

白酒、虾蟹、烟花、充电宝……春运乘火车回家，这些东西哪些能带？哪些不能带？最新版《铁路旅客禁止、限制携带和托运物品目录》（以下简称《目录》）于去年7月1日正式施行，《目录》中规定的禁止、限制随身携带的物品有了一些变化。记者根据《目录》对普通旅客关心的物件进行了梳理，还请旅客提前知悉。

春运期间 这些物品不能上火车

烟花不能带、白酒限制度数和容量

□本报记者 周美玉

酒类饮品限制度数和容量

新修订的《目录》实施之前，常见的酒类、充电宝等虽然可以随身携带上火车，但是在包装数量和具体规格上没有明确的规定。《目录》实施后，明确了限制酒类饮品随身携带的数量。酒类饮品要求包装密封完好且标志清晰，酒精浓度在24%到70%之间的累计携带量不能超过3000毫升。也就是说，像这样一瓶在规定的浓度范围内、500毫升装的酒，每名旅客最多可以携带6瓶。而酒精浓度大于70%的酒类饮品就属于易燃易爆物品了，禁止托运和随身携带。

充电宝和锂电池需要有清晰的标志，单块额定容量要求不超过100瓦时，含有锂电池的电动轮椅除外。100瓦时等于多少毫安呢？以一般充电宝3.7伏电压为例，100瓦时相当于27027毫安时左右的容量。因此一块20000毫安时的“大容量”充电宝也是符合携带要求的，旅客完全不用担心电量问题。

酒精属于“易燃易爆物品”

根据《目录》，香水、花露水、喷雾、凝胶等含易燃成分的非自喷压力容器日用品，单体容器容积不超过100毫升的，每种可限带一件。新规前不允许携带的普通凝胶类免洗手液，只要不超过100毫升，旅客现在可以放心携带了。但是需要注意的是，酒精仍然属于“易燃易爆物品”，禁止托运和随身携带上火车。

冷烫精、染发剂、摩丝、发胶、杀虫剂、空气清新剂等自喷压力



容器，《目录》实施后，允许携带的单体容器容积从原来的120毫升提升到了150毫升，每种也是限带一件，累计不能超过600毫升。

烟花爆竹严禁携带上车

另外，《目录》还明确了鱼、虾、蟹、贝等软体类水产动物，作为食品只要放在密闭容器里，就可以随身携带。持工作证明的导盲犬也是可以随身携带的。烟花（含冷光烟花）则被列入禁止托运和随身携带的物品。安全火柴要求不超过2小盒，普通打火机不超过2个。

总之，枪支子弹、爆炸物品、管制器具、易燃易爆物品、毒害品、腐蚀性物品、放射性物品、感染性物质等均属于禁止托运和随身携带的物品；而部分锐器、钝器、工具器具等虽禁止随身携带，但可以托运。具体规定，旅客可查询铁路12306网站和APP公告栏发布的最新《铁路旅客禁止、限制携带和托运物品目录》，或关注“铁路公安”微信公众号输入关键词“秘籍”了解。



相关新闻：

春运回家途中可以带自热食品吗？

消防提示：不要在人员拥挤的空间内食用

自热食品作为近几年热销的“网红”产品，成为很多人出行游玩的必备。春运正式开始，预计不少人会在返乡或旅行途中带几份自热火锅或者自热米饭等食品。但是自热锅方便的背后，也存在着安全隐患。

自热食品最危险的是加热包中包含生石灰，遇水会发生剧烈的化学反应，使温度迅速升高，操作不当，有可能引起爆炸。近日，大兴区消防救援支队西红门特勤站的消防员做了两个实验。其中，消防员用透明胶带粘住自热食品散热孔一段时间后，砰地一声，自热锅的锅盖被顶飞在空中。此时测温，自热锅的温度超过78℃。另外一个实验是发热包破损遇水实验。消防员将发热包的内容物倒进有水的矿泉水瓶，拧紧盖子之后，矿泉水瓶很快膨胀变形，随后就

像“炸药包”一样发生爆炸。

对此，消防员提示旅客，不要在人员拥挤的空间内食用，发热包只能加入冷水，不可直接放置在玻璃上，不可带盒放入烤箱、微波炉加热。

春运返乡，自热食品能否带上火车，在车厢内食用呢？记者就此问题拨打了中国铁路12306热线。客服人员称，目前没有明确的法规规定自热食品不能带上火车，“但我们还是建议旅客不要携带这类食品乘坐火车，以免耽误自己的行程，甚至引发危险。”

