

增开银发旅游列车 如何便利老年人出游

新华社记者 谢希瑶 韩佳诺

商务部等9单位近日印发《关于增开银发旅游列车 促进服务消费发展的行动计划》。实施此行动计划有哪些考虑？目前我国银发旅游列车开行状况如何？增开银发旅游列车将给老年人带来哪些便利？商务部联合相关单位11日举行专题新闻发布会，回应外界关切。

“近年来，旅游列车持续发展，服务质量不断提升，受到‘银发族’游客青睐。当前，我国老龄化程度持续加深，老年消费群体不断扩大。增开银发旅游列车对创新旅游服务供给、增进老年人福祉、扩大服务消费具有积极意义。”商务部服贸司司长孔德军说。

什么是银发旅游列车？目前开行情况如何？

国铁集团客运部副主任朱文忠介绍，旅游列车可专门根据旅游团体行程需要定制开行方案，具有路线灵活、多点串连、在途观光、车随人走、昼游夜行等特点和优势，其中银发旅游列车是主要针对老年客户开发、满足老年客户特定需求、以老年客户为主要群体开行的旅游列车。

据介绍，国铁集团2024年共组织开行旅游列车1860列，是历年来开行数量最多的一年，同比2019年增长近50%，

开行方向主要集中在新疆、云南、黑龙江等热门旅游方向和线路，运送游客超过100万人次。通过大数据分析，其中老年游客占比接近80%，成为铁路旅游列车市场的主要客群。

孔德军说，近年来，依托铁路资源优势，旅游列车保持较快发展，“熊猫专列”“呼伦贝尔号”“丝路梦享号”等品牌旅游列车不断推出。2024年全路开行旅游列车列数，较2019年和2023年分别增长47%和20%。但我国旅游列车市场总体仍处于发展阶段，旅游列车数量和承运量占比较低。随着老年群体的扩大和文旅消费需求的释放，银发旅游列车发展潜力巨大。

增开银发旅游列车，各部门有哪些时间表、路线图？

行动计划围绕增加银发旅游列车服务供给，强化适老化设施保障、提升银发旅游列车服务水平、优化银发旅游列车发展环境等4个方面，提出了12项重点任务。

“用三年时间打造银发旅游列车发展新格局。”朱文忠说，国铁集团计划到2027年完成设计100条以上铁路银发旅游精品路线，打造160组银发旅游列车适老型专用车组，银发旅游列车开行规

模达到2500列以上。按照“一省一列”的目标，推出一批铁路银发旅游的精品线路。配备专业适老化服务管理团队，创新适老化服务项目，完善列车医疗照顾服务。

推动银发旅游列车与旅游景区合作，是提升银发旅游列车服务水平的重要环节。文化和旅游部资源开发司司长满宏卫说，将指导各地推出更多老年旅游线路，串联更多展现各地自然和文化特色的旅游景区，提升银发旅游列车产品的吸引力。引导各地旅游景区在落实老年群体优待政策的基础上，出台更多针对银发旅游专列的优惠措施，如推出铁路与旅游景区套票等门票组合产品等。支持各地旅游景区为老年游客提供入园、交通接驳等便利化服务，提升旅游体验。

文件提出，将银发旅游列车适老化、绿色化、舒适化改造纳入大规模设备更新和消费品以旧换新支持范围。

国家发展改革委社会发展司司长刘明说，将会同相关部门对处于闲置低效利用状态、有改造潜力的老旧列车进行深入系统调查，切实摸清家底。在此基础上，制定细致、可操作的改造方案。特别是根据老年游客群体的实际需求，

对灯光、扶手、座椅、厕所等进行针对性的升级改造，使列车真正适合老年人、便利老年人。在大规模设备更新项目申报工作中，将银发旅游列车作为文旅领域的支持重点，加大超长期特别国债的资金支持力度。

银发旅游列车，只有老年人可以乘坐吗？

“银发旅游列车面向的是所有年龄层旅客。”孔德军说，增开银发旅游列车是在服务各年龄层消费群体的基础上进一步完善适老化设施和服务，提高旅游列车对老年旅客的包容性、增强老年人福祉的一项举措。欢迎大家带着老人、孩子一起搭乘银发旅游列车，在列车上共享天伦之乐。

他同时表示，增开银发旅游列车不会挤占春运等客运高峰时段。老年人时间相对充裕，安排较为灵活，增开银发旅游列车就是根据这个特点，充分利用客运非高峰时段，提供更多更好的旅游出行服务。

朱文忠说，目前，国铁集团正在研究修订旅游列车的管理办法，拟根据旅游需求季节性差异，采取更加灵活的价格策略，特别是在旅游淡季加大折扣力度，鼓励更多银发群体错峰出行。



2月10日，在山东潍坊高密市恒涛实验小学，一名老师在教室里整理课桌。开学在即，各中小学校教职员工陆续返校，其他相关部门工作人员也开始各项准备工作，迎接新学期的到来。

