

白酒、宠物、自加热食品…… 春运出行,哪些物品不能带上火车

春节临近,不少旅客选择乘火车回家过年,但一些旅客到车站安检时却被告知,不是所有行李物品都能带上车,其中可能会有铁路部门禁止、限制携带的物品。

到底哪些物品不能带上火车?记者采访了中国铁路武汉局集团有限公司客运部副主任管丽琳。

管丽琳介绍,铁路禁止、限制携带的物品有散装白酒、自加热食品、宠物、水果刀等。根据国家铁路局、公安部关于公布《铁路旅客禁止、限制携带和托运物品目录》的公告,这些物品分为禁止托运和随身携带的、禁止随身携带但可以托运的和限制随身携带的三大类。

例如,枪支、子弹类(含主要零部件)、爆炸物品类、管制器具、易燃易爆物品等属于禁止托运和随身携带的。烟花(含冷光烟花)属于爆炸物品类,也禁止托运和随身携带。

铁路部门对酒类有明确的规定。包装密封完好、标志清晰且酒精体积百分含量大于或者等于24%、小于或者等于70%的酒类饮品累计不超过3000毫升的,可以随身携带。但要注意,散装类酒水(如散装白酒、自制米酒)不能通过安检进站上车。酒精浓度大于70%

的酒类饮品属于易燃易爆物品,禁止托运和随身携带。

小型活动物属于禁止随身携带但可以托运的物品,持有检疫证明、装于专门容器内的小型活动物可以办理托运,但持工作证明的导盲犬可以随身携带。密封包装好的鸡、鸭、腊肉、海鲜等生鲜年货作为食品可以携带上车。榴莲、螺蛳粉等气味较大的食物,密封包装后也可以携带乘车,但请勿在车内食用。花生油、菜籽油等经判别,确属食

用油的产品可以携带,但需要密封包装、妥善保管,以免污染列车环境和卧具。公益性“慢火车”可以允许旅客随身携带少量家禽家畜和日用工具农具。

想携带自加热食品上火车的旅客,需要注意发热包原料为遇湿易燃物品如镁铝粉的,不能带上火车,一定要仔细核对配料表。

管丽琳说,禁限物品具体目录旅客可登录铁路12306手机应用或12306官方网站查看。

据《人民日报》



资料图片

故宫博物院: 寒假期间未成年人团队可快速预约及检票

人民网北京1月16日电 故宫博物院1月15日公布2025年寒假期间未成年人团队快速预约、检票措施。自1月16日起,故宫博物院开始受理未成年人团队预约参观申请。

据介绍,由独立法人机构组织的、未成年人占比85%以上的团队,可提前1至6日通过邮箱yycg@dpm.org.cn进

行团队未成年人门票快速预约,团队中的成年人门票需另行预约购买。提交预约申请时,需注明成年人门票的预约时段。

故宫每日接待未成年人团队限200个。为保障未成年人参观安全,每个未成年人团队限30名未成年人,团队中成年人与未成年人比例不得

低于1比10,团队总人数上限为35人。检票时按照该比例对成年人与未成年人进行审核,不满足要求的将谢绝入院。此外,遇客流高峰时段,故宫还将开设未成年人团队专用通道。

有关措施将于2025年1月20日至2月16日实施。

食用大量加工红肉增加患痴呆症风险



资料图片

美国研究人员发现,在长达43年的随访中,饮食中含有大量加工肉类(例如培根和香肠)的受访者患痴呆症的风险增加13%。15日在线发表于美国神经病学学会医学杂志《神经病学》上的一项调查研究显示,用坚果、豆类或鱼类等蛋白质来源替代加工红肉可将痴呆症风险降低约20%。

食用红肉是心血管疾病和Ⅱ型糖尿病等慢性疾病的已知风险因素。麻省总医院布莱根分院、哈佛大学公共卫生学院、麻省理工学院和哈佛大学布罗德研究所共同开展的这项新研究发现,食用大量红肉(尤其是加工红肉)还会增加患痴呆症的风险。

本研究纳入了133771名基线平均年龄为49岁的参与者,其中11173人在43年后被诊断出患有痴呆症。数据来自照护健康研究和健康专业人员随访研

究项目,这两项研究前瞻性地调查了数千名受访者的健康和生活方式,包括数十年的详细健康信息,如受试者的典型饮食,他们每2年到4年更新一次。饮食方式可能会影响患痴呆症等慢性疾病的风险。

通常一份红肉是85克,大约是一块肥皂大小。与食用量最少(每天不到一份的1/10)的人相比,每天平均食用1/4份或更多加工红肉(大约两片培根或一条热狗)的人患痴呆症的风险高出13%。研究还考虑了许多临床、人口和生活方式因素,例如社会经济地位和痴呆症家族史。

研究人员使用标准认知评估来测量客观认知功能。他们发现,加工肉类消费量较大的人群的认知功能也较差,平均每天食用一份加工肉类,认知衰老会加速约1.6年。

据《科技日报》

重力眼罩热卖 压力真的可以助眠?

微压、遮光,“一躺即睡”……近期,外形似羽绒小围脖的重力眼罩在电商平台热卖,一跃成为眼罩界“新星”。有人表示,“用手臂压在眼睛上岂不是效果一样!还省钱!”不过相比于价格,不少人睡眠困难者都很关心,是否有助眠效果?

重力眼罩位列热卖榜第一

记者注意到,在某电商平台眼罩热卖榜单上,98元的一款重力眼罩位居第一,月销量过万。官方宣称,普通眼罩无压力不够放松,护眼仪又过重会压迫面部。而科技重力眼罩大面积覆盖面部,多穴位(睛明穴、印堂穴等)深层微压,既包裹又按摩。

东南大学附属中大医院心身医学科侯正华副主任医师介绍,重力眼罩通过对眼部周围施加微重力,刺激眼部周围的神经和血管,促进血液循环,使身体放松,从而帮助人体分泌更多的褪黑素,“这种激素对于调节睡眠节律、促进睡眠具有重要作用。”从这个角度来看,重力眼罩确实具有一定的科学依据和实际效果。

相关研究发现,被子的重量会影响睡眠,也曾引发过热议。当被子给予触觉刺激,给身体施加均匀的压力,就类似于拥抱的效果。适当的重量压力还能给人提供安全感,这种压力可以促进身体释放褪黑素。

不过需要注意的是,无论是被子还是眼罩,重量都不宜过重。

普通毛巾其实也能代替
但手臂压眼不建议

那么,如果用厚毛巾或是胳膊遮眼,能够替代重力眼罩吗?

在侯正华看来,用普通毛巾甚至口罩,临时遮眼替代一下都是可以的,但舒适性可能不理想,“重力眼罩有比较好的压力均匀度和舒适度,其内部通常填充有微小的重力珠或其他重物,经过精心设计,重量分布均匀,能轻柔地贴合眼部轮廓,对眼睛周围施加适度且均匀的压力,不会对眼睛造成局部压迫感。”

另一方面,从安全性和卫生性考虑,不建议手臂压在眼部。侯正华表示,手臂在一定程度上能遮挡光线,但无法完全阻挡,“此外,重力眼罩可以定期清洗,保持清洁卫生。”

不过,重力眼罩也并非对所有人都有显著的效果。专家强调,其助眠效果可能因个体差异而有所不同。

据《扬子晚报》

