、呼吸道合胞病毒等。此外，寒冷天气可能诱发慢性呼吸系统疾病，如慢阻肺、哮喘等加重。从中医角度看，冬季气候寒冷、阳气收敛，人体容易受到风邪、寒邪以及燥邪的侵袭，从而引发呼吸系统疾病。

二、常见呼吸系统疾病及其表现

冬季常见的呼吸系统疾病包括普通感冒、流感、支原体感染等。普通感冒主要表现为鼻塞、流涕、轻微咳嗽等，通常可

以自愈。流感（如甲流、乙流）则在感冒症状基础可出现肌肉酸痛、发热，还可能呈现聚集性发病特点。支原体感染多发生于儿童和青少年，主要症状包括发热、干咳、咽痛，传染性较强。此外，新冠病毒感染可能合并嗅觉减退、味觉异常等表现。需要注意的是，儿童感染肺炎支原体后主要表现为发烧、咳嗽、咽痛、流涕，咳嗽多为刺激性干咳。少数患儿可能出现喘息，尤其以婴幼儿多见。

三、科学预防：多层次防护策略

1. 接种疫苗：最经济、有效的预防手段。对于流感等有疫苗可预防的呼吸系统疾病，建议尽早按照接种程序开展疫苗接种，尤其是儿童、老年人和有慢性基础性疾患的人群。接种流感疫苗可有效减少感染、发病和发生重症的风险，通常接种2周至4周后抗体可达到保护性水平。

2. 良好个人卫生习惯：阻断传播途径。保持良好的个人卫生习惯是预防呼吸道感染的重要措施，包括勤洗手，避免用手触摸口、鼻、眼等部位；咳嗽和打喷嚏时用纸巾或肘部遮掩口鼻；在公共场所或密闭空间内科学佩戴口罩。外出回家后、接触宠物后、备菜前后等都应彻底洗手。

3. 生活环境管理：减少暴露风险。保持室内空气流通至关重要。即使在寒冷季节，也应每天开窗通风数次，每次通风半小时左右，加强空气流通。如果使用空调，可在房间放置一盆水或使用加湿器，提高室内湿度，缓解干燥空气对呼吸道的刺激。同时，尽量避免前往人群密集、空气流通不畅的公共场所，减少与有呼吸道症状人群的密切接触。

4. 增强自身免疫力：筑牢内部防线。

保持规律作息和充足睡眠，避免过度劳累，使身体得到充分修复。适度参加体育活动可以强化心肺功能，增强人体免疫力。饮食方面应注意合理搭配，多喝水、多吃蔬菜、水果，避免食用辛辣刺激食物。冬季可多吃润肺、止咳、清痰的食物，如梨、萝卜、百合、莲藕、蜂蜜等。

5. 保健方法：传统智慧与现代预防相结合。中医强调“正气存内，邪不可干”，可通过多种方法增强体质。饮食上可根据体质选择不同食材：对于怕冷人群，可选用温养气血的食物，如羊肉、桂圆、红枣、党参等；对于体质偏热者，则可多吃白菜、萝卜、陈皮等顺气疏导的食物。穴位按摩也是简单、有效的保健方法。例如，按摩谷穴、迎香穴、风池穴等，有助于预防感冒。对于特别怕冷的人群，可用艾叶、桂枝、花椒、吴茱萸等中药制作热盐包，热敷怕冷部位，或者用艾叶、桂枝、牛膝、桑枝等煮水泡脚，水温控制在40℃至42℃，时间不超过15分钟。

四、重点人群的特殊防护

1. 儿童防护

儿童是呼吸道传染病的易感人群。家长应注意为孩子适时增添衣物，减少去人多密集、空气不流通的场所。教育孩子养成良好的卫生习惯，如勤洗手、不随意触摸口、鼻、眼等。对于有过敏性鼻炎的孩子，冬季尤其需要避免接触过敏原，保持居家环境清洁和适当的温度、湿度。

2. 老年人防护

老年人由于免疫力相对较低，且常伴有慢性基础疾病，更需要注意防护。除了做好一般性预防措施外，还应定期监测血压，适当锻炼身体，保持良好的饮食、作息习惯。在寒冷天气，要特别注意保暖，避免气候突变导致的血压升高和呼吸道感染。得病后科学应对，一旦出现发热、咳嗽、咳痰、咽痛、乏力、腹泻等症状，应及时就医，不要拖延。对于轻症患者，建议多休息、多喝水、清淡饮食，帮助身体恢复。需要强调的是，抗生素对病毒感染无效，切忌随意使用抗生素。所有药物治疗都应在医生指导下进行，不应自行用药。对于呼吸道感染患者，建议居家休息，避免前往人群密集场所，减少疾病传播风险。如确诊为传染性疾病，应尽量避免近距离接触其他家庭成员，特别是老年人和儿童。

冬季，呼吸系统疾病虽然高发，但通过科学的预防措施，可有效降低感染风险。这些方法包括接种疫苗、保持良好的个人卫生习惯、注意生活环境管理、增强自身免疫力等。对于儿童、老年人等重点人群，需给予特别关注。若出现症状，应及时就医并采取适当的防护措施，以免传染他人。只有全方位、多层次的防护，才能帮助我们安然度过冬季，享受健康生活。通过综合应用现代医学和传统中医的预防保健知识，我们能够建立起坚实的健康防线，有效应对冬季呼吸系统疾病的挑战。



名医话健康

主办单位：晋中市卫生健康委员会

第289期