



# 今天可抢春运首日火车票

## 请收好这份抢票攻略

### 民生热点

记者 周韵健 通讯员 董崇楠

2018年春运火车票预售时间表出炉，2018年铁路春运将从2月1日拉开大幕，到3月12日结束。按目前互联网、电话订票预售期30天计算，1月3日可以买春运首日的火车票；1月17日可以买除夕（2月15日）当天的火车票。今年春运有哪些新变化？如何巧妙地抢到票？这些知识点你得掌握。

### 拼的是手速和技术

根据往年情况，返乡高峰一般在春节前十天启动，也就是从2月7日到2月15日（除夕）将是“人山人海”模式。对照铁路部门发

布的预售时刻表来看，需要出行的市民下周就得时刻关注12306APP及官网准备“下手”。

如果一时抢不到车票，大家可以试试这三个节点，“捡漏”的机会很大。即车票开售30分钟后抢票，12306官网购票付款时限是30分钟，过了这个时间，可能会有一批未完成付款的票退回；开车前15天抢退票，因为开车前15天以上退票不收手续费，退票的人相对较多；开车前一天碰运气，一般车站会预留少量车票在开车前一天的11:30至13:00、18:00至19:00放出。大家还可以通过抢目的地下一站的车票，或上一站的车票再补票的方式出行。

### 带来的是福利和便利

经过最新调图后，宁海站开通

了从北京至我县的G55高铁，假期去北京看故宫、登长城是个不错的选择。而且去年以来，铁路部门推出了不少惠民举措，给出行带来便利。

去年10月开始，铁路部门推出动车组列车“自主选座”服务，动车组列车均可在网上自主选座，结伴出行的小伙伴再也不用跟别人商量换座位了。同时推出的接续换乘服务，让乘客一次完成两段行程车票的支付，更加方便快捷。

从上个月20日起，年满12周岁的自然人，通过12306官方渠道可以成为“铁路畅行”常旅客会员，会员购买车票将获得相应乘车积分。例如，旅客购买100元车票，即可获得500积分（相当于5元）。积分首次达到10000分以上，即可获得积分兑换资格，可用于兑换铁路部门指定车次的列车车票。

另外，微信支付全面接入12306购票平台，用户在12306网站及手机客户端购买火车票时进行微信支付，线下购票网点及ATM自助售票机购票也将陆续支持微信支付。“铁路12306”微信小程序或“铁路12306”微信公众号中登录12306账号，绑定微信号，并关注“铁路12306”公众号后，还可在微信内接收购票、改签、退票等通知。

铁路警察提醒，春运临近，正是扒窃、诈骗等违法犯罪分子活跃期，请广大旅客出行途中看管好行李物品，警惕低价购买手机、丢钱捡钱等诈骗手段。旅客出门前最好再三检查车票、身份证件等是否带齐。如果身份证件丢失或者忘带，可以到铁路公安制证窗口办理临时身份证明。

# 县第一医院成立“出入院服务中心” 患者“住院管家”上线

本报讯（记者 潘旭婷 通讯员 葛超）“没床位了？那我明天再来看一下吧！”“您不用再跑一趟了，如有床位我们会提前一天跟您确认住院时间。给您的预约单上有我们的电话，您也可以打电话咨询。”这是近日患者在县第一医院“出入院服务中心”的一段对话。为了更好地践行“以病人为中心”的服务理念，县医疗中心第一医院“出入院服务中心”于去年12月初开始试运行。

据了解，“出入院服务中心”是县第一医院优化患者入院服务的一次全新尝试，可以为患者提供住院预约、抽血化验等多项服务。县第一医院相关负责人介绍，该中心成立后，患者不必再提前一天入院接受相关检查，缩短了患者的住院

时间，也在一定程度上减少了患者的均次住院费用，同时节省了时间成本。而患者不用再到病房进行预约，患者入院后医护人员也不必再另行开检查检验单或进行抽血化验，这么一来，病房环境得到了进一步提升，病人也能够更加全心全意地为患者服务，患者对医院的满意度也提升了。

自县第一医院“出入院服务中心”成立以来，泌尿外科、普外科（二）等试点科室的病床周转率提高了，使住院压力有所缓解。接下来，“出入院服务中心”的服务将涉及更多科室，并逐步开通“双向门诊”、新农合异地就医结算等服务，让更多老百姓享受到更全面、更优质、更便捷的医疗服务。



