

岁末年初,工人日报伴你走

返乡之

途

书法题字:李法明



春运出行小贴士

对离家在外的人们来说,春节回家是一件大事,但漫长的旅程,对健康是种极大的考验。为了平安到家过大年,旅途中我们要注意一些事项,出行前需做好准备。

1. 选择哪些舒适衣物

服装的选择原则是保暖、舒适、耐脏、易洗。此外要挑一双合适的鞋,特别是买到站票的乘客,更应该备上一双舒适保暖的鞋。

2. 携带哪些必备药品

春运期间,不少列车上人满为患,想排除重重障碍上厕所绝非易事。在出行之前不仅要注意饮食健康,还要记得携带肠胃治疗药物。

带一些藿香正气水、整肠丸等基本可以对付因着凉、消化不良等引起的非感染性腹泻。

对于晕车的网友来说,在买药时应向药师咨询,依据乘车时间长短选用合适的药物。需要注意的是,药店销售的防晕车药种类很多,但无论服用哪一种都应注意药品服用说明,孕妇和儿童慎用。晕车药不可和其他感冒药、镇静镇痛药、镇咳去痰药并用。

防晕车小贴士:在乘车前20至30分钟,将鲜生姜切成两毫米左右的薄片,面积为5分硬币大小,然后将姜片覆盖在肚脐上,外用伤湿止痛膏或医用胶布固定。若乘车时间超过10小时,可中途更换一次。将1片鲜姜含于口中,或喝些姜汁,也能减轻甚至消除晕车晕船的不适。

晕车的人,准备长途旅行前,尤其要注意饮食,不要喝碳酸饮料、白酒,也不要吃油腻食物,要进食清淡、易消化的食物,以免反胃,加剧晕车反应。

春运期间过敏体质的人容易患上“异地过敏”,即久住一个地方,突然迁往新的住地,因生物性或化学性的致敏因素而引起的过敏。过敏者大都会在脚上、小腿上起一些小疙瘩或水泡,且奇痒。有时不注意抓破了,还会引起感染。这时应该带一些扑尔敏等抗过敏药。

防过敏小贴士:尽可能增加所在环境的通风排气,并加强座椅、卧铺等的清洁,戴上口罩,穿长袖衣服有助于避免吸入或者皮肤接触到过敏源。

带一些感冒药。1月份全国普遍有大降温,舟车劳顿加上气温寒冷,感冒就容易找上门。这时可以带一些感冒药。

防感冒小贴士:将水煮开后,放入适量杭菊和金银花,焖5分钟左右就可以喝了,还可以放入少许蜂蜜调味。保证良好而充足的睡眠可以消除疲劳,恢复体能,提高身体免疫力。

3. 准备哪些合适食品

饮食应以牛奶、鸡蛋、水果等易消化、营养价值高的食物为主。肉类是饮食中不可或缺的,但在旅途中,熟食不便携带,因此可用煮鸡蛋、牛肉干等来替代。同时搭配保质期较长的牛奶,帮助补充旅途中所需要的蛋白质、钙等矿物质。可携带一些“干海苔”等副食品,作为蔬菜补充,再带些苹果、香蕉、橘子等水果,以保证足够的纤维素和维生素的摄入,避免出现便秘。

4. 旅途中如何自我保健

长时间坐在封闭的车厢里,一些人会有晕车症状。预防晕车应该在出发前保证充足的睡眠和休息。症状较重者应提前半小时服用防晕车药,并在乘车时尽量减少头部活动,避免看窗外快速移动的景物。轻度晕车也可以试着用牙签点刺双手的劳宫穴(拳曲手指时位于中指和无名指间)。

多活动防血栓:春运期间在火车、汽车上长时间保持一个坐姿,会使下肢静脉血流速度减缓,易形成血栓,造成血管堵塞。在乘车时应避免久坐不动,多起身活动,还可用手从上往下按摩下肢以助血液回流。

勤开窗防感冒:人流拥挤而空气比较污浊的时候就容易诱发流行性感冒等疾病。细菌在车厢里面是很容易传播的,应注意通风透气,适当把车窗打开。

5. 旅途中不适如何缓解

在旅途中一旦出现头晕、恶心、乏力、呕吐等晕车症状,应闭目仰卧,用冷毛巾敷前额。另外,旅客还应重视饮食卫生,在车厢中用餐时应尽量使用餐具,避免用手直接接触食物。

乘坐火车尽量别面对面。中国疾控中心流行病学首席科学家曾光提醒春节回家的人群,人多拥挤时,一定要注意佩戴口罩,尽量减少在火车等交通工具上和别人对话的时间,注意保持距离和坐立角度,避免口臭、口口相对,这样都可以减少传染甲流的风险。慢性病患者、孕妇、婴幼儿和老人等“高危人群”,尽量在当地过年。

