

今天早知道

桂林火车站2026年春运 预计发送旅客205.7万人次

本报讯(记者苏展 通讯员郑长贤)日前,记者从桂林火车站获悉,2026年铁路春运自2月2日开始,至3月13日结束,为期40天。桂林火车站(含桂林、桂林北、桂林西、恭城、阳朔、三江南站)预计发送旅客205.7万人次。根据火车票15天预售期安排,2月2日可购买除夕(2月16日)车票,2月3日可购买大年初一(2月17日)车票。

据桂林火车站相关负责人介绍,今年春运从客流预测情况来看,节前客流以返乡务工流和探亲流为主,区内主要往柳州、南宁等方向,区外主要往成都、重庆、贵阳、长沙等方向,客流高峰预计出现在2月12日至15日;节后客流以探亲流、返岗务工流和

返校学生流为主,区内主要往柳州、南宁等方向,区外主要往广州、深圳、上海、杭州、北京等方向,客流高峰预计出现在2月20日至26日。

为满足广大旅客出行需求,桂林火车站将于2月2日零时起实行春运列车运行图,图定开行旅客列车374趟,加开往南宁、广州、佛山、深圳、珠海、贵阳、重庆、成都等热门方向临时旅客及夜间动车组列车75趟。其中,加开由桂林北、阳朔站始发,前往广州、福田、深圳、福州、珠海、成都、南宁等方向的动车17趟,进一步扩充运能。

此外,结合春运客流特点,桂林火车站在售票厅

开设“银龄”专窗,为老年旅客提供线下咨询、电话订票办理及手写“车票”等特色服务;在安检口设置禁限物品快递柜,为旅客提供禁止随身携带物品的快件托运服务;在进站口设置绿色(急客)通道,为临近开车前15分钟的急客和老幼病残孕等重点旅客提供优先验证、优先安检服务;在候车室设置便民餐桌及充电区,解决旅客用餐和手机、笔记本电脑临时充电问题。同时,聚焦老幼病残孕等重点旅客,推出全程引导、重点帮扶、专人护送等暖心服务,保障旅客出行便捷顺畅。

城市表情



迎新春

1月24日,在尧山花卉基地里,一对母子正在市花木研究所一处迎新春场景拍照打卡。随着新春佳节临近,我市年味渐浓,处处洋溢着喜庆的节日氛围。

记者周子琪 摄

实用新闻

泡脚每季都有主打品

很多人都有睡前泡脚的习惯,解乏又助眠。在传统医学看来,泡脚就像给身体“开药方”,若根据四季气候调整“主打品”,能让疗效事半功倍。

中医认为,肝主疏泄,与春季相对应。春季容易肝气不舒,人常感觉情绪低落、烦躁易怒、两肋胀痛。此外,经过一个冬天,体内积存了一些寒气,需借春天的生发之力将寒湿之邪排出去。取柴胡、白芍各10克,加入泡脚水中,有助于舒缓紧张,缓解情绪不佳引起的胸闷。需要提醒的是,春季泡脚水温不宜过高,40℃左右即可,时间15~20分钟,以微微出汗为佳,帮助阳气生发。

夏季暑热夹湿,湿气困脾,人容易感到身体沉重、乏力、食欲不振,甚至出现脚气、湿疹。应对这些问题,发汗排湿并非良策,关键是让身体启动“祛湿除浊系统”,即恢复脾胃运化功能。取藿香、佩兰各10克,加入泡脚水中,其清雅的香气能醒脾开胃,药效经皮肤吸收还可化解身体的黏腻感。特别提示,夏季泡脚水温可稍低些,38℃为宜,时间可缩短为10~15分钟,泡至身体微微发热即可,泡后及时擦干。

秋季燥邪当令,容易耗伤人体津液,导致皮肤干燥、

口干咽痒、咳嗽、大便干结等。泡脚可引热下行,同时借助药材的滋润之性,缓解秋燥。取百合15克、麦冬10克,加入泡脚水中,对于缓解秋季的皮肤干燥和咽喉不适很有帮助。需要提醒的是,秋季泡脚水温跟春季相似,配合多喝温水,效果更好。泡脚后一定要涂抹润肤霜,锁住脚部皮肤水分。

冬季严寒,阳气内藏,是补肾、藏精的最佳时节。许多人手足冰冷、腰膝酸软、畏寒怕冷,可借助热水的热力,搭配辛温药材,驱散全身寒气、鼓舞阳气。取艾叶30克、生姜5~6片,加入泡脚水中,能强力温通经脉、驱除寒湿,对手脚冰凉有良效。冬季泡脚水温可稍高一些,42℃左右为宜,以舒适、不烫伤为度,时间可延长为20~25分钟,泡到身体暖和、额头或后背微微出汗即可。出汗后务必注意保暖,防止受风。

为提升泡脚效果,建议水位至少没过脚踝,最好能达到三阴交穴(内踝尖上4横指处);足部有伤口、严重皮肤病、静脉曲张、血栓者,以及严重心脑血管疾病患者,要慎泡;糖尿病患者对温度不敏感,需格外小心烫伤。

据《生命时报》

快讯

七星区环卫站 整治六合路卫生死角

本报讯(记者周子琪 通讯员谢姚琳嘉)近日,七星区环卫站针对六合路的卫生死角,组织众力城服公司开展了专项清理行动。环卫工人顶着严寒,不怕脏累,手持工具对区域内堆积的生活垃圾、大件杂物等进行全面清理、搬运。本次行动共出动人员16人、三轮清运车4台,大家分工明确、配合默契,经过数小时的奋战,共清运陈年垃圾约4吨,使原本杂乱不堪的卫生死角变得干净整洁。

此次清理行动切实改善了六合路周边的环境卫生,环卫工人用实际行动做好城市保洁工作、当好城市美容师,为打造宜居宜业的城市环境默默付出。同时,也呼吁广大市民增强环保意识,不随意丢弃垃圾,从自身做起、从小事做起,携手维护干净整洁的城市环境,共同打造宜居的美好家园。

象山城管 依法拆除顶楼违建

本报讯(通讯员袁林岚)为回应群众关切,有效解决住宅区顶楼违章搭建带来的安全隐患与管理难题,近日,象山区域城管大队联合街道社区,针对辖区内投诉的住宅小区顶楼擅自搭建的构筑物开展整治,切实维护小区公共秩序与居民合法权益。

执法队员上门坚持普法教育为先,走访顶楼违建业主,解读城乡规划相关法律法规,详细说明顶楼违建对建筑结构、消防、小区整体环境的危害,下达《限期整改通知书》,引导业主主动自行拆除。对逾期未自拆的,执法队员依法对违建实施了拆除。拆除前,执法队员充分做好现场警戒、人员疏散、安全防护等各项措施。拆除作业委托专业施工队伍实施,严格按照安全操作规范进行施工,避免对楼栋主体结构、公共设施造成二次损坏。拆除产生的建筑垃圾及时清运处置,减少对小区环境的影响。本次整治拆除了翠竹社区、竹林社区内的两处顶楼违法构筑物,有效遏制了违建蔓延势头,维护了居民合法权益,助力了社区规范管理。