



开学季出行无忧 铁路12306升级学生预约购票服务

8月1日起,铁路12306App升级学生预约购票服务功能,全力保障学生旅客,便捷购票出行。

看似“养生”实则伤身 这十件事别再做了

随着健康理念的传播,很多人开始关注养生了。有很多流传甚广的养生方法,如果你真的跟着做了,反而会损害你的健康。

1.晨起喝蜂蜜水防治便秘

蜂蜜中70%以上的成分都是糖,晨起后直接喝蜂蜜水,容易使人体血糖浓度上升,对糖尿病患者十分不利。如果果糖不耐受,喝点蜂蜜容易轻微腹泻,促进排便;但只有少数人存在果糖不耐受,大部分人喝蜂蜜水不仅对防治便秘没用,还会增加添加糖的摄入,也容易长胖。

2.晨起喝淡盐水排毒

晨起喝淡盐水,容易使一天内盐的总摄入量超标,增加患骨质疏松症、高血压等疾病的风险。白开水是晨起第一杯水的最佳选择。水温最好控制在20℃~40℃,因为过烫的水会增加患食管癌的风险。

3.喝白粥养胃

很多人喜欢喝白粥,觉得好消化又热乎。然而,白粥的营养价值单一,膳食纤维等营养素含量较少。如果真的喜欢喝粥,建议粗细搭配,放一些小米、荞麦、燕麦、红豆、绿豆等杂粮杂豆,不仅有利于平稳血糖,还能增加其它营养成分的摄入,比如膳食纤维、维生素B族、蛋白质等。

4.喝骨头汤补钙

传统观念中,认为骨头汤可以补钙,实际效果却微乎其微。骨头确实含有大量钙质,但难以溶解,人体吸收更是困难。据检测,1公斤排骨熬成的骨头汤中,钙含量只有15毫克,不及骨头中的万分之一。至于骨髓和骨油,其主要成分是脂肪,过多摄取反而容易导致体重增加。

5.吃猪蹄补胶原蛋白

猪蹄富含胶原蛋白,但吃下肚并不会直接跑到人的脸上。胶原蛋白的利用率远低于肉蛋奶中的优质蛋白,如果想给胶原蛋白合成提供原料,不如吃肉蛋奶。猪蹄的肥肉富含饱和脂肪酸,对心血管健康很不好,还是少吃为妙。

6.喝糖水缓解痛经

“痛经喝红糖水”是许多女性的习惯。红糖的成分是蔗糖及少量的果糖和葡萄糖,含糖总量达96.6%,经期喝红糖水可以补充能量。但从营养学的角度来看,红糖并不含有任何对缓解痛经有效的特殊成分。部分女性之所以觉得疼痛有所缓解,一部分可能是心理作用,另一部分可能与温度有关,这种效果与喝一杯热水、热茶或使用暖宝宝敷在腹部是类似的。而对于由子宫内膜异位症、子宫肌瘤等器质性病变引起的痛经,红糖水无济于事,应及时就医。

7.喝果汁补维生素C

喝果汁不等同于吃水果。水果榨汁后,营养成分略有损失,比如维生素C会降低。如果榨汁后丢掉渣滓,膳食纤维会进一步损失。同时,水果榨汁后,细胞壁被破坏,“内源性糖”游离到细胞外,人体摄入后,容易导致血糖升高。

8.油冒烟再炒菜

油冒烟会产生反式脂肪酸和致癌物。正确的做法是热锅凉油放葱花,葱花冒泡不焦前就下菜。做菜一定要开油烟机。

9.趁热吃

口腔和食道能承受的适宜温度一般是10~40℃,50℃以上可能会产生热伤害,而65℃以上的热饮是明确的致癌物。减少“趁热吃”,避免过烫的食物刺激本就脆弱的食管黏膜上皮,减少食管癌风险。同时,趁热吃的话,淀粉糊化程度高,易消化吸收,“血糖生成指数”(GI)就会升高。

