

全国铁路2025年1月5日起实行新的列车运行图

上海至广州等城市间 开行大站快车24列

记者22日从中国国家铁路集团有限公司获悉,2025年1月5日零时起,全国铁路将实行新的列车运行图,新图车票于2024年12月22日起陆续发售。调图后,全国铁路安排固定旅客列车13028列,较现图增加230列;开行货物列车22859列,较现图增加91列,铁路客货运输能力、服务品质和运行效率进一步提升。

国铁集团运输部相关负责人介绍,此次调图是国铁企业充分运用铁路新增线路、车站和装备等运输资源,对全国铁路列车运行方案进行的一次优化调整。

新图的实施有利于进一步提升路网整体效能、优化客货运输产品供给,使铁路高质量发展成果更好地服务于人民群众生产生活和经济持续回升向好。

铁路部门将充分运用沪苏湖、杭温、宣绩高铁等新线运能,优化东南部地区列车开行结构,助力长三角一体化和长江经济带发展。其中,在上海至郑州、武汉、福州等省会城市间增开动车组列车38列,在上海至广州、南昌、深圳等城市间开行停站少、旅时短的大站快车24列,京沪高铁北京南至南京南间增开时速350公里标杆列车2列、徐州东

至南京南间增开动车组列车4列,加强长三角地区与中西部、粤港澳大湾区、京津冀地区联系。

与此同时,铁路部门将运用集大原、荆荆高铁等新线运能,调整中西部高铁运行图,服务中部地区崛起和西部大开发。其中,集大原高铁开通后,内蒙古自治区深度融入全国高铁网,开行呼和浩特、包头至上海、杭州、重庆、青岛、西宁等方向动车组列车,旅行时间大幅压缩;北京北(清河)站增开动车组列车26列,首次开行前往西安、兰州、成都等城市列车,进一步加强首都与中西部城市间交流。

据新华社电

冬至时节如何养生?

温补肝肾正当时



新华社发

12月21日是冬至节气。中医专家提示,冬至养生防病重在温补肝肾、健脾养胃、疏肝养肝,需注意预防寒冷天气引发的肝胆脾胃相关的消化系统疾病。

中国中医科学院西苑医院肝病科主治医师陈艳介绍,冬至时节寒邪渐盛,人体阳气随自然界收藏,血管收缩,易致血压波动、关节僵硬疼痛,呼吸道受冷刺激容易诱发感冒、咳嗽等。秋冬之际肝肾阴亏,人体易出现肝区隐痛、腰膝酸软、乏力等症状;加之脾胃因寒而运化无力,还易出现食欲不振、腹胀等情况。

“冬至时节气温较之前更低,养生防病要更加注重温补和保暖。”中国中医科学院西苑医院肝病科主任医师张引强说,可以牛羊肉等温性食物进补,多吃山药、薏米等健脾食物及核桃、芋头、枸杞、海参等补益肝肾食

物,尽量避免食用生冷、寒凉、辛辣、煎炸食物;宜早睡早起以养阳气;做好保暖尤其是护好脖颈、腰腹、脚踝等部位;避免在户外进行剧烈运动。

“需要注意的是,有高血脂的老年人不宜过度进补,以免导致饮食不化,聚湿生痰。”湖南省中西医结合医院副院长肖长江提醒,老年人宜多吃蔬菜水果,在适度进补肉类等食物的同时,也可食用一些补充津液的食物,如银耳、藕、萝卜、梨等。

此外,这一时期还可选用一些中医药适宜技术来调养身体。专家介绍,艾灸神阙、肾俞等穴位能温补肾阳、健脾养胃,增强人体免疫力和抗病能力。坚持晚间泡脚能帮助驱寒保暖,促进全身血液循环,缓解疲劳,改善睡眠质量。部分人群冬至开始贴敷“三九贴”,也有利于激发阳气。

据新华社电

相关新闻

冬至起,北方进入“数九寒天” 古人怎样数九?

