

今天早知道

春运启动以来累计发送旅客1.43亿人次

铁路部门多措并举应对节前客流高峰

记者从中国国家铁路集团有限公司获悉，2月13日全国铁路预计发送旅客1510万人次，客流保持高位运行，计划加开旅客列车2117列。2月12日，全国铁路发送旅客1501.9万人次；2月2日春运启动以来累计发送旅客1.43亿人次，运输安全平稳有序。

截至2月13日8时，铁路12306（含网站、客户端等）已累计发售春运期间火车票超2.24亿张。从预售情况来看，13日主要热门出发城市有北京、广州、上海、深圳、成都、杭州、武汉、重庆、西安、郑

州；主要热门到达城市有广州、北京、成都、武汉、郑州、重庆、长沙、西安、上海、杭州；广州至南宁，香港至深圳，北京至沈阳，广州、上海、深圳至武汉，上海至北京，北京至哈尔滨、太原，深圳至香港等热门区间客流相对集中。

各地铁路部门多措并举应对客流高峰，动态分析铁路12306大数据，在热门方向和区间及时增加运力投放，做好旅客出行服务保障工作，打造平安有序温馨春运，让旅客体验更美好。国铁沈阳局集团公司在北京、上

海、哈尔滨等方向加开旅客列车200列，其中在京哈高铁干线集中加开夜间高铁列车66列。国铁武汉局集团在部分列车上开展“列车时光展”“列车春晚”“送健康义诊”等活动，温暖旅客回家路。国铁上海局集团公司杭州东站配备便民“百宝箱”，为旅客提供湿纸巾、牙线、口罩、针线等应急物品。国铁乌鲁木齐局集团公司在上海、太原、兰州、和田等方向加开旅客列车，充分满足旅客出行需求。

据新华社

城市表情



写生

近日，七星公园内梅花竞放，暗香浮动。一名高中生正在梅树下专注写生，用画笔记录早春景致。
记者周子琪 摄

实用新闻

长假将至 中医教你这样为脾胃“减负”

春节假期将至，饮食不规律叠加天气寒冷，容易引发消化不良、胃痛腹胀等节日病。如何运用中医药方法促消化、健脾胃？2月12日，国家中医药管理局举行发布会，邀请中医专家为呵护脾胃健康支招。

中医认为，脾胃为气血生化之源。在脾胃病的预防和调护方面，中医药具有鲜明特色和独特优势。

国家中医药管理局中西医结合与少数民族医药司副司长欧阳波介绍，国家中医药局高度重视脾胃病防治，遴选确定了53个脾胃病科作为国家中医优势专科，围绕中医优势病种制定并推广了14个脾胃病相关中医诊疗方案，促进诊疗规范。

在中医看来，春节期间饮食丰富多样、油腻食物和零食增加，会加重脾胃运化负担。中国中医科学院西苑医院脾胃病研究所所长唐旭东建议：缓慢进餐、先吃蔬菜；餐中注意搭配，例如吃一口肥腻食物搭配几口清爽蔬菜；不宜大量喝酒或大量食用油炸干硬食物；注意食物的寒热平衡；餐后可以散步、按摩腹部、冲泡消食茶饮等方式消食。

运动是调理脾胃的好方法。中国中医科学院广安门医院党委书记刘震说，八段锦总体上可以疏通经络、调和气血、增强中气，其中，“调理脾胃须单举”一式能够促进脾胃消化功能，但运动宜以微汗为

度，且饭后不宜立即运动。

为防止过多油腻或偏咸食物伤及脾胃，北京中医药大学消化病研究院院长李军祥建议对这些食物“浅尝辄止”，同时可进食小米粥等清淡食物来平衡，或进食山楂等酸味食物帮助消化。

儿童脾胃娇弱，如发生积食、厌食，中医有无温和、安全的外治方法帮助调理？唐旭东说，儿童不宜吃得过饱，出现积食应立即暂停食用油腻食物、干果、甜食等，将主食换成汤类、粥类、烂面条等易于消化的流质或半流质饮食。

假日里，亲朋好友聚餐难免小酌两杯，但在中医看来，过量饮酒会酿湿生热，影响脾胃的运化功能。专家提示，喝酒前可饮用牛奶、豆浆或食用发面馒头、葛粉“垫底”，饮酒的同时注意喝水及食用冬瓜、黄瓜等食物，以排出湿热或缓解不适。

慢性胃炎和胃溃疡等脾胃病患者在春节期间尤需注意健康饮食。刘震说，这类人群应严格避免辛辣刺激的食物，避免食用过热、过冷、高酸食物、甜食以及坚果等粗糙食物；不宜在进食的同时大量喝汤或喝水；应选择温性、易消化食物，充分咀嚼食物；还可随身携带健脾理气的药物。

据新华社

快讯

桂林园林植物园

免费“赠联送福”迎新春

本报讯（记者周子琪）春临大地添新色，墨润桂林送福来。为营造祥和欢乐的春节氛围，2月13日上午，桂林园林植物园开展“2026年迎新春·赠联送福”活动，特邀三位本地书法家现场挥毫，免费为市民书写赠送春联、福字，传递马年新春祝福，弘扬传统文化。

活动现场，记者看到桂林园林植物园大门入口处，红灯笼高悬，节日氛围浓厚。书法家们铺纸研墨，将新春祝愿倾注笔端，各显风采。市民们自觉排队等候求字，现场暖意融融。书法家创作的春联寓意吉祥，还兼具马年特色与本土风韵。与此同时，公园还准备了印刷好的春联、福字，与手写作品一同免费赠予市民，让更多人领到“文化年礼”。

桂林园林植物园相关负责人表示，此次活动既是文化惠民，也是传承中华优秀传统文化，在营造祥和氛围的同时，提升市民游园体验。春节期间，公园将做好接待服务，迎接市民游客，让大家在绿意与年味中欢度一个平安、喜庆、温馨的马年新春。