迎开学

(新华社记者 李海涛 摄)

◆视野

新型“人工树叶”装置 可将二氧化碳转化为清洁燃料

“人工树叶”是一种模仿植物光合作用原理的材料或装置。一个国际研究团队日前研发出一种新型“人工树叶”装置，借助催化剂能够利用太阳能将二氧化碳转化为清洁燃料和化学品，为可持续能源和化工生产提供了新途径。

在本项研究中，英国剑桥大学与美国加利福尼亚大学伯克利分校等机构组成的研究团队在可高效利用太阳能的钙钛矿材料“人工树叶”表面附着了一种铜纳米花催化剂。

与大多数只能将二氧化碳转化为单碳分子的金属催化剂不同，铜纳米花催化剂独特的花瓣状三维结构赋予其更优异的催化性能，能够将二氧化碳转化为含有两个碳原子的复杂碳氢化合物（如乙烷和乙烯），而这些化合物是生产液体燃料、化学品和塑料等的关键原料。

目前，几乎所有的碳氢化合物都来自化石燃料。研究团队开发的新方法可以将二氧化碳、水和甘油制成清洁的化学品和燃料，且不会产生任何额外的碳排放。

为进一步提高效率，研究团队还在装置中引入硅纳米线电极来氧化甘油，大幅提升了反应效率。新装置能更高效产出碳氢化合物，同时生成甘油酸、乳酸等高附加值化学品，可应用于制药、化妆品和化学合成领域。

研究人员表示，尽管目前该装置将二氧化碳转化为碳氢化合物的转化率仅为10%左右，但研究团队对通过优化催化剂设计提高转化率充满信心。

该研究成果日前发表在英国《自然-催化》杂志上。

(新华社发)

识别中风信号 远离中风危害

李勇

日常生活中我们经常在家中、工作场所、路上都可以见到中风的突然发生，那么好好的人怎么就中风了？日常生活中如何快速识别中风以及怎样紧急处理中风呢？

中风也称“脑卒中”，是一种急性脑血管疾病，起病急、病死率高、致残率高，是肆虐中国的第一杀手。脑卒中分为两类，即缺血性脑卒中，脑血管被血栓、脂肪堵塞时，大脑部分供血不足所致，如脑梗，发病率高达70%以上；出血性脑卒中，脑血管破裂，血液进入脑组织或者周围时所致，如脑出血，发病更凶险，预后较差。

如何第一时间识别中风？我国的“120”识别法：(1)看脸，看到1张难以对称的脸，口角歪斜；(2)查胳膊，2只胳膊平行举起，单侧无力；(3)聆听语言，语言不清，表达困难。

千万不可大意中风发作的“前兆”。在中风发生之前，一部分人可能会经历一到多次的短暂性脑缺血发作，

俗称“小中风”。常有以下表现：脸、口角歪斜，咧嘴变困难；一侧或双侧肢体无力，或感觉麻木；口齿不清、言语困难；视力模糊、视野缺损甚至短暂失明；意识模糊、头晕或失去平衡等。上述症状一般不会持续很长时间，一般几分钟到几十分钟就恢复了，也不会留有后遗症，但是一定要引起重视，尽快去医院就诊。

预防中风要牢记四要点。一是积极预防控制“三高”。高血脂、高血糖、高血压都会影响血管，对血管造成损害，所以对于有“三高”的朋友，谨记按时按点按量服药，一定要控制好血脂、血糖、血压。

二是坚决戒烟限酒。吸烟和过量饮酒是脑卒中的重要危险因素，吸烟会损伤血管内皮，促进血管老化和动脉粥样硬化的形成，而过量饮酒则可导致血压升高、心跳加速，大大增加中风风险。

三是调整饮食、适量运动。中医认为，饮食不节、过食肥甘厚味，可

导致痰湿内生、气血瘀滞，进而引发脑卒中。应遵循低盐、低脂、低糖、高纤维的饮食原则，应该多食用富含膳食纤维的食物；根据中医理论，久坐久卧易致气血不畅、痰湿内生，因此，应适度增加运动量，以有氧运动为主，如太极拳、八段锦、散步等，同时避免过度劳累和剧烈运动，以免对身体造成不良影响。

四是定期体检。即使完全健康的人，随着年龄的增长也可能出现血管老化，定期检查也可以监测身体的各项指标是否在正常范围内；通过检查可以发现异常情况，以及血脂异常等危险因素，一旦发现异常情况，可以及时采取措施进行干预和治疗。

一旦发生中风，不要用针扎手或其他部位、不要尝试等待症状消失、不要拍打其他部位。时间就是生命，请尽快送医。

(北京中医药大学东方医院枣庄医院)

◆健康科普

节后男女老少 纷纷奔向肛肠科



几乎每次长假之后，各大医院的肛肠科都会迎来一个就诊的小高峰，其中肛周脓肿、痔疮的患者很常见。专家直言，这类患者大都与长假期间的不良饮食习惯、不规律作息脱不开干系。