## 为民服务“零距离”

近日，跃龙街道银河社区在榭树头村开展了为民服务“零距离”活动。活动现场依次排列着理发区、家电维修区、医疗咨询区、磨剪刀区、手机咨询修理区等，志愿者们忙得不亦乐乎，方便有效地解决了群众在生活中遇到的一些小问题与小需求。

（记者 惠广亮 通讯员 葛晓蒙 摄）

## 光荣之家

日前，华庭社区为去年新入伍的2家现役军人家属悬挂“光荣之家”牌。同时，组织工作人员对辖区现役军人家庭的生活情况进行走访，详细了解其生活中存在的困难，并送上新年祝福。

（通讯员 金丹霞 摄）



## 鱼拓拍卖 捐献公益

近日，宁海钓友顾振耀拓的88斤龙窟石斑鱼拓，在温州市钓鱼协会的年会上被钓友徐涛先生以13800元拍走。顾振耀当场将12800元捐给协会，作为举报电鱼、炸鱼等破坏环境违法行为有功人员的奖励基金。

## 不仅偷油还破坏挖机 这伙猖狂的“油老鼠”终落网

本报讯（记者 潘璐璐 通讯员 章堪）前段时间，一群嫌疑人在峡山连续作案20余起，专门盗窃工地挖机油箱中的柴油，如果挖机中没有油，他们就对挖机进行破坏，对工程进度和辖区治安都带来，对工程进度和辖区治安都带来，对工程进度和辖区治安都带来。

2017年12月8日，峡山边防派出所接到挖机驾驶员王师傅报案，“油老鼠”偷油不成，还把挖机上的电瓶拆掉了。“在工地挖机柴油被盗的事情多了去了，平时丢点柴油我们一般都自认倒霉，但拆电瓶这事他们做得太过分了！”王师傅愤怒地说。民警将这起性质恶劣的盗窃案列入限期必破案件，兵分三组，对案发现场、重要监控路段及作案方式和手段展开全方位侦查。

“偷了油，接下来会怎么办？”“销赃！”几乎所有办案民警

异口同声地答道。借助逆向推理，案件重点转移到了对废旧油品收购点上，经过3天缜密摸排，办案民警锁定了收赃的嫌疑人仲某某。通过对仲某某的严密监控，一个盗窃团伙渐渐浮出水面，抓获三名嫌疑人经过蹲守，追踪三名嫌疑人经过蹲守、越溪、长街等地。27日凌晨1时许，嫌疑人在深川附近的一处工地上正准备作案，被民警当场抓获。

“如果没弄到油，一般我们都会破坏他们的电瓶，不然我们下次会走霉运。”面对民警的质疑，嫌疑人周某某的解释荒唐至极。经审讯，周某某、仲某某等四人对20余起盗窃挖机柴油案和收赃的违法事实供认不讳。目前，四名嫌疑人已被刑事拘留。案件查获时，嫌疑人将被盗的逾4吨柴油卖了二万余元。目前，民警正在根据案件的梳理逐步退还追缴的赃款。

# 腰痛怎么办？

国内对成年人的研究结果表明：35—55岁年龄段是腰痛的好发年龄，通常分为急性慢性两种。

**急性腰痛：**最常见的原因通常都是肌肉韧带等软组织劳损。也有少数急性腰痛是因为腰椎骨折、腰椎间盘突出导致。

**慢性腰痛：**原因会复杂一些，主要有腰肌劳损、骨质疏松、椎间盘病变、腰椎间盘突出等疾病等；有时，甚至很难明确病因，所以处理起来相对比较棘手。

### 为什么会腰痛

临床上，以腰椎间盘突出症和

腰肌劳损最常见，另外，对于上了年纪的朋友而言，腰椎的退化衰退也是腰痛的主要原因之一。

**腰肌劳损：**特点通常是劳累时疼痛加重，休息时好转。一般不会有膝关节以下的疼痛。

**腰椎间盘突出：**除了腰痛，还会有一侧腿的疼痛或麻木。如果伸直膝盖抬腿，觉得疼痛加重；或是踮脚尖和用脚后跟行走50米左右，开始觉得腿疼，提示很有可能是腰椎间盘突出症。

**腰椎管狭窄：**走上四五百米后，感觉两条腿麻木、没劲。

**关节突源性腰痛：**腰椎的骨头

上面有一个部位叫做关节突，它要和腰椎骨一起逐渐老化。这个过程中关节上的软骨就会出现炎症等，刺激神经末梢，引起疼痛。这个原因的腰痛，常在弯腰、站立或者是后伸的时候加重，在坐位及前屈时有改善。

