



发布

老年旅客淡季火车票优惠实施

购买攻略请查收

铁路部门推出的“老年旅客淡季周中购票优惠服务”正式实施。在5月29日至6月30日期间，年满60周岁及以上的旅客，在每周一中午到周五中午时段出行，可以享受动车组列车执行票价九折的优惠，以及普通旅客会员3倍积分优惠。

老年旅客如何购买优惠车票？

记者登录铁路12306网站看到，部分列车车次已经标注了绿色的“敬”字，年满60周岁及以上的旅客，购买相关车次的车票，订单和车票页面将显示“长者优惠”字样，购票旅客可在既有折扣的基础上再享受一轮优惠。

国铁哈尔滨局大庆车务段大庆东站长客运主任曹阳说：“在每周一的中午到周五的中午，这个周中时段出行，给予动车组列车执行票价九折的优惠，符合条件的老年旅客还可以叠加残疾军人等优待对象的折上折。”“周中”时段，指的是每周一中午12点至周五中午12点之间的车票，可以享受折上折的优惠，同时需要注意的是，6月18日至22日端午出行高峰期不享受优惠。

那么符合条件的老年旅客，购买“敬”字头车票到底可以省多少钱呢？一张原价100元的动车票，符合条件的老年旅客仅需支付90元，如果这名旅客同时持有残疾军人证，还可在九折基础上再享九折优惠，实

际支付81元。

多项优惠激发消费活力

“敬”字头列车推出的“长者优惠”，对于老年旅客来说，一方面提升了购票体验，另一方面降低了出行成本。记者在采访中还发现，就在这个月，各地旅游列车焕新上线，优惠升级，激发了游客的消费热情。

就在这个月，“熊猫专列口锦绣天府号”“长三角之星”“京和号”旅游列车焕新上线，分别从成都、上海、北京等地开启了新疆之旅。

登上列车记者看到，车厢就是流动的酒店。“锦绣天府号”18节车厢、46个房间，只载客92人，住宿条件堪比星级酒店，车厢里还设计了多种文化体验活动。

“长三角之星”，从上海到新疆全程17天，团费24999元起，涵盖了全程食宿和所有景区的门票，对于旅客来说，经济实惠、舒适便捷是最大的卖点。

各地游客奔赴新疆，也带动了新疆本地的铁路旅游热，今年新疆第15趟银发专列日前组团发车，开启了为期11天的新疆深度游。

不仅是线路上新，优惠也在不断升级。国铁济南局依托铁水联运，推出铁路旅客专属乘船优惠，特别针对60周岁以上老年旅客试行船票七折等优惠措施。铁路12306客户端“铁路旅游”专区，5月31日前持续发放

5.19元、51.9元、519元三档满减券，专区上架的全部旅游专列产品都享受这一优惠，旅客在购买相应价格旅游专列产品时可以直接抵现。

铁旅融合深入推进

今年前4个月全国铁路累计开行旅游列车1020列，国铁集团表示，6月底之前还将有一批新车上线，记者在采访中了解到，一些地方和景区也打包出台优惠措施，推动铁旅融合深入发展。

上海以各大铁路和交通枢纽为起点，设计了20条精品旅游线路，串联景区商圈的主题观光巴士从上海西站发车，中外游客可乘车体验沪上风光。

辽宁抚顺开往沈阳的球迷专列，不仅为旅客提供运输服务，还推出五款特色套餐，将交通、门票、住宿、景区游玩自由组合，通过深挖“票根经济”价值，串联沿线景区、住宿、美食与文创产品，实现从“家门口”到“赛场边”再到“景区里”的无缝衔接。

在山东，济南、枣庄、青岛、烟台、日照等重点车站推出“站车优惠+景区联动”举措。比如，济南站联动大明湖、趵突泉等景区，推出站内餐饮8.5折、合作酒店9折优惠；青岛站推出海底世界、崂山门票8折及站内满减；日照站推出万平口、海洋公园门票7折及合作民宿8.8折的优惠套餐。

(来源：央视新闻)

食源性疾病进入高发期——专家来支招

进入六月，气温节节攀升，降水也会有所增多，潮湿闷热的天气让一些肠道致病菌进入“活跃期”。

日前，国家食品安全风险评估中心副主任樊永祥在国家卫生健康委举行的“食品安全与营养健康”新闻发布会上介绍，每年6至9月是食源性疾病高发时间段。相关监测数据显示，其发病数量与患病人数均占全年的三分之二左右。而且，在这些食源性疾病事件中，家庭发病情况居多。

食源性疾病，通俗来讲就是“吃出来的病”。它是指在摄食(吃东西或喝水)过程中，病原体、化学毒素等致病因子进入人体，引起的感染性或中毒性疾病。

“根据我们对发病因素的分析，发生食物中毒和食源性疾病的主要原因，都是致病菌导致的。这会引发人们胃肠不舒服或者拉肚子。”樊永祥指出，为保障家庭饮食安全，要掌握一定的食品安全知识，注意加工食物的细节。为此，樊永祥给出以下建议。

第一，养成良好的清洗习惯。高温高湿环境是致病菌的“天然培养皿”。我们在烹饪前、处理生肉海鲜后以及接触宠物后，务必要洗手。同时，厨房里的砧板、抹布和餐具等也要经常清洁消毒。

第二，处理食材、存放食物要生熟分开。许多家庭发生食源性疾病的根源，都在于生食与熟食器具混用导致的交叉污染。

处理过生肉、生海鲜的餐具，不要再去制作凉拌菜等即食食物。有条件的家庭最好配备两套刀具和砧板，一套加工生食、一套加工熟食。在冰箱存放食材时，也要注意将生熟食物分开放置，避免其直接接触。

第三，确保食物烧熟煮透。高温充分加热是杀灭致病菌最有效的手段，家庭中常用的烹饪方式，蒸、煮、炒等都可以做到。

另外在夏季，人们往往偏爱冷饮和生冷食物。对此，樊永祥建议，日常饮食不要“贪凉”，对于胃肠功能相对较弱的老人和儿童来说，突然大量接触凉的食物，容易引起胃肠不适。

(来源：中国老年报)