

15倍积分 老年旅客将享更多优惠兑换火车票

本报讯(记者 张毅伟)3月17日,记者从铁路12306客户端获悉,4月1日起,中国国家铁路集团有限公司在现行“铁路畅行”常旅客会员服务基础上,对年满60周岁持居民身份证、港澳居民居住证、台湾居民居住证、港澳居民来往内地通行证、台湾居民来往大陆通行证、外国人永久居留身份证的老年常旅客会员实施更大幅度的积分优惠,积分可兑换火车票。

目前,铁路常旅客会员购票乘车后可获得票面金额5倍的积分,积分可为本人或指定受让人兑换火车票,兑换火车票时100积分可抵1元人民币使用,兑换的车票可办理1次改签并核收积分作为改签费,不能办理退票、变更到站业务。4月1日起,年满60周岁的常旅客会员乘坐旅客列车(暂不含旅游专列、国际列车)时将获得票面金额15倍的积分,相当于普通常旅客会员的3倍,即花费1000元乘坐火车,可获赠1.5万积分,兑换火车票时可抵150元使用。

铁路部门围绕购票、候车、乘车、交通接驳等出行各环节,

推出了一系列适老化服务举措,初步构建起面向老年旅客的人文关爱服务体系,有力提升了铁路公共服务水平和老年旅客出行体验。

一是优化老年旅客购票服务。铁路12306网站、客户端(APP)推出“敬老版”,具有大字体、大图标、高对比度等特点,操作界面直观易懂,功能布局丰富完善,已累计服务1223万人次;保留车站窗口人工售票和现金服务,铁路12306为购买卧铺车票的年满60周岁的老年旅客自动优先配售下铺;年满65周岁老年旅客使用注册时登记的手机拨打12306客服电话时,直接转人工服务。

二是优化老年旅客出行服务。持续优化完善特殊重点旅客服务,年满65周岁无陪伴或行动不便的老年旅客,可通过铁路12306和车站服务台预约,铁路部门将提供专区候车、引导帮扶等服务;在大中型客运车站开设爱心通道,为老年旅客提供优先安检、验证服务;设置无障碍卫生间、自动升降电梯等设施,为行动不便的老年旅客乘车出行提供更多便利。



新华社发 王鹏作

三是优化适老化客运产品。大力开行满足老年旅客特定需求、以老年旅客为主要群体的银发旅游列车,对硬件设施进行适老化改造,精心设计旅行线路,配备专业适老化服务管理团队,推出棋牌、影院、阅览等老年人喜爱的活动,更好满足老年旅客个性化、多样化出行需求。

“铁路畅行”常旅客会员服务相关规则可通过铁路12306网站、客户端(APP)和12306客

服热线查询。对于尚未注册成为“铁路畅行”常旅客会员的老年旅客朋友,建议尽快通过铁路12306网站、客户端(APP)和车站会员窗口申请成为会员,以便享受更多积分优惠。下一步,铁路部门将认真听取广大旅客的意见建议,持续提升适老化服务品质,深入落实增开银发旅游列车行动计划,推出更多适合老年人的旅行线路和服务产品,为老年旅客创造更加美好的旅行生活。

健康减肥 中医教你这么做

新华社北京3月17日电(记者 田晓航)“体重管理”近来成为热议话题,在中医看来,如何健康减肥?在国家中医药管理局17日举行的新闻发布会上,中医专家支招:保持健康生活方式,在医师指导下辨证论治,以科学、可持续的方法减肥,最终达到形瘦神健气畅人和的效果。

“中医认为,减肥并非单纯追求体重减轻,而是通过调和脏腑、气血功能,达到形神兼备的健康状态。”中国中医科学院西苑医院主任医师马堃认为,中医减肥的本质是“纠偏”,通过平衡人体阴阳实现健康状态。

马堃介绍,过度节食减肥可能导致多种健康问题,如:气血亏损,出现乏力、头晕,女性月经量少、闭经或不孕等;脾胃虚弱、消化不良、食欲不振、腹胀、便秘或便溏;耗伤肾精,导致肾气不足,影响生殖和内分泌功能,出现腰膝酸软、畏寒、性欲减退、脱发等一系列症状。过度减肥还会影响情绪,出现焦虑、抑郁、失眠等情况。

中医有哪些健康减肥的方法?马堃建议:合理饮食,避免过度节食,选择营养均衡的食物,保护脾胃;选择适当的运动方式,如太极拳、八段锦等,促进气血运行;调节情绪,保持身心愉悦,避免肝气郁结。

专家介绍,健康减肥还可在医师指导下,辨证论治,个性化减肥。例如,痰湿体质的人应以化痰祛湿的方法为主;脾胃虚弱的人可使用健脾益气化湿的方法,适当食用赤小豆、茯苓、木瓜等药食同源之品。同时,应早睡以养肝血,适度晒太阳以助阳气升发,避免熬夜。



一个礼盒一棵树

倡导绿色包装 节约生态资源