距离2017年春节还有一个多月，这也是近5年来最早的春运。2017年春运从1月13日起到2月21日结束，一共40天，全国铁路预计发送旅客3.56亿人次，同比增长9.7%。春节提前，再加上铁路图调整，导致车票预售期缩短。人们担心2017年春运会否成为“最难抢票年”。为了方便回家的人们购票，今年铁路部门服务最大的亮点就是12306的升级，近六成车票在购买时无需再次输入验证码。

# 2017春运火车票15日开售
# 抢票攻略助您踏上回家路

□本报记者 于彧/文 于佳/摄

## 预售期缩短今年或成“最难抢票年”

记者从中国铁路总公司获悉，铁路部门作了大量准备工作，在全力确保春运安全的基础上，从人员、设备调配，运力安排，改进服务等方面，采取了优化售票流程和系统能力、加强城市公交衔接配合、适时发布春运服务资讯、畅通服务受理渠道、加强特殊群体爱心服务、开展“猎鹰”行动打击倒票、完善服务设施和整治站车卫生等十项便民举措积极应对抢票高峰。

据了解，今年12月30日以后的火车票预售期从以往的60天调整为30天。由此推算，2017年春运首日火车票网络、电话渠道将从12月15日开售，而窗口等线下渠道则从12月17日开售。由于今年春节来得较早，预售期缩短，预计2017年春运抢票形势依然不容乐观。

为了方便乘客，在购票系统和流程上，今年春运也将有新的调整。以往，为抵挡第三方恶意刷票行为，中国铁路客户服务中心12306网站启用比数字验证码更难的图形验证码。在增加安全性的同时，也难住了网络购票者。大数据显示，用户一次性输入正确率仅为8%。而今年这一现象将有所缓解。

中国铁路总公司相关负责人表示，近期对12306网站进行了扩容改造，推出在购票环节减少使用验证码的措施，近六成车票发售时旅客不再需要使用验证码，旅客购票体验大为改善。

## 五种购票渠道供您按需选择

**网络购票** 网络购票已经越来越成为旅客购买火车票比较主流的方式。用户只需前往12306官方网站，登陆账号后选择“购票”，输入出发地和目的地并选择时间后，便可购买想要的火车票。为了使购票更为顺畅，建议旅客先添加常用联系人，购票时可快速覆盖信息，缩短时间。

**手机APP购票** 在手机客户端购票需要先下载安装12306官方APP，如果是第一次使用网络购票的方式，同样也需要在APP上注册账户并登陆，然后开始购票。使用手机APP购票的优势是可以随时随地查看票余情况，发现有票放出便可立即下单，更加灵活。

**电话购票** 电话订票的预售期与网络购票一样，旅客需要拨通电话订票热线95105105，根据语音提示转到订票系统，适合不方便上网以及距离火车站等售票点较远的用户。

**窗口购票** 窗口购票是最传统的买票方式，用户需要准备好乘车人身份证、预留出购票时间，选择一个火车站窗口或者火车票代售点排队购票即可。对于不熟悉网络购票以及没有条件的用户，仍然是主要的购票方式。

**自助售票机购票** 自助售票机购票是窗口购票的一种补充方式，由于放票时间和窗口放票时间一致，因此也不容易买到热门站点的车票。目前自助售票机更多是被用于在网上购票，线下取票的方式，可以省去排队取票的时间。

## 怎样可以尽可能抢到满意的火车票？

**尽量每次只抢购单张火车票** 虽然同一用户在12306网站每次最多能够购买5张火车票，但是，用户同时购买1张或者多张火车票，购买成功的概率是不同的。事实上不难理解，当用户同时购买多张火车票时，在售票高峰期，每张票都容易被秒杀，因此在同时购买多张票的时候，出现余票不足的可能性也会加大。相反，用户可以尝试逐张购买，然后统一支付的方式。

**提前登陆设置自动提交** 在抢票之前，需要提前登陆12306网站，选择好出发站、到达站以及乘车日期，点击“订票帮手”，然后在扩展菜单中设置好乘车人、理想车次、优先席别和备选日期等。都设置好后，点击下方的“自动提交”，然后在放票开始前一分钟便不停点击查询键“刷票”，这样系统一旦放票，便可以自动提交订单信息，可以大大提高抢票的成功率。

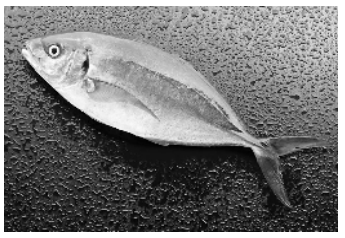
**注意开车前15天** 根据铁路部门透露，虽然很多线路的车票在开售后不久就会被一抢而空，但是在开车前15天时，又将迎来退票潮，这个时候就是第二波放票潮，开始没有抢到的用户可以在这段时间密切关注12306网站的余票信息。