在南京市中医院肛肠科，肛周脓肿病人在节后一段时间迎来就诊小高峰，男女老少都有。其主要诱因就是饮食、作息、生活方面的坏习惯。“过年期间很多人都是高油、高脂、辛辣刺激的饮食，加上喝酒，可能很多还会熬夜娱乐比如说打麻将，都会造成抵抗力下降。”南京市中医院肛肠科副主任中医师薛雅红告诉记者。

很多人在患病早期都会有疑惑：这不是一个简单的小痔疮？便错过了最佳治疗期。对此薛雅红主任特别提醒，对于市民来说很难自己分辨是痔疮还是肛周脓肿，建议出现“菊”部任何不适后尽快就医，避免发展成更为严重的感染，延误病情。“比如肛门口疼痛、有肿物脱出、局部出现包块、便血等，都需要及时地让专科医生明确诊断。其实肛门口上面可以出现很多问题，除了肛周脓肿、痔疮、肛裂这些常规肛门口良性病，有时候可能还会有其他问题。”

事实上，常见的肛肠疾病通过平时的积极预防便可有效避免。薛雅红主任建议，平时应保持良好的卫生习惯，用温水清洁肛周周围，避免使用刺激性清洁剂。在排便后应使用柔软的纸巾或湿纸巾轻轻擦拭，以减少摩擦。湿润的环境容易滋生细菌，因此保持肛门口周围干燥非常重要。建议选择透气性好的纯棉内裤，并避免穿紧身裤或合成材料的内裤。与此同时，长时间坐姿会增加肛门口周围的压力，影响血液循环，从而增加痔疮等发作的风险。在饮食方面，专家提醒最好控制辛辣油腻食物的摄入，可多吃富含纤维的蔬菜、水果，有助于促进消化和顺畅排便，减少便秘和肛裂的发生。

(扬子晚报记者 吕彦霖)

寒冷季节哮喘患者 要做好自我管理

低气温对哮喘患者来说是一个不小的挑战。专家提示，在寒冷季节哮喘患者要充分了解病情，做好自我管理，避免致敏因素，同时坚持健康的生活方式。

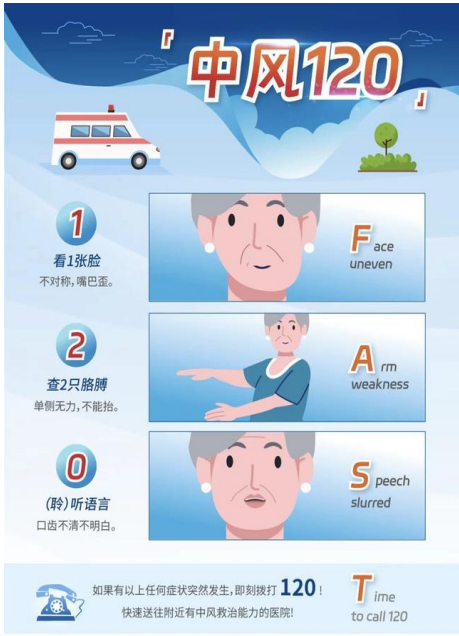
专家告诉记者，哮喘是过敏性慢性气道疾病，也是急性发作性疾病，当患者接触过敏原时可能会出现症状的急性发作，部分患者还可能出现致命性危险。因此，哮喘患者要与医生制定哮喘急救计划，并随身备用一些急救药物。

“哮喘患者的自我管理是提高哮喘患者生活质量、减少症状发作以及急性加重的重要措施。”中日友好医院主任医师陈文慧表示，要鼓励哮喘患者记录哮喘日志，即记录平常的症状变化，包括胸闷、喘息、咳嗽等症状以及肺功能变化，便于医生在随访时了解哮喘患者的病情变化。

陈文慧提醒，哮喘患者还要积极控制体重，合理饮食，避免焦虑，保持充足睡眠等。此外，哮喘患者需要长期用药维持治疗，不能随便停药。

对于人们关心的哮喘患者是否可以运动等问题，陈文慧表示，只有过量运动或者是特别劳累才会诱发哮喘发作，适当运动对哮喘患者来说可以保持身心愉悦。

(新华社记者 李恒)



遗失声明

▲原枣庄市峰城区新闻出版局公章及财务章因管理不慎遗失，具体公章内容：枣庄市峰城区新闻出版局（编号：3704040001072）；枣庄市峰城区新闻出版局财务专用章（编号：3704040001160）。上述公章自遗失之日起作废，不再具有任何法律效力。

▲枣庄市市中区税郭镇东南村股份经济合作社于2024年2月26日开据的山东省村级集体经济组织收款收据第0001581号和于2024年2月8日开据的山东省村级集体经济组织收款收据第0001094号开错，第二联丢失。以上两个证号声明作废。

欢迎刊登中缝广告

电话:3316016
13706320415