

春运购票服务指南

今起可购买除夕车票

□本报记者 于斌

2016年春运已经拉开帷幕，有出行计划的旅客可以通过线上及线下多种方法购买春运火车票。根据预售期安排，今起将可以购买除夕车票。

今年春运期间，铁路总公司为满足乘客需求，每天安排开行旅客列车3488对，比2015年春运增长14.5%。其中图定旅客列车3048对，增开旅客列车440对，与此同时，在保障务工人员及学生购票方面也做出了许多工作。

购票方式线上线

线上：12306网站、12306手机客户端、电话，预售期为60天。

线下：车站窗口、代售点、自动售票机，预售期为58天。

春运增开旅客列车：12月16日起开售，预售期为40天。

抢票关注“捡漏”五节点

1、起售时间45分钟，因为部分抢到票的网民如果未及时支付，45分钟后这些票源将返回票仓。

2、提前40天，因为增开的

临时列车车票将提前40天发售。

3、开车前15天，这个时间是退票高峰期。

4、开车前48小时和开车前24小时，旅客因不可抗力原因放弃行程而退票。

5、不同车站起售时间不同，每个车站具体起售时间可登陆www.12306.cn查询。

方便务工人员购票亮新招

今年为方便务工人员购买春运火车票，铁路总公司一方面打破了车站专窗只能受理5人以上务工团体票的限制，务工人员个人也可到车站窗口提报购买增开旅客列车车票的需求；另一方面将春运增开客车的预售期缩短为40天，并且根据需求可以安排继续增开列车。

办理乘车日期为2016年1月24日至3月3日的务工人员可通过以下三种渠道购票：

1、按照统一的预售期购买图定或增开旅客列车的车票。

2、通过所在企业办理增开旅客列车的团体车票预订。

办理方法：12月6日至12月12日，用工企业可通过www.

12306.cn/mwgweb网站提交团体往返购票需求，可在2015年12月16日至25日期间，登陆务工人员团体票办理网站查询和确认配票结果，选择“网上支付”或到车站“窗口支付”两种方式取票（网上支付成功的车票，未换取纸质车票前，改签需到车站窗口办理）。

3、零散的务工人员可通过车站设立的“务工人员团体票”窗口，提交增开旅客列车购票需求。

办理方法：12月6日至12月12日，到车站务工人员团体票窗口提报需求的，将收到12306的通知短信，可到任意窗口凭乘车人二代身份证原件取票。12月26日8:00前未取车票将自动返回客票系统，再次发售。

小贴士：

1、北京四站务工人员团体票受理时间截止为2015年12月12日。团体票窗口位置为：北京站售票厅6号窗口；北京西站北售票厅20号窗口、南东厅76号窗口；北京南站高架3号售票处40号窗口；北京北站地下售票厅17号窗口。

2、北京铁路局将继续采取送票上门、移动售票车进工地、

进厂区等多项便民服务举措，满足务工团体购票需求。移动售票车预约电话51892429，预约时间每天8:30到17:00。

学生票提前预售预留

为了保障学生顺利返乡、返校，铁路部门进一步加强对学生票的各项服务。经从教育部门了解，2016年春运学生集中乘车时间为2016年1月10日至2月29日。铁路部门在此期间采取提前预售学生票和预留学生票额的方式。

退票改签怎么办？

对开车前15天（不含）以上退票的不收取退票费。

开车前48小时（不含）以上，可改签预售期内的其他列车；

开车前48小时以内，可改签开车前的其他列车，也可改签开车后至票面日起当日24:00前的其他列车，不办理票面日期次日及以后的改签；

开车之后，旅客仍可改签当日其他列车，但只能在票面发站办理改签。

理财“不糊涂”，四招让你做明白人



经济增速放缓，经济下行压力加大，赚钱似乎比以往更难，再加上银行利率也一直在下调，所以如果再在理财上犯糊涂，那财富贬值缩水甚至血本无归就不可避免了。对此，理财师总结了四个助你做个理财明白人的理财技巧，一起来看看。

【只选适合的，不追虚高的】

鞋子合不合适，只有脚知道，理财也一样，一些高收益的理财产品可能并不适合你，而且有些理财产品的高收益可能只是看上去很美。投资者在选择理财产品时一定要选择最适合自己的，对路的理财产品，而不是盲目的追逐那些虚高的理财产品。理财师建议投资者在选择理财产品之前，一定要先弄清楚自己真实的理财实力以及投资风险承受能力，然后再选择与自己相匹配的理财产品，做自己力所能及的理财。

【看清理财产品的类型】

对于广大投资者而言，理财产品的预期投资收益是最吸引人的地方，但作为投资者应该分清理财产品的类型，找准符合自己的理财产品。关于理财产品的类型，要先弄清其是保本还是不保本，是固定收益还是浮动收益，是基金类产品、混合型产品还是银行类产品，只有弄清楚了理财