10.饭菜放凉再放冰箱

很多人觉得饭菜放凉再放冰箱省电,但食物在室温下放凉的过程,容易滋生细菌;如果吃之前还没彻底加热,很容易食物中毒,保险的做法是热的饭菜放进消毒过的保鲜盒,盖上盖直接放冰箱。

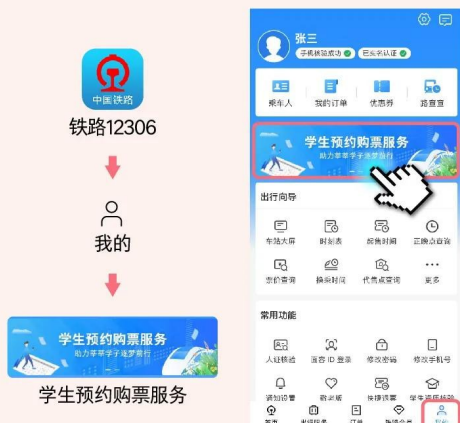
(来源:央视新闻 人民网科普)



预约购票

进入专区

打开铁路12306App,点击下方“我的”,找到“学生预约购票服务”专区。



提示:在校学生铁路12306完成实名注册、通过身份信息核验,完成优惠资质核验且有剩余优惠乘车次数的,可直接在专区办理预约购票。

查询车次

输入发到站信息和日期,查询车次。



提示:新生在铁路12306完成实名注册并填写学校所在地等学生优惠资质相关信息后,可于8月1日至9月5日在专区中勾选“新生入学”办理预约。

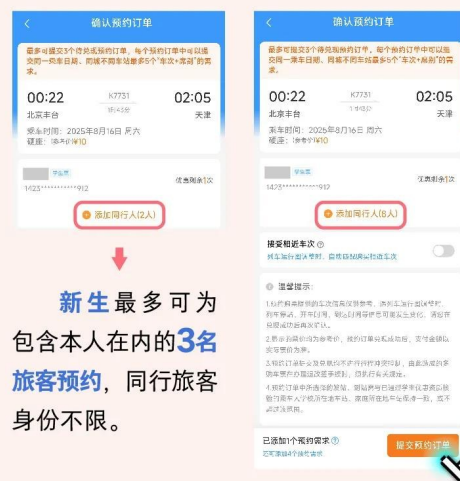
预约下单

选择车次和席别,进行预约下单。



添加同行人员,提交预约订单

在校学生最多可为包含本人在内的9名旅客预约。



提示:新生最多可为包含本人在内的3名旅客预约,同行旅客身份不限。



兑现车票

兑现情况

学生旅客在铁路12306客户端提交的预约订单,将在开车前第16天5时至7时兑现,系统将兑现情况通过铁路12306App或手机短信通知购票人。



完成支付

兑现成功后购票人须在当日23时前支付票款;逾期未支付的,订单自动取消。此外,新生预约订单最多可兑现成功3次。

打开铁路12306App,在“学生预约购票服务”专区点击“待支付”,进入预约订单详情页面,进行支付即可。



查询订单

支付完成的预约订单,进入预售期后可在“已支付订单”或“本人车票”查询。

提示:新生在购票成功后,需在乘车前携带身份证和录取通知书前往车站窗口办理学生优惠资质核验。

(来源:央视新闻 中国铁路)

“鼠标手”纳入职业病 别等肌肉萎缩才重视

去年,国家卫生健康委员会等4部门联合印发新版《职业病分类和目录》,由原有的10大类增加到12大类,于今年8月1日起施行。

目录新增2个职业病类别,分别为职业性肌肉骨骼疾病、职业性精神和行为障碍,每个类别中分别新增1种职业病。其中,职业性肌肉骨骼疾病类别中新增腕管综合征,职业性精神和行为障碍类别中新增创伤后应激障碍(限于参与突发事件处置的人民警察、医疗卫生人员、消防救援等

