

12306 候补总失败? 这样做轻松提高成功率



为期40天的2026年春运已正式开启,每年春运火车票都备受关注。候补购票功能已成为旅客购买紧张车票的重要渠道,如何提高12306候补成功率?有什么技巧吗?

铁科院电子所数智客运研究室赵千谊建议,提交候补时,尽量增加一些候补车次与日期,每个订单可选择

3个乘车日期、最多60个候补车次,选择的候补车次越多,成功率越高。建议开启“接受新增列车”选项,当出现新增列车时,系统会自动兑现符合需求的新增车次,增加购票成功率。在“接受新增列车”选项下,可以选择希望出行的时段和座位类型,更容易候补到满意车票。

据央视新闻客户端

花生油、菜籽油、玉米油…… 不同食用油怎么选? 记住这几点,挑对不踩坑!



图由AI生成

食用油是不少家庭置办年货的重点,花生油、菜籽油、玉米油……这些常用油到底哪种更健康?家中买什么油更合适?

各种各样的油 到底哪种更健康?

健康好油有三个要素:相对合理的脂肪酸组成、有丰富的营养伴随物、没有或极少存在有害物质。不存在“最健康的食用油选择”,挑选时,建议充分考虑家庭成员的状态与日常烹饪习惯。

如果家里有“三高”人群或老年人,首先用油要控制量,其次推荐富含Omega-3脂肪酸的亚麻籽油、Omega-3脂肪酸和Omega-6脂肪酸比例均衡的菜籽油。

如果家里日常以煎炸爆炒为主,很可能整个烹饪温度在160~200℃的范围。选择烟点较高的精炼植物

油或大豆油,可能更合适。

勤更换、控制量 这样吃油更健康

根据《中国居民膳食指南(2022)》的建议,常见的食用油根据其脂肪酸的特性,可分为“高饱和脂肪酸”“富含Omega-9脂肪酸”“富含Omega-6脂肪酸”“富含Omega-3脂肪酸”几种。需要注意:长期食用单一油品可能导致营养不均衡,尽量勤更换品种,或使用调和油。

根据膳食指南的建议,成人及11岁以上儿童,每天烹调油摄入量建议在25~30克,以常见的老式瓷勺为例,大概是2~3瓷勺。如果觉得用瓷勺或油壶很难控制量,少油烹饪或者凉拌时,也可以选择喷雾式油壶,定量精准,按压一次大约是2~3毫升,不容易过量。

据人民网

出行路上如何快速找到充电设施? 高铁充电指南



春运途中,手机、电脑、平板等电子产品是大家打发旅途时间的“快乐源泉”。电量告急时能否及时充电,是旅客关心的事。今年春运,为了方便旅客为电子设备充电,车站做了哪些升级?

针对春运期间旅客携带电子设备增多、充电需求激增的情况,国铁集团启动了车站充电设施升级工程,重点覆盖全国近500个客流较大的火车站。

国铁昆明局在管内昆明站、昆明南站、大理站、丽江站、西双版纳站等54个重点客运站,精准布设了108处充电设备。

像这样的便民充电设施,逐渐成为全国各大车站的“标配”。除了传统的电源插座,新型充电台普遍增加了USB、Type-C等直接接口,满足快充需求。国铁南昌局上饶站在充电台旁配备相同数量的桌椅,方便旅客休息等候、放置随身物品。

除了车站,列车上的电源分布和列

车的车型、席位密切相关。高铁二等座和一等座的充电插座通常设计在前排座椅背面的下方、座椅垫的侧下方或相邻座椅的中间扶手下方,商务座的电源接口往往直接集成在座椅扶手或侧面的面板上。

在大家常见到的复兴号智能动车组上,一等座和二等座增加了独立的USB与Type-C充电接口,部分商务座席位还配备了无线充电面板。

国铁广州局广九客运段列车长冯薇介绍,如果旅客们上车后找不到充电插座,可以扫描座椅扶手上的“铁路畅行”二维码,在“服务选项”里可以查询到本列车充电插座的具体位置,也可以随时找列车工作人员询问。

铁路部门提醒广大旅客,列车上的电源负载有限,仅限于手机、笔记本电脑等小功率电器,严禁使用插线板或电吹风等大功率设备,以免引发电路故障。

据央视网

立春日期为啥“变来变去”?

新华社南京2月3日电(记者 王珏 邱冰清)2月4日4时2分将迎来二十四节气之首:立春。而就在大约一年之前,2025年的立春则落在了2月3日这天。

为什么立春对应的公历日期会“变来变去”?

要弄清其中的具体原因,首先要从天文学的角度理解节气究竟是怎么定的。“在天文学上,节气指一个具体时刻。”中国科学院紫金山天文台科普主管王科超解释说,太阳在天球上的周年视运动轨迹叫黄道,太阳沿黄道运行一周共360度,每“走过”15度,即迎来一个新节气。太阳在黄道上“走到”地心视黄经315度的时刻对应立春,这也是立春能够精确到“年、月、日”甚至“时、分、秒”的由来。

地球绕太阳公转一圈用时一年。但同样是公转,由于起点、终点、参照物等不同,会产生回归年、恒星年、近点年等不同的“年”,它们的长短也有细微差别。“其中,太阳连续两次经过春分点的时间间隔称为一回归年,平均长度约为365天5小时49分。”王科超说,这与我们普遍采用的公历年“平年365天、闰年366天”略有偏差,这导致每个节气对应的公历日期不固定。

公历年中,若相邻两年同一节气

间相隔的是平年,则同一节气在后一年平均比前一年的时间推后约5小时49分。如此,累积4年便会推迟近一天。而现行公历使用设置闰年的方法,即遵循“四年一闰,百年不闰,四百年再闰”的规则,来弥补与回归年的“时间差”,这一人为调整,也可能使不同年份的某一节气日期出现波动。

“公历纪年和二十四节气都反映地球与太阳的相对运动规律,因而基本上每一节气在公历年中的日期变动不大。”王科超说,比如,立春一般在2月3日至5日之间,清明一般在4月4日至6日之间,夏至一般在6月21日至22日之间。21世纪,二十四节气在公历中对应的日期一般相差在3天内。

而节气对应的农历日期就更加复杂。由于农历年第一天(春节)对应的公历日期在1月21日至2月21日间波动,而立春的公历日期相对固定,会出现立春不一定出现在农历年年头的情形。例如,即将到来的农历丙午马年,立春将出现在年尾,即农历腊月二十八;而即将结束的农历乙巳蛇年则是“两头春”,也就是一年有两个立春,分别在年头的农历正月初六和年尾的腊月十七;刚过去的农历甲辰龙年则没有立春,也就是民间常说的“无春年”。