**跳站购买** 铁路部门在放票时，通常会遵循一个规律，就是在中途站点配置的车票往往没有始发站点的数量多，越到后面的站点，车票配额越少。那么，在购买经停列车的车票时， 可以从前一两个车站买起，然后在本站上车，这样可以提高买到票的成功率。

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

### 小点的鱼更安全



从鱼体内的重金属含量高低来说，应该选稍微小一点的。有相关研究表明，鱼体内金属含量与鱼体尺寸呈现正相关，而内脏中重金属与鱼体长度呈现负相关居多。考虑到食用鱼类时，多去除内脏，更建议大家挑选尺寸较小的鱼类。

### 桂圆红枣汤拯救冷美人

你是容易手脚冰凉的“冷美人”吗？手脚冰凉、怕冷的人不妨喝碗桂圆红枣汤。桂圆养心安神，缓解健忘、失眠，并且有一定暖身效果，特别适合体质偏寒、容易手脚冰冷、晚上难入眠的人。红枣能补气血，和桂圆一起搭配煮汤，暖身效果更好。

### 红灯

### 两周不锻炼快乐就减少

有氧锻炼和力量训练都能增加脑源性神经营养因子的含量，但如果人停止锻炼两周或以上，大脑分泌的“快乐激素”多巴胺就会降低，人容易感到焦虑和疲劳，就更不愿意锻炼，从而形成恶性循环。

### 抑郁让人老6岁

总是心情抑郁？当心这样会让你老得更快。研究发现，经常受到抑郁情绪困扰的女孩，其生理年龄比同龄人老了6岁。这主要由于抑郁情绪会促使人体释放大量皮质醇，对免疫系统和人体器官造成损害，进而加速衰老，并且这一效应在女孩中更为明显。

## ■生活资讯

# 双节临近 猪肉鸡蛋批发价规律性上涨

**粮油价格以稳为主。**本市粮油批发市场供应充足，价格稳定。随着双节临近，粮食消费进入季节性旺季，富强粉批发价格微幅上涨，“古船”、“甲家”及“五得利”等富强粉品牌批发价格每袋（50斤）约为86元，较上周上涨1元，但受原粮供应充足影响，价格持续上涨空间有限。

据海关总署公布数据显示，11月我国大豆进口量为784万吨，创去年12月以来的最高水平，受进入消费旺季影响，大豆油加工企业节前补充库存，预计12月大豆进口量仍将保持在高位。随着大豆原料价格持续上涨，豆油价格上涨空间持续增加，但随着节日集中消费需求增加，商家促销活动增多，将抑制价格上涨，预计本周粮油批发价格仍将以稳为主。

**猪肉价格持续上涨。**上周，本市生猪收购价格小幅上涨，屠宰量有所减少。顺鑫鹏程生猪周平均收购价为每500克8.92元，周环比上涨2.26%；日均屠宰量约为3665头，周环比减少4.46%。随着“元旦”、“春节”双节临近，受节日效应增加影响，餐饮及食品加工企业节前集中备货量增加，致使猪肉价格进入季节性上涨区间。本周，受生猪收购价格上涨带动，预计猪肉批发价格持续上涨。

**鸡蛋价格稳中微涨。**据监测数据显示，随着节日临近，鸡蛋消费量呈增加趋势。上周，本市7家批发市场鸡蛋交易量为52.52万公斤，周环比增加0.02%，加之目前鸡蛋价格处于低位，对消费有一定促进作用，交易量增加空间扩大，预计受节前备货量增加影响，本周鸡蛋批发价格微幅上涨。

**蔬菜价格量足价稳。**随着近期南方蔬菜供应量增加，本市蔬菜价格涨幅有所放缓。据监测数据显示，上周，本市25种蔬菜日均上市交易量1854.48万公斤，周环比增加6.95%，同比增加2.4%。周平均批发价每500克1.31元，周环比下降0.76%，同比上涨5.65%。预计本周蔬菜供应持续充足，批发价格量足价稳。

北京市职工物价监督总站
北京市发展和改革委员会价格监测中心

公告

许凯（身份证号1427291987××××0015），你于2016年11月1日起未正常出勤，请于登报之日起10日内到公司说明情况，否则你所有未出勤的天数按公司相关规定处理。联系电话：51303355－806。

第一太平戴维斯物业顾问（北京）有限公司
阳光上东滨河花园分公司
2016年12月8日