应急救援人员)。目录要求2025年底前,每个省份至少有2家以上机构可提供新增职业病的检查、诊断及康复服务,保障劳动者健康权益。

腕管综合征(即俗称的“鼠标手”)被纳入新版《职业病分类和目录》,但只限于长时间腕部重复作业或用力作业的制造业工人。

“鼠标手”是如何产生的呢?人体手腕部掌侧有一个骨性纤维管道,称为腕管。长时间重复手腕动

作,会引起腕管内压力增高,正中神经受到压迫,引起疼痛等一系列症状,主要表现为手腕部疼痛或手指麻木。此外,这些也是“鼠标手”的信号:夜间或晨起时手指麻木症状加重,可能被麻醒;握力下降,拿东西易掉落;严重时出现大鱼际肌肉萎缩,拇指根部变薄。而女性腕管天生较窄,激素变化(如孕期、更年期)可能加重水肿风险,因此中年女性患“鼠标手”的几率更大。

如何预防“鼠标手”?专家教授

这两个黄金动作,不妨来试试:

动作一:肌腱滑动。手指从指尖向掌心方向屈曲,直至握拳,大拇指可以伸展开,然后再握拳。动作每天重复3~5次。

动作二:正中神经滑动。前臂伸直,掌心向上,另一只手握住手指向下牵拉正中神经,维持10秒,再慢慢复原。动作每天做5次左右。需要注意的是,牵拉过程中,手不应出现麻木或刺痛感。

(来源:国家卫生健康委员会 央视新闻)

小心“冰箱杀手”! 肉类冷冻别超期 特殊人群须警惕

夏日炎炎,不少人习惯将没吃完的食物放进冰箱储存。需要注意的是:冰箱≠“保险箱”。家里有老人、孕妇或免疫系统较弱的人,得小心“冰箱杀手”——李斯特菌。

感染李斯特菌的症状

李斯特菌全称单核球增多性李斯特菌,是一种极其顽固的病菌,具有极强的耐寒性,即使在-20℃冷冻条件下仍能“休眠”长达一年。它常潜伏在未充分加热的肉类、乳制品、即食沙拉及冷冻食品中,通过食物处理过程中的交叉污染悄然传播。从摄入李斯特菌到发病,有些人会有一段很长的潜伏

期,通常可达3周,有的甚至会潜伏2个多月。

大多数健康的成年人感染李斯特菌不会出现症状,或出现腹泻、发热、疼痛和畏寒等症状后,几天便可痊愈。但是,对于孕妇、新生儿、65岁以上老人和免疫系统较弱的人而言,李斯特菌感染可能非常凶险:当免疫系统较弱时,李斯特菌会扩散到肠道以外的组织和器官,人体可能出现头痛、发烧、肌肉酸痛、颈部僵硬、意识模糊、失去平衡和抽搐等症状。

冰箱≠“保险箱”

食物冷藏容易感染李斯特菌,

冷冻是不是就没事了?专家表示,冰箱不是“保险箱”,冷冻也并非一劳永逸的保鲜方式。如果食物在放进冰箱前就已经被霉菌污染,那么冷冻后同样会变质。

不同肉类能在冰箱里冻多久?猪肉一般不要存放超过3个月,牛羊牛肉尽量不要超过9个月。长时间冷冻会导致肉类口感变差、营养流失,甚至可能产生有害物质。禽类建议在6个月内食用。加工肉制品不宜超过2个月。肉类不要反复化冻,在放入冷冻层前最好先切成几份,每次按份拿取。反复冻融不仅影响口感,也会增加食品安全风险。此外,冷冻食物不要在室温下化冻,最好用微波炉、冰箱冷藏室或清洁流动水解冻。

如何正确使用冰箱?

①冰箱温度控制:冷藏室温度建议保持在0~4℃,冷冻室温度≤-18℃,定期检测,确保温度稳定,同时做到定期清洁。此外,冰箱靠后位置通常温度较低,冰箱门是最热的地方。因此,牛奶、生肉等食物最好不要放在冰箱门上的置物架,而是放在靠近冰箱后部位置。

②从冰箱取出的食品要充分烹煮加热。李斯特菌有一个“致命软肋”——不耐热。70℃加热5分钟,就能将其消灭,从冰箱取出的熟食等食品高温加热后再食用,就不用担心李斯特菌了。

(来源:央视科教)