带上靠垫保护颈椎腰椎。长途旅行,应常备消毒水、酒精、纱布、绷带,以防碰到外伤。有腰椎病的朋友,坐车时最好在腰部垫个小枕头,可预防腰部劳损。有颈椎的朋友,最好用颈枕,以防颈椎外伤。

(整理:赵剑影)

“不会网络抢票,也抢不过他们。打不通电话,也等不及打通电话”

抢票更“彪悍”农民工仍“犯难”

●网络经验少,时间不允许,成农民工购票“壁垒”

●望有条件的机构施以援手,帮助他们购票,用爱心温暖回家路

本报记者 赵剑影 文/图

“2014年12月21日,12306网站和电话开始预售除夕当天的车票,其他手段只能预定到2015年2月16日,也就是腊月二十八当天的车票……”自从2015年春运火车票提前60天开售以来,春运火车票的抢票大战不仅在售票方式上,还在“秒杀工具”上拉开抢票大战。抢票越来越“彪悍”,外来务工者却更加犯难。

2014年12月26日,来自河南商丘的4名装修工人在北京站广场上蹲坐在行李上,等着同伴买火车票回来。12月的北京,北风在空旷的广场上吹起来显得冷得有点刺骨。“你们有没有买到回家的车票?”当记者问起

时,这几位农民工显得有些局促,不停地搓手,说:“我们有人去买了,应该很快就买到了吧!”“这么冷的天,怎么不去网上或者打电话购买呢?”“我们这哥几个都是50岁朝上的人,都不会用电脑,平常都在做工很少看电视,哪里知道打什么电话啊?”说起网络买票,这4位中一位年纪稍年轻的打工者告诉记者:“我儿子在广州打工,他会网上买票也都没有抢到,更别说我们了。还是做完工早点回去好。”

从2014年12月1日起,铁路互联网、电话订票的预售期从提前20天延长到60天,这意味着同一天的火车票,网站销售比网点代售提前两天。根据铁路系统公布的统计数据,今年春运从互联网渠道售出的火车票已经超过了总票数的50%以上。尽管与往

年相比,12306网站在处理能力、网络带宽等方面提高了两倍,但这些改进打工者还是无法享受得上,互联网经验少以及时间不允许,成为他们的购票“壁垒”。他们不懂网上支付,仍然习惯最传统的窗口购票。

记者在走访时发现,一部分工作自由的农民工为了避免过年回不到家,都主动将回家时间提前。而另外一部分停工时间不确定的农民工,回家的车票还没有着落。

“还不知道啥时候停工放假,只有啥时候回去啥时候去火车站买了。”汪攀云(音)是在北京站前广场做工程建设的建筑工人,当记者告诉他现在就可以到网上买除夕车票时,他说:“能买也买不成。我会用电脑也没那买票的时间,听说买票都用秒杀的,我又不可能一天到晚地坐在电脑前,哪里抢得

过他们?”

那么电话订票行不行呢?和汪攀云一起做工作的另一名建筑工人说:“我打过,电话购票和网络购票其实差不多,可能打电话的人太多,打通的机会不多,但是我也不能整天打。还是那句话,没时间等着打通电话。”

“买票难其实每年都是这样,而且也不只是在北京打工遇到这种情况,我在广州打工时也是一样。我们多半做法还是来火车站碰运气,到最后实在是买不到。最后跟黄牛讲价钱买几张票,也回去了。”汪攀云说,“总不能不回家,哪怕完工了晚几天回去,也总是要回去的。”

网络技术在不断给人们的购买行为提供便利,打工者群体却在其中获利甚少,使用网络的经验和时间让他们成为春运抢票大战中

的弱势群体,使得他们买票更加困难。

记者从铁道部门了解到,今年铁路方面将继续为外地务工人员设立春运团体票服务,而且从2014年起组团的要求进一步降低,凑齐了5个人就可以,乘车的方向也不受限制。北京站售票处书记郭柳明告诉记者:“为了方便外来务工人员购票,延续去年的做法,今年从12月27日起,外来务工人员可以5人组团购买团体票。需要注意办理的车票是春运团体票的乘车日期2015年2月4号到3月15号期间的。”

在此,本报也呼吁一些有条件的社区服务机构、公益机构施以援手,帮助和指导打工者们通过电话、网络购票,用爱心温暖回家路。(上图为几名商丘籍农民工在北京站前广场等车票)

购票方式

团体购票

2014年12月26日起,北京市各火车站开始办理外出务工人员团体票。记者现将务工人员团体往返票的注意事项整理如下:

办理务工人员团体往返票的范围?