12月21日是冬至节气。从这天开始,全国大部分地区进入最寒冷的阶段,也就是人们常说的数九寒天。

历史学者、天津社会科学院研究员罗澍伟介绍,大约自南北朝起,我国民间就已有从冬至起数九个九天的习俗,意在消遣寒冷的冬天,期盼温暖的春天,称为“数九”。唐宋以后,“数九歌”在大江南北广泛流传。其中,在北方地区流传至今、耳熟能详的“数九歌”是:“一九二九不出手,三九四九冰上走,五九六九沿河看柳,七九河开,八九雁来,九九加一九,耕牛遍地走。”

最早的“数九歌”见于敦煌文献《咏九九诗》,后来逐渐增多,《岁时杂记》《豹隐纪谈》《清嘉录》等都有记载,但南北各地“数九歌”使用的方言俚语却不尽相同。

冬至,虽是寒冷冬季的开始,但也意味着春天不远了,正

所谓“夏尽秋分日,春生冬至时”。所以到了明清时期又出现了不同种类的“九九消寒图”。

罗澍伟说,最雅致的莫过于梅花“画九”了。从冬至这天起,画一枝素梅,枝上画梅花九朵,每朵梅花九个花瓣,共八十一瓣,每瓣代表一天。染完九瓣,就过了一个“九”,九朵梅花染完,就出了“九”。

清代,还出现了文字“消寒图”,常见的是双钩描红书法“亭前垂柳珍重待春风”,均为繁体字,日填一笔,填完一字即过一九,九字填满,严冬已过,春天来临。很多文字“消寒图”上都会有“管城春满”,“管城”指代毛笔,笔到尾声,春满天下。

再后来,民间又创新出“九体消寒联”,如“春泉垂柳春染春美,秋院挂秋柿秋送秋香”。上下联各九字,每字九笔,每天上下联各填一笔,填满则残寒消尽,春到人间。

据新华社电

如何处罚“计量作弊”等欺诈行为?

《集贸市场计量监督管理办法》修订出台

市场监管总局20日对外发布修订后的《集贸市场计量监督管理办法》,办法将于2025年3月1日起正式施行。

据介绍,现行《集贸市场计量监督管理办法》为2002年制定发布,于2020年进行了条款修正。此次修订,主要是针对近年来集贸市场内不法商家“缺斤短两”“计量作弊”等现象,解决民生关注的热点问题,对现行管理办法内容不完善、与当前经济社会发展水平不相适应等问题加以完善。

修订后的管理办法进

一步规范经营者行为,要求经营者不得使用具有作弊功能的计量器具,经营者利用具有作弊功能计量器具构成欺诈的,适用消费者权益保护法“退一赔三”规定。

压实集市主办者主体责任,修订后的管理办法明确集市主办者应当配备用于公平复核的计量器具,并摆放在显著便捷位置;鼓励集市主办者建立红黄牌警示制度,将经营者计量违法行为予以公示;对计量失准拒不整改的经营者,可以追究违约责任直至清退出集市。

加大对相关违法行为的处罚力度。修订后的管理办法明确,集市主办者未按要求对计量器具登记造册、备案、更新,以及未合理设置和妥善管理“公平秤”等计量器具,拒不改正或者情节严重的,处一万元以下罚款。经营者应当使用计量器具进行测量而未使用且拒不改正的,处一万元以下罚款。集市主办者发现经营者从事计量违法行为而不制止,或者包庇、纵容的,处五万元以下罚款;情节严重的,处十万元以下罚款。

据新华社电

如何辨别健康科普信息的真伪?

可登录“健康科普辟谣平台”提供相关线索

国家卫生健康委新闻发言人、宣传司副司长米锋20日表示,国家卫生健康委专门在官网开设了“健康科普辟谣平台”,重点针对一些明显违背科学常识、夸大其词、移花接木的信息,定期辟谣。

在当天举行的国家卫生健康委新闻发布会上,米锋表示,公众如果发现了健康谣言,或者遇到无法辨别真伪的健康科普信息,可以注册登录该平台,提供相关信息线索,比如信息涉及的

主题、所在平台、链接地址、涉及机构和人员所在地等,国家卫生健康委将组织力量进行核实并反馈。

当前互联网上有海量的健康科普信息,有的真真假假掺在一起,有的借科普名义“带货”。针对互联网上一些健康科普的乱象,国家卫生健康委一方面加强辟谣,另一方面持续加强优质健康科普供给。

米锋介绍,国家卫生健康委成立了国家健康科普专家库并定期更新,通过

“时令节气与健康”等系列新闻发布会,邀请权威专家为公众分享科学规范的健康知识信息。

此外,国家健康科普资源库第一批新媒体账号已经发布,包括“健康中国”“中国中医”“中国疾控中心”“中国健康教育”“协和医生说”“四川大学华西医院”“人卫健康”“沪小康”等公众号,后续还将动态调整更新,公众可通过这些渠道获取权威健康科普信息。

据新华社电