产品的类型才能更好的选择符合自己实际理财需求的产品。

【计算理财成本】

可能有人会有些许疑问，理财的目的是为了实现财富的保值增值，怎么还要计算成本？实际上这就涉及到一些理财方面的细节了，理财成本既有时间成本也有费用方面的成本。时间成本是指你配置某一理财产品时，所涉及的投资期限问题，也包括你精选理财产品所耗费的时间；费用成本是指有些理财产品会收取一些诸如认购费、管理费之类的费用，这会在无形之中摊薄投资者的实际收入。所以，在进行理财时，理财成本也要算计一下，不做糊涂的理财。

【资产配置多而不乱】

理财讲究资产配置多元化，分散投资风险，但是资产配置不能盲目求多，要多而不乱。应合理规划配置不同类型的理财产品，同时做好投资收益与风险规避之间的平衡。必须要保证自己日常生活资金能正常流动，不能因为理财而占用了日常生活费用。

水泥电焊作业中须防粉尘危害

生产性粉尘危害不容忽视

生产性粉尘，是指生产过程中产生的、能较长时间浮游在空气中的固体微粒，如煤尘、水泥尘、石英尘等。这些粉尘主要来源于矿山开采、凿岩、爆破、开凿隧道、筑路等；技术冶炼业的原料准备，如矿石粉碎、筛分、运输等；铸造业配砂、清砂等；耐火材料、玻璃、水泥、陶瓷业的原料加工；纺织业、皮毛业的原料处理；化学工业中固体原料加工、成品包装等。在以上过程中如防尘措施不健全，均可有大量粉尘逸散。

水泥生产中的职业病危害：水泥生产中对从业者主要危害是粉尘，粉碎、研磨、过筛、配料、出窑、包装等工序都有大量粉尘产生。长期吸入生料粉尘可引起矽肺，吸入烧成后的熟料或水泥粉尘可引起水泥尘肺。

水泥遇水或汗液，能生成氢氧化钙等碱性物质，刺激皮肤引起皮炎，进入眼内引起结膜炎、角膜炎。原料烘干、立窑煅烧(145℃)等作业地带，有高温、热辐射。此外，各种设备运转时，可产生不同程度的噪声。

电焊作业的危害：电焊作业对从业者的主要危害包括电焊烟尘和紫外线。长期吸入含尘烟气可导致电焊工尘肺。如使用的焊条为高锰焊条，长期吸入烟气还

可能引发锰中毒。电焊弧光中的强紫外线如不加以防护，可引起电光性眼炎。

四类疾病患者不宜进行粉尘作业

患有以下四类疾病患者不宜从事粉尘作业：

1.各型活动性肺结核或肺外结核病，如肠结核、肾结核等；

2.慢性肺疾病或严重的慢性上呼吸道和支气管疾病，如明显肺气肿、肺化脓症、肺寄生虫及原虫病以及萎缩性鼻炎、鼻腔肿瘤、支气管哮喘、支气管扩张和严重的慢性支气管炎等；

3.显著影响肺功能的肺部疾病或胸膜改变，如广泛严重的胸膜肥厚、粘连，胸膜炎，包裹性胸膜积液，严重的先天性或后天性胸廓畸形；

4.严重的心血管系统疾病，如高血压、动脉硬化、器质性心脏病等。对于电焊作业，因要同时接触到粉尘、紫外线危害因素，故患有眼结膜炎者也不能从事该工作。



【健康红绿灯】

绿灯

苹果消炎减喘



有研究发现，每天喝苹果汁，有助于减少哮喘发作。这是因为苹果里的抗氧化剂抵消了环境污染中有害的氧化作用，发炎减轻了，所以减少了哮喘发作。苹果里的抗氧化剂含量特别高，对于增强人体免疫力，以及预防其他许多疾病的发生都有一定帮助。

柠檬预防肾结石



平时经常饮用柠檬水或在水中加入柠檬，都有利于在尿液中产生柠檬酸盐，该化学物质能预防尿中的矿物质在肾内形成结晶体，也就是肾结石。此外，当人体内结石达到一定程度，结石通过窄小的尿道时就会发生疼痛，喝柠檬水能缓解排尿时的疼痛。

红灯

老汤味香没营养



老汤由于反复炖煮，肉类中的一些含氮物质便会溶出，这是肉中香气的主要成分。但其实老汤本身营养成分并不高。尤其值得提醒的是，老汤中盐和嘌呤的含量较高，动脉硬化、高血压、痛风的人不要常吃。

不要沸水煮鸡蛋



尽量不要将鸡蛋放入沸水中煮，否则不但造成蛋壳破裂，蛋液流出，而且容易烫伤手指。正确的做法是，鸡蛋冷水下锅，慢火升温，沸腾后微火煮3分钟，停火后再浸泡5分钟。这样煮出来的鸡蛋蛋清嫩，蛋黄凝固又不老。