据了解，虽然铁路方面没有明文规定，但全国很多火车站安检时是不允许将自热锅带上火车的，安检人员现场判定后将这类食品拦下。此外，曾经发生过乘客在车厢内食用自热火锅，产生大量烟气，触发烟雾报警器，导致高铁减速的情况。



【健康红绿灯】

绿灯

黏液多的蔬菜营养价值更高



秋葵：黏性成分主要是秋葵多糖，有辅助减肥、降脂等作用，其含量随秋葵长度增加呈先降后增的趋势。纳豆：丝状黏液的主要成分是γ多聚谷氨酸，也包含部分纳豆激酶和纳豆菌，对心血管健康有一定作用。山药：黏液成分主要是山药多糖，具有抗氧化、增加免疫力等作用。

发呆也是一种自我保护



人在高压的状态下，情绪和认知都容易“出错”。发呆时，人脑意识活动减弱，把自己与外界隔离，控制和降低内部压力，让自己暂时处于一种舒缓的状态，是很好的精神调节手段。可以说，压力大时偶尔发呆是大脑的自我保护，有利于保持正常运转，不因超负荷而“死机”。

红灯

3个原因让冬天运动表现变差



衣物增加：天冷时运动者会增加衣物，这会限制运动表现。呼吸方式改变：天气寒冷，人在运动时更愿意通过鼻腔呼吸，因此吸入的氧气量减少，导致运动表现不如其他季节。自我保护机制：气温较低时，人体肌肉的黏滞性变大，导致运动阻力变大，出于自我保护，运动者会适当减小动作幅度，降低肌肉拉伤的风险。

冰箱有异味致病风险更高



冰箱异味来源于细菌代谢产生的气体。生食中存在李斯特菌，其生存能力强，在0-4℃冷藏环境下仍能存活，它的侵袭能力也很强，轻则引起腹泻，严重时甚至危及生命。建议清洁冰箱时，要先断电，将食物全部取出，用干净的抹布或酒精湿巾擦拭清洁。

老年人和特殊人群冬季预防呼吸道传染病指南

□本报记者 孙艳

佩戴口罩，添衣保暖，乘坐公共交通工具或接触公共物品、扶手后要及时进行手卫生消毒。外出期间，尽量减少摘掉口罩的频率和时间，不用手触碰面部，回家后把口罩及外层衣物放在指定位置，及时更换口罩。

居家期间，每天需要定时开窗通风，至少两次，每次至少半小时。卫生间、厨房等密闭空间可以定时用含氯消毒液或75%的酒精擦拭物品表面。如果家里有紫外线灯和空气消毒剂也可以配合使用。

如果家庭成员出现症状时，要及时与老年人或特殊人群隔

离，有条件的要分房居住，减少碰面，餐具和洗漱用品分开单独使用。若不具备单独空间，则在身体条件允许的情况下，近距离接触时尽量佩戴口罩，减少接触时间，防止交叉感染。

出现症状时应该如何处理？

老年人和特殊人群一旦出现发热或呼吸道等症状，首先，家人应定时监测体温和症状变化。若发热等感染症状超过三天未见好转，或原有基础疾病明显加重，应及时前往医院进行诊治。

其次，体温超过38℃以上可

以服用退烧药对症治疗，用药期间要注意及时补充饮水，同时观察病人的精神状态，有条件的注意监测血压、指脉血氧和心率变化。退烧药和其他药物要按照说明书使用，切不可盲目乱用。

第三，居家观察期间多饮温水，保证休息。饮食注意营养搭配，避免摄入过多油腻食物，三餐中适当增加富含维生素和优质蛋白质食物。如果经过以上观察处理，病人体温不降或者症状逐渐加重，甚至出现明显呼吸急促、憋喘、活动后气促等症状，应及时就医进行诊治。

冬季是呼吸道疾病的高发季节，老年朋友和本身有慢性基础疾病、免疫功能障碍的特殊人群自身抵抗病毒的能力弱，所以感染风险更高、感染后症状加重更快、治疗周期也会更长。首都医科大学附属北京友谊医院急诊科主任王国兴提示，此类人群更要特别重视个人日常防护，根据身体状况选择接种疫苗，有身体不适及时就医治疗。

如何做好个人防护和居家消毒？

个人尽量减少非必要的外出，不去人员密集场所。出门时