

乘火车，“轻装行”+行李摆放有“窍门”



春运乘火车携带大件行李，怎样安放更安全？铁路部门给出相关提示。

随身行李别“超标”

铁路部门对旅客随身携带行李的尺寸、重量有统一标准：每名儿童旅客可携带10公斤，外交人员35公斤，其他旅客20公斤；普速列车单件行李长宽高之和不超过160厘米，动车组列车不超过130厘米。

行李超标可到中铁快运营业点办理托运。老、幼、病、残、孕等特殊重点旅客的折叠式轮椅，以及婴儿折叠婴儿车，可免费携带。

“轻装行”服务轻松出行

春运可选择“轻装行”行李搬运服务。1月15日起，该服务新增哈尔滨、西安等城市92个车站，总数达111个。

中铁快运济南分公司副总经理任希华介绍，“轻装行”提供“门到站”“站到门”服务。旅客可在12306客户端预约下单，按件收费：行李送

至车站安检口或取回每件68元，送至站台或取回每件98元。

行李摆放有窍门

中小型行李、轻便包裹可放座位上方行李架，避开架体连接处的禁止摆放区域；背包侧袋的水杯、雨伞等易滑物品需提前取下。

国铁济南局青岛客运段G1068次列车长周伟婷提示，大件行李、婴儿车、轮椅等应放车门旁大件行李存放区、轮椅专区或车厢最后一排后方，不得占用席位、堵塞通道；平衡车等轮式代步工具须用硬质包装物妥善包装。行李放好后要检查锁具和包装，贵重物品切勿交陌生人保管；下车前提前清点行李，避免遗漏。

遗失物品这样找

未离开车站或列车，可立即向铁路工作人员求助查找；已离开车站，可通过12306App“遗失物品查找”模块提交信息，或拨打12306，提供车次、物品特征等信息，铁路部门会协助查找。 据央视网

宣称“喝一瓶饮料，十分钟解酒” 所谓“解酒神器”靠谱吗



“喝一瓶饮料，十分钟快速解酒”……记者注意到，在社交平台上，有所谓“醒酒饮料”打出这样的宣传口号，更有商家手持酒精测试仪演示“喝前超标、喝后合格”的画面。

这些产品的宣传视频极具诱导性：测试者饮酒后吹气检测超标，喝下饮料短短十分钟后再次检测，仪器竟显示正常。商家更声称，该饮料能让酒量直接翻倍。饮料真能解酒吗？类似广告是否存在夸大嫌疑？

记者联系到某醒酒饮料品牌总部负责人，对方称产品主打“快速解酒”，喝1到2两白酒，10分钟内可从酒驾或醉驾降到正常范围，边喝边饮还能让酒量翻倍。该产品介绍页面写着“科学配比防宿醉”，成分含葛根、黄秋葵等，其专利显示有一

定抗疲劳、解酒功能，但无数据证明十分钟内可让酒精检测不出。负责人解释，快速解酒的前置条件是饮酒量控制在1到2两。

尽管商品页面标注“喝酒不开车”，但宣传视频充斥“饮酒超标，喝饮料十分钟后检测正常”的画面，评论区多位网友联想到“酒驾”。华东政法大学副教授李欢认为，此类宣传存在诱导成分，违反《广告法》。

大同市交警孙奎介绍，酒精代谢速度固定，无法通过饮料或药物加速，饮酒后服解酒产品开车，不仅不能逃避制裁，还可能因叠加反应提升操作失误风险。市面上的酒精测试仪与交警执法仪器精准度差异明显，解酒饮料多为普通食品，不得宣传保健或解酒功效。 据中新网

2026届高校毕业生 新增2次单程学生优惠票 操作流程来了

快乐的寒假开启，各地大学生陆续踏上归途，铁路12306同步上新便民功能。

自2026年1月16日起，2026届高校毕业生完成身份核验后，可在毕业学年额外享受2次单程学生优惠票。在原有每学年4次的基础上，本学年优惠购票次数合计可达6次。

线上核验这样办

打开铁路12306App，在“常用功能”中点击“学生资质核验”，申请毕业生优惠资质核验；进入毕业生认证专区，如实填写优惠资质信息，提交后等待认证通过即可。

线下核验适用对象

未在“学信网”核验的部分高校和军事院校、宗教院校的2026届毕业生，可凭毕业生证明到车站窗口办理线下资质采集核验，完成后购票次数同样增至6次。

春运期间，12306客户端学生预约购票功能继续运行。完成实名注册和优惠资质核验、且有剩余优惠次数的在校学生，可在专区办理预约购票。

学生预约购票规则

同一账户最多可提交3个订单；每个订单可填同一乘车日期的5个“车次+席别”组合，可选硬座、硬卧、二等座等；一笔订单最多添加19名学生旅客，且必须包含用户本人。

预约订单将在开车前第16天兑现，结果通过12306App或短信通知。车票兑现成功后，

购票人须在当日23时前支付票款，逾期未支付的订单自动取消。

学生优惠票购票条件

就读于全日制高等学校、承担研究生教育任务的科研机构、军事院校、普通中小学、中等职业学校、正式宗教院校的学生及研究生；家庭居住地和学校所在地不在同一城市；大中专生凭标注减价优惠区间和优惠卡的学生证，中小学生在凭加盖学校公章的书面证明。

新生凭录取通知书，毕业生凭加盖院校公章的书面证明购票。华侨和港澳台学生可购买学校所在地至口岸城市车站间的优惠票。

多项优惠措施同步实施

学生优惠票可在每学年内随时使用，不再限于寒暑假，优惠区间可根据家庭与学校所在地调整。

动车组列车优惠票适用二等座、一等座及卧铺各席别，票价为执行票价的7.5折且不低于公布票价4折；普速列车优惠票适用硬座、硬卧，硬座按票价5折计算，硬卧加收硬卧与硬座的全价差额。

乘车注意事项

已通过优惠资质核验的在校学生，出行时无需携带学生证；未通过核验的，仍需携带学生证以备查验。入学新生可凭录取通知书线上线下购买优惠票。

据中国青年网

寒假怎样健康用网？ 这份防护提示请查收

寒假期间，一些孩子容易出现生活不规律、电子产品使用时间过长的情况，不但影响身心健康，还容易造成亲子关系紧张。如何让孩子们健康上网，避免陷入网络沉迷？

根据假期、学业等安排，制订合理的电子产品使用时间计划。建议每天使用娱乐性电子产品的不超过1小时。监测自身网络行为，如果出现失控性网络使用特征，则需要到医疗机构寻求帮助。

当出现网络过度使用行为时，需要评价使用互联网的动机，即网络过度使用是在什么样的需求引导下产生的，究竟是社交需求、成就感需求、沉浸需求、逃避现实困难，还是逃避焦虑、抑郁情绪需求。正视这些需求，重新审视自身学业、人际

交往、生活娱乐等各类需求及正确的满足途径，尝试新的方法，通过正确途径满足自身需求，而非通过互联网行为暂时回避问题，从根本上减少网络过度使用行为。

如果有压力增大和焦虑、抑郁等情绪问题，不是只有互联网才能缓解，可以通过与信任的朋友聊天、坚持适度运动、保持良好的生活作息、做自己感兴趣的事情、转移注意力等方式调节情绪。如果焦虑、抑郁情绪持续存在且程度加重，或迁延无改善，应及时寻求专业机构帮助。

在平时的生活中，多尝试感兴趣事项，培养其他兴趣爱好，丰富自身生活，也是预防网络成瘾的重要方法。

据《重庆晨报》