2015年2月4日至3月15日春运期间临时加开的旅客列车(以下简称“临客”)车票。

用工企业怎么为务工人员办理团体票?

第一步:2014年12月20日至2015年1月5日,用工企业可从务工人员团体票办理网站(<http://www.12306.cn/mwgeweb/>)首页下载《订购务工团体票协议》,打印两份,并加盖企业及法定代表人印章。

用工企业经办人到铁路部门公布的务工人员团体票办理车站专口申请办理务工人员团体往返票,申请时需提供以下材料:

- (1)有效的企业法人营业执照(带2013年工商部门年检合格章)和复印件;
- (2)加盖企业及法定代表人印章的《订购务工团体票协议》,一式两份;
- (3)经办人二代身份证原件、手机号码、电子邮箱地址;铁路部门确认后发放《务工人员团体票购票说明》,内含登录网站所需的用户名和初始密码。

第二步:提交购票需求。2014年12月26日至2015年1月5日,用工企业通过务工人员团体票办理网站提交购票需求。

第三步:组织配票。2015年1月6日至2015年1月9日,铁路部门进行务工人员团体票配票。

第四步:支付取票。2015年1月10日至2015年1月14日,用工企业可通过务工人员团体票办理网站自行查询和确认配票结果,选择“网上支付”或“窗口支付”。在网上支付的,支付成功后可凭乘车人二代身份证原件到任意窗口或自动售、取票机上换取纸质车票;在窗口支付的,可凭乘车人二代身份证原件直接支付取票。

5人及以上组团怎么办理团体票?

所有务工人员只要人数在5人及以上,都可以自行组团(以下简称“自组团”)办理务工人员团体往返票。办理流程大致分三步:

第一步:提交购票需求。2014年12月26日至2015年1月5日,自组团须明确1名经办人,并在办理站专口提交购票需求。提交时需提供经办人二代身份证原件、手机号码和所有乘车人二代身份证原件,同时经办人还要签署《订购务工自组团团体票协议》。

第二步:组织配票。2015年1月6日至2015年1月9日,铁路部门进行务工人员团体票配票。12306将向配票成功的自组团的经办人手机发送短信。

第三步:支付取票。自组团的经办人在接到12306配票通知短信后,可于2015年1月14日22时前凭乘车人二代身份证原件到任意窗口支付取票。如果需要调整乘车人,仍需到办理站专口凭订单号和乘车人二代身份证原件办理。

4.第一次办理团体票的企业和务工人员需要特别注意的问题?

- (1)提交购票需求时乘车人身份证件必须为二代身份证,取票时必须凭乘车人二代身份证原件。
- (2)务工人员团体票票面均打印有“团”字。
- (3)网上支付的务工人员团体票如改签,须到车站窗口办理。
- (4)按照团体票的有关规定,务工人员团体票办理退票,也须不晚于票面载明的开车时间前48小时。

网络购票

网上买票,需要登陆中国铁路部门唯一网络官方网址:www.12306.cn,在购票前把用户名和密码注册好。

- 1.提前存款。**在购买火车票的时候,查到了有票,就要在42分钟内进行购票,所以,网银里有钱才能保证你购票成功。提前两三天把钱存进银行卡。使用支付宝的话,也需要提前从卡里把钱打到支付宝。
- 2.添加联系人。**如果你是购买好几个人的火车票,要记得,事先把购买火车票的联系人添加到你的常用联系人中。
- 3.购票时间。**自2014年12月1日起,铁路互联网售票、电话订票的预售期由20天延长至60天。具体为:12月1日,预售期由现行20天延长至30天;12月2日至12月6日,预售期每天再比上一日延长6天;12月7日开始发售2015年春运第一天(2015年2月4日)的车票。其他售票方式按错后两天的原则同步延长。

准备好这些就可以按照网站的提醒,一步步完成操作,购买到自己需要的火车票了。

电话购票

在正常情况下,95105105订票系统是很好拨通的,订票成功率也比较高,春运期间,建议错峰拨打电话。一般中午12点左右比较好订票。电话语音订票系统采用身份证订、取票,旅客在电话订票、取票时,请提前备好身份证。