### 如何缓解腰痛

要动不要静，腰痛时并不建议绝对的卧床休息。在疼痛能忍受的范围内，保持适度的日常活动，对缓解和恢复有利。

当出现急性腰痛时，找个地方趴下，尽可能使腰部肌肉放松5分

钟，不要揉搓。然后用双手肘挑起肩部，腹部贴地，使脊腰段充分后仰，再坚持5分钟。这个动作通常可以缓解急性腰痛。

如果是腰背扭伤，在开始的两三天里冷敷可以做到减少出血水肿，三天后，可以热敷来促进水肿吸收。

短期内使用止痛药和放松肌肉的药物可以缓解疼痛。软硬适中的床垫比硬床，对缓解腰痛更好。

### 胡方斗骨伤医院联办

# 宁海县城区民生商品价格监测信息

| 分类  | 品种             | 规格等级     | 计量单位    | 三江     | 世纪联华   | 华润万家   |      |
|-----|----------------|----------|---------|--------|--------|--------|------|
| 大米  | 东北散装大米         | 散装       | 元/500克  | 2.79   | 2.32   | 2.49   |      |
|     | 鲁花5S压榨花生油      | 桶装       | 元/5升    | 150.90 | 145.90 | 147.00 |      |
|     | 金龙鱼一级大豆油       | 桶装       | 元/5升    | /      | 42.90  | 43.90  |      |
| 食用油 | 金龙鱼第二级食用调和油    | 桶装       | 元/5升    | 59.90  | 59.90  | 71.90  |      |
|     | 贝因美宝宝成长奶粉      | 900克 听装  | 元/听     | /      | /      | 147.00 |      |
|     | 伊利金装婴儿配方奶粉     | 900克 听装  | 元/听     | /      | 176.00 | 178.00 |      |
|     | 惠氏S-26金装婴儿配方奶粉 | 400克 盒装  | 元/盒     | /      | /      | 78.00  |      |
|     | 雅培金装儿童康力儿童配方奶粉 | 900克 罐装  | 元/罐     | /      | /      | 143.00 |      |
|     | 蒙牛纯牛奶          | 盒装       | 元/250ml | 2.85   | /      | 2.80   |      |
|     | 伊利纯牛奶          | 盒装       | 元/250ml | 3.00   | 3.00   | 3.00   |      |
|     | 光明纯牛奶          | 盒装       | 元/250ml | /      | /      | 2.70   |      |
|     | 豆制品            | 豆腐       | 本地 新鲜   | 元/500克 | 1.98   | 1.58   | 1.58 |
|     |                | 青豆       | 本地 新鲜   | 元/500克 | 3.77   | 3.58   | 3.68 |
| 青豆  |                | 本地 新鲜    | 元/500克  | 3.58   | 2.68   | 2.68   |      |
| 西红柿 |                | 本地 新鲜    | 元/500克  | 3.18   | 1.99   | 1.99   |      |
| 包心菜 |                | 本地 新鲜    | 元/500克  | 1.39   | 0.99   | 1.18   |      |
| 青菜  |                | 本地 新鲜    | 元/500克  | 1.58   | 1.98   | 1.98   |      |
| 香蕉  |                | 国产 散装 正品 | 元/500克  | 1.58   | 3.98   | 2.98   |      |
| 水果  | 红富士苹果(7.5-8cm) | 国产 散装 正品 | 元/500克  | 4.19   | 2.58   | 3.58   |      |
|     | 西瓜             | 本地 散装 正品 | 元/500克  | /      | 3.99   | 5.58   |      |
|     | 猪肉             | 带骨条肉     | 元/500克  | 14.89  | 15.98  | 15.98  |      |
| 肉   | 猪肉             | 去骨后腿肉    | 元/500克  | 10.50  | 12.88  | 11.80  |      |
|     | 牛肉             | 去骨腿肉     | 元/500克  | 38.39  | 35.80  | 25.98  |      |
|     | 鱼              | 河鲫鱼      | 活400克左右 | 元/500克 | /      | 10.98  |      |
| 鱼   | 小黄鱼            | 50克左右    | 元/500克  | /      | 11.80  | 9.80   |      |
|     | 带鱼             | 200克左右   | 元/500克  | /      | 18.80  | 17.98  |      |
|     | 鸡蛋             | 新鲜完整     | 元/500克  | 5.38   | 3.98   | 3.98   |      |
| 豆制品 | 鸡蛋             | 本地新鲜     | 元/500克  | /      | /      | 1.48   |      |
|     | 黄豆芽            | 本地新鲜     | 元/500克  | /      | /      | 1.48   |      |

