

今天早知道

2026年春运火车票开售

铁路春运自2月2日开始 为期40天

1月19日，2026年春运火车票正式开始发售。

铁路12306监控中心售票实况大屏上，售票数据、候补数据等不断更新。“截至10时整，12306平台共售出252.4万张车票。热门出发城市前五名为北京、深圳、上海、广州、成都。”中国铁道科学研究院集团有限公司客运数智研究室副研究员易超说。

漂泊四方，年终归家。春运承载着中国人一年辛劳后对团圆的期盼。

2026年铁路春运自2月2日开始，至3月13日结束，为期40天。全国铁路预计发送旅客5.39亿人次，节前客流高峰日预计为2月13日（腊月廿六），节后

客流高峰日预计为2月23日（正月初七）。

让旅客购票更方便、回家更安心，是中国铁路的重要职责之一。

为进一步优化售票服务，铁路部门提前对铁路12306售票系统资源进行补强，优化系统资源配置，拓展网络带宽，加强系统监控和巡检，扩充余票查询云服务能力，加强安全风险防控措施，提升应对超大规模并发访问需求与网络安全防护的能力。组织技术骨干力量值班值守，针对各种突发情况制定应急预案，提高应急处置效率，全力保障系统安全平稳运行。

“我们采取多种举措，比如对异常访问进行识别

认定，对异常请求列入慢速队列、延迟处理，以防范和遏制恶意刷票抢票等非正常访问行为，营造公平公正的购票环境。”易超说。

易超表示，为最大限度满足旅客购票出行需求，铁路部门将依托12306大数据，实时分析旅客需求变化情况，实施更加精准的售票策略，动态调整票额投放，兼顾长途和短途旅客需求，在长途票额充足时，会自动分时段将部分票额投放至沿途各站，同时在客流集中方向及时安排加开旅客列车或夜间高铁，最大限度增加运力供给，所有新增票额将优先配售给已提交候补购票订单的旅客。

据新华社

城市表情



闲田变花海

近日，临桂区四塘镇田心村冬闲田中种植的300余亩格桑花陆续绽放，粉白相间的花朵层层叠叠，与远处喀斯特地貌的峰林相映成趣，美不胜收。

图为1月19日，一些市民在田心村欣赏格桑花。

记者刘教清 摄

实用新闻

天冷“冻成一团”？这份“抵御锦囊”请收好

极寒天气下，不少人感觉“寒气往骨头缝里钻”；室内外温差大，血压波动，导致身体不适。突发健康意外如何科学应对？记者就此进行采访，为公众带来“御寒防病锦囊”。

防寒凝：温通散寒 动静结合

雨雪降温、持续低温，不少人反映关节冷痛，中国中医科学院广安门医院主任医师姜泉指出，在中医看来，此类症状多因寒邪入侵，阳气受阻。应对这种“冷痛”，关键在于“温通”。她建议可从生活调护和中医外治两方面入手：

生活起居上，要顺应“冬藏”之道。衣着要重点保护腰腹、足部和头颈部；日常食疗中可加入当归、生姜等药食同源的温通之品煲汤，帮助温通经脉、散寒暖中；运动宜选择在天气暖和、阳光充足时进行和缓活动，不建议剧烈运动。

中医外治方面，推荐三九贴敷、艾灸疗法，通过局部治疗，温经散寒，缓解关节不适。需要注意的是，中医外治疗法要在医疗机构专业人士指导下进行，尤其是有基础疾病、皮肤敏感或症状明显者，更要在治疗前进行评估。

针对“猫冬”与“冬练三九”等说法，专家强调应理性看待：“猫冬”并非意味着绝对静止不动，既要避免久坐

不动导致气机郁滞，也要防止“冬练”过度耗伤阳气。

护心脉：掌握急救常识 关键时刻能救命

气温骤降，易诱发心脑血管疾病，突发晕厥、胸痛等情况增多。

心脏骤停后4至6分钟内是急救黄金时间，及时施救，患者生存率会大大提高。四川大学华西医院主任医师万智介绍，正确施救主要包括：一是判断意识和呼吸；二是拨打120，并寻找附近的AED（自动体外除颤器）；三是胸部按压；四是进行人工呼吸。

对于晕厥，民间“掐人中”“喂水”等方法并非科学急救，部分操作可能加重病情。万智解释，晕厥可能由体位性低血压、神经反射异常、心源性或神经源性因素引起，预防晕厥摔倒应注意起床或蹲坐后站起时，先坐或半躺30秒，再缓慢站起；若日常活动时感觉头晕，立即扶住固定物坐下或躺下，避免摔倒，必要时及时就医。

对于危险性胸痛，万智表示其特点包括：中等程度以上胸痛、疼痛持续20分钟以上、静息或轻微活动下发作的胸痛、近期反复加重、疼痛牵涉到其他部位、伴有呼吸困难等症状、突发撕裂样疼痛。

“出现这些情况时，不能因为休息后可缓解就不重视，应尽快到急诊科或胸痛中心就诊。”万智建议。

据新华社

快讯

七星区开展垃圾分类进社区宣传活动

本报讯（记者周子琪 通讯员庞秋兰）为持续深化生活垃圾分类工作，提升居民环保意识，近日，七星区垃圾分类办联合穿山社区、众力城市服务有限公司及桂林蓝德再生能源有限公司在漓江路一巷开展垃圾分类宣传活动，吸引了众多市民参与。

活动中，志愿者通过发放垃圾分类投放指南，以及关于规范厨余垃圾收集、运输、处置的倡议书，向居民详细讲解了生活垃圾分类的基本知识，重点区分了可回收物、有害垃圾、厨余垃圾和其他垃圾的投放标准，帮助居民掌握正确的垃圾分类方法。活动还特别设置了趣味互动环节，让居民现场模拟投放分类卡片，投放正确可获得一份环保小礼品，极大地激发了居民参与积极性。

下一步，七星区将持续开展垃圾分类宣传活动，让垃圾分类理念真正走进居民生活。