- 1.接通95105105电话订票特服号,按“1”键进入“订票”流程;
- 2.根据语音提示选取相应级别列车、乘车日期、车次、选择乘车站编号、输入到站编号、席位编号;
- 3.根据语音提示输入您要预订的车票总张数,订票总张数不能超过3张;
- 4.系统将根据您输入的信息进行核实,确认信息按“1”,修改订票信息按“2”,如果订票不成功,则表明您需要的车票已售完,您可以尝试预订其他日期的车票;订票成功后,系统将要求您输入身份证号码,以“#”号结束,并按“1”键进行确认;
- 5.以上操作通过后,系统将分配一个订单号码。请务必牢记订单号码,否则无法取到车票;
- 6.订票成功后,请务必按系统要求,在规定时间内携带相关证件和订单号码到火车站售票大厅和各代售点取票。遇特殊情况,确需他人代取时,须同时出示本人和代取人的身份证原件。在客票代售点取票,只收取5元/张的客票销售服务费。

提醒:

- 1.订票前要先准备好笔和纸,通过95105105系统,查询好您所要预订的车次、到站区号、席位、就近的取票点等信息;
- 2.在订票成功后,一定要记录好所订车票的订票号和取票的截止时间,防止您的订票号失效而无法取得车票。

公益大巴

此外,还可以关注一些公益大巴,通过报名回家。今年由猎豹浏览器主办、百姓网协办的2015爱心橙色大巴“免费送老乡回家”活动已于2014年12月26日启动,公开向热心网友征集橙色大巴回家线路。如果幸运,还将有机会搭乘到免费飞机回乡。

今年,橙色大巴的始发地点依然是北京,出行路线从2014年12月26日开始进行公开征集,网友可以在猎豹浏览器官方微博进行公开投票,候选线路是猎豹浏览器根据汽车运营部门的热门线路数据重点挑选出来的,其中包括济南、南通、武汉、大同、合肥、南京、西安等几十条热门线路。

(整理:赵剑影 制图:赵春青)

本报通讯员 刘嘉辰 贾勇

一年一度的“春运”即将开始,当广大旅客忙着外出旅游、探亲访友、回家过年时,形形色色的不法人员也在茫茫人海中浑水摸鱼,伺机发一笔不义之财。作为在一线工作15年的铁路民警,笔者结合自身经历,谈一谈春运出行如何防止财物损失。

防“牛”—— 不要从非正规渠道购票

春运,是黄牛党(票贩子)发财的机会。在外忙碌一年的人们都盼着回家团圆,而有一些旅客回家心切,不惜在网上论坛、票贩子手中等非正规渠道购买高价票,结果到手的车票很多是假票。这样的例子不胜枚举。铁路部

门已实行实名制售票,并且延长了车票预售期,大大方便了旅客。除车站售票窗口外,旅客凭个人有效身份证件还可通过三种方式购票:互联网铁路购票官网(www.12306.cn/)、全国统一订票电话(95105105)、铁路指定代售点。

小提示:通过正规渠道提前购票,不要从个人手中买票。

防贼—— 随身少带现金

春运,是扒手们伺机作案的机会。有些旅客辛辛苦苦打工一年攒下的钱,总觉得带在身上才放心,有的甚至将钱缝进内衣口袋,认为这样就万无一失了。

殊不知,这正好给了窃贼可乘之机。曾有位旅客把打工一年攒下的6000元钱缝进了内衣口袋,趁别人不注意还用摸摸,终于放心了。夜深了,他带着旅途的疲惫慢慢睡去。一觉醒来,他傻了:衣服被扒手用刀片划开一个口子,钱早没影了。

小提示:大额现金存银行卡,随身只带少量现金。

春运出行谨防“破财”

防骗—— 不和陌生人搭话

春运,也是骗子们表演的舞台,有一些旅客禁不住眼花缭乱的诱惑而上当受骗。笔者遇到这样一个案子:李某坐了十几个小时的火车,百无聊赖之际,邻座的一位美女女士主动打开了话匣子,两人越唠越投机,大有相见恨晚之意。谈笑间,女士手机没电关机,就把手机卡换到李某手机上去洗手间打了个电话,转眼要到站了,女士又礼貌地换回了手机

卡。李某到了家,家人却惊讶不已,说刚接到医院电话称,他出车祸昏迷住院,急需电汇1万元抢救费到院账户,而李某的电话却无法接通,情急之下家人把钱汇了过去。李某这才明白了“美人计”。

还有的旅客喝了邻座“热心人”的酒水饮料,一觉醒来钱包不翼而飞;有的旅客在出站口遇到“好心人”引路,结果住进了黑店,等等。

小提示:不要和陌生人搭话,有困难向工作人员求助。

总之,春运出行要提高警惕,加强防范,结伴而行。遇有困难可向民警寻求帮助。

铁路支招

(整理:赵剑影)