| 商品  | 规格         | 单位     | 跃龙市场  | 南门市场  | 兴宁市场  | 兴海市场  |
|---|------------|--------|-------|-------|-------|-------|
| 青菜  | 新鲜         | 元/500克 | 2.00  | 2.00  | 2.00  | 2.00  |
| 芹菜  | 新鲜         | 元/500克 | 2.00  | 2.00  | 2.00  | 2.00  |
| 芥菜  | 一等         | 元/500克 | 5.00  | 4.00  | 4.00  | 4.00  |
| 冬瓜  | 一等         | 元/500克 | 2.00  | 2.00  | 2.00  | 2.00  |
| 青瓜  | 一等         | 元/500克 | 4.00  | 4.50  | 4.50  | 4.50  |
| 西红柿   | 一等         | 元/500克 | 5.00  | 5.00  | 5.00  | 4.00  |
| 茄子  | 一等         | 元/500克 | 5.00  | 5.00  | 6.00  | 7.00  |
| 白萝卜   | 一等         | 元/500克 | 2.00  | 2.00  | 2.00  | 1.50  |
| 菠菜  | 一等         | 元/500克 | 5.00  | 5.00  | 6.00  | 6.00  |
| 青圆椒   | 新鲜         | 元/500克 | 4.00  | 5.00  | 6.00  | 6.00  |
| 花菜  | 新鲜         | 元/500克 | 4.00  | 4.00  | 4.00  | 3.50  |
| 土豆  | 一等         | 元/500克 | 2.00  | 2.50  | 2.50  | 2.00  |
| 猪腿肉   | 带骨 新鲜      | 元/500克 | 14.00 | 15.00 | 16.00 | 16.00 |
| 猪肉  | 新鲜         | 元/500克 | 16.00 | 15.00 | 16.00 | 16.00 |
| 仔排  | 新鲜         | 元/500克 | 23.00 | 23.00 | 23.00 | 23.00 |
| 牛肉  | 新鲜         | 元/500克 | 35.00 | /     | /     | 50.00 |
| 火腿  | 中等         | 元/500克 | 7.00  | 9.00  | 10.00 | 11.00 |
| 河鲫鱼   | 250克       | 元/500克 | 9.00  | 12.00 | 12.00 | 14.00 |
| 带鱼  | 300克       | 元/500克 | 25.00 | 25.00 | 20.00 | 20.00 |
| 白蟹  | 150克       | 元/500克 | 35.00 | 35.00 | /     | 40.00 |
| 对虾  | 鲜活         | 元/500克 | 35.00 | 25.00 | 30.00 | 32.00 |
| 花蛤  | 鲜活         | 元/500克 | 8.00  | 7.00  | 8.00  | 8.00  |
| 鲜子  | 干 蟹        | 元/500克 | 20.00 | 20.00 | /     | 18.00 |
| 鸭蛋  | 新鲜完整       | 元/500克 | 6.00  | 8.00  | 8.00  | 7.50  |
| 商品  | 规格         | 城区供应点  | 备注    |       |       |       |
| 瓶装液化气   | 14.5±0.5公斤 | 不含送气费  | 98元   |       |       |       |
| 采价日期:2018年1月2日9:00  |            |        |       |       |       |       |
| 宁海县政府信息公开系统公布(http://zfx.ninghai.gov.cn/bm/more.jsp?cid=102005&sortinfo=B04010) |            |        |       |       |       |       |
| 注:1、以上价格均为采价时的价格,不作为其他时间购买依据;2、菜市场采集的价格为市场平均价格。                                 |            |        |       |       |       |       |