



老年旅客将享更多优惠兑换火车票

4月1日起,年满60周岁常旅客会员购票乘车将获得票面金额15倍积分

新华社电 4月1日起,国铁集团在现行“铁路畅行”常旅客会员服务基础上,对年满60周岁常旅客会员实施火车票票面金额15倍积分政策。积分可兑换火车票,助力更多老年人去追寻“诗和远方”,进一步激发养老消费市场潜能。

记者17日从中国国家铁路集团有限公司获悉,国铁集团对年满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。

国铁集团客运部相关负责人介绍,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。近年来,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。

优化老年旅客购票服务。铁路12306网站、客户端(APP)推出“敬老版”,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。

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。

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等,更好满足老年旅客个性化、多样化出行需求。(樊曦)

解放军在台岛附近演习

国台办:正当之举、必要之举

新华社电 国务院台办发言人陈斌华17日答记者问表示,世界上只有一个中国,台湾是中国神圣领土不可分割的一部分。解放军在台岛附近开展演习,是对赖清德不断宣扬“台独”分裂谬论、升高两岸对立对抗的坚决惩戒,是对“台独”分裂势力谋“独”挑衅的有力震慑,是对外部势力干涉滋事的严正警告,是捍卫国家主权、维护台海和平的正当之举、必要之举。

有记者问:解放军当天在

台海附近开展军事演习。舆论认为,这是对赖清德近日抛出猖狂挑衅的“台独”分裂言论和台美近期勾连动向的反制震慑。对此有何评论?陈斌华作上述表示。

陈斌华指出,“台独”与台海和平水火不容。赖清德上台以来,顽固坚持“台独”分裂立场,一再鼓吹“互不隶属”的“新两国论”,变本加厉限阻两岸交流交往,强推两岸“脱钩断链”,同时加紧勾连外部势力“卖台乞援”,

妄图“以武谋独”“倚外谋独”。其所作所为严重挑衅一个中国原则,严重破坏两岸关系,不断把台湾推向兵凶战危的险境,严重威胁台海和平稳定。对此,我们决不容忍姑息,坚决反制惩戒。

陈斌华强调,台湾问题事关国家尊严、民族感情,是中国核心利益中的核心,是不容挑战的红线。正告赖清德当局,胆敢挑衅玩火,只会自取灭亡、粉身碎骨。

国台办:台湾资通电军“倚网谋独”必遭严惩

新华社电 国务院台办发言人陈斌华17日答记者问表示,统一是历史大势,是正道;“台独”是历史逆流,是绝路。台湾资通电军“倚网谋独”、挑衅滋事,纯属不自量力,必遭严厉惩治。

有记者问:近日,国家安全部在官微发布《台资通电军“倚网谋独”终是死路一条》文章,继2024年9月后,再度揭批台湾资通电军针对大陆实施网络攻击

渗透,并公开了4名台湾相关人员身份信息。请问对此有何看法?陈斌华作上述回应。

陈斌华表示,2024年9月,国家安全机关为维护国家安全和台海稳定,公开发布《起底“台独”网军“匿名者64”》文章,有力揭批台湾资通电军种种卑劣伎俩,予以警告震慑。但在民进党当局的指使和纵容下,台湾资通电军不思悔改、故伎重施,甘当“台独”分裂势力的爪牙,继续

无所不用其极地对大陆实施网络攻击渗透,在邪路上越走越远、越陷越深。

陈斌华表示,希望台湾同胞认清民进党当局顽固坚持“台独”分裂立场、不断进行谋“独”挑衅、升高两岸敌意对抗的险恶祸心和严重危害,坚决反对任何形式的“台独”分裂行径,切实维护台海和平稳定及自身安全福祉,与大陆同胞共创中华民族伟大复兴的美好未来。

健康减肥 中医教你这么做

新华社电 “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,个体化减肥。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。