



10月1日起铁路客运将全面使用电子发票

新华社北京9月8日电 记者从中国国家铁路集团有限公司获悉,10月1日起,全国铁路旅客运输领域将全面使用电子发票,不再提供纸质报销凭证。

国铁集团客运部负责人介绍,2020年6月,铁路部门全面实行电子客票,不再提供纸质车票。2024年11月1日起,铁路部门推广全面数字化的电子发票,并将2024年11月1日至2025年9月30日作为过渡期,过渡期内纸质报销凭证、电子发票并行使用。按照国家税务总局、财政部、国

铁集团联合发布的2024年第8号公告,2025年10月1日起全国铁路客运领域将全面使用电子发票,旅客本人在行程结束或者退票、改签业务办理之日起的180日内,可通过铁路12306或车站售票窗口、自动售票机申请开具电子发票。

为保障老年人、脱网人士等不便操作的旅客群体获取电子发票,铁路部门增加线下申请渠道和购票人(代办人)开具服务。旅客凭购票时使用的本人有效身份证件,在车站售票窗口、自动售票机申请开具电子发票并

获取“扫码开票单”后,旅客本人或委托他人使用铁路12306App扫描“扫码开票单”上的二维码,根据需求补充相关信息通过审核后即可开具电子发票。

此外,购票人(代办人)可为乘车人申请开具已购车票及退票费、改签费的电子发票。购票人(代办人)通过铁路12306购票、退票和改签后,可凭乘车人购票时使用的有效身份证件,或凭订单号、购票人(代办人)有效身份证件,到车站售票窗口申请开具已购车票、退票费和改签费的

电子发票。

旅客开具电子发票后,可通过铁路12306、个人所得税App查询、下载铁路电子发票或通过邮件接收电子发票;如发生填写发票信息有误、企业信息变更等情况,在原电子发票开具时限内可申请换开3次。旅游、学生、研学等团体票不支持乘车人本人开具,可由购票人按相关流程开具电子发票。未通过铁路客票系统办理的非实名制车票、应急纸质车票及跨境旅客运输车票等继续沿用现行铁路报销凭证。

遵义城区新增两条定制公交线路

20分钟一班,覆盖关键出行区域

本报讯(记者 郑玉洁 赵林杰)9月8日起,遵义城区正式开通定制公交10号线、定制公交11号线。据遵义公交运营公司副总经理林勇介绍,新增线路旨在优化市民出行体验,通过缩短出行时间提升公共交通服务效率。

定制公交10号线(遵义医科大学附属医院—虾子镇)往返68公里,票价为8元/人(试运行期间6元/

人)。停靠站点:上行:遵义医科大学附属医院—长沙路—河溪坝—高新快线—市级行政中心—播州大道—林达—乌江大道—虾新快线—虾子镇政府;下行:虾子镇政府—虾新快线—乌江大道—林达—播州大道—市级行政中心—高新快线—长沙路—大连路遵义医科大学附属医院。运营时间:06:30—19:30(医学院站)06:30—19:00(虾子镇站)。

定制公交11号线(播州区客运站—市级行政中心),往返76公里,票价为10元/人(试运行期间8元/人)。停靠站点:上行:播州区客运站—复烤厂—遵义南中—马家湾—龙坑—保利—忠庄—迎红桥—高铁购物城—美的城—新中医院新蒲—新蒲十字街—市级行政中心;下行:市级行政中心—新蒲十字街—新中医院新蒲—美的城—高铁客运站—桃溪路口—

忠庄—保利—龙坑—马家湾—遵义南中—复烤厂—播州区客运站。运营时间:两端站点均为06:15—19:00。

据了解,两条线路均采用20分钟/班次发车间隔,目前各投入10台公交车运营。值得注意的是,新线路暂不享受公益优惠票价。运营期间,公司将结合市民提出的线路优化意见持续调整,进一步提升出行的便捷性、可靠性与安全性。



9月5日,桐梓县中医医院组织医务人员在桐梓县娄山关街道嘉华广场开展“中医夜市”活动。活动现场,设置了中医药特色产品体验区、中医药文化展示区、中医特色技艺体验区及有奖竞猜互动区,免费为市民提供针灸、推拿、拔罐、中医体质辨识等服务。

图为活动现场。(桐梓融媒记者 杜瑶 摄)

健康解码

白露时节如何养生防病?

国家卫生健康委给出指引

白露时节已至,昼夜温差增大,如何科学养生、预防疾病?8日,国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题举行新闻发布会,邀请权威专家给出指引。

防“秋燥”,喝水有讲究

“白露节气,北方空气湿度下降,人体易受‘燥邪’侵袭,出现口干、咽干、皮肤干等症状,这与‘秋燥’关系密切。”中国中医科学院广安门医院主任医师杨涛表示。

针对“多喝水就能防‘秋燥’”的观点,杨涛指出,这种说法不完全对。“燥邪”伤人的核心原因是“津液亏虚”。中医所说的“津液”并不单指水,还包含气血运化生成的其他维持生命活动的液态物质,如唾液、胃液、关节液等。

如何防“秋燥”?专家表示,喝水是基础,应遵循“少量、多次、喝温水”的原则,水温保持在35至40摄氏度为宜,每次不超过200ml,一般间隔1至2小时,但也不能盲目按固定频率

饮水,要考虑运动量、气候或疾病状态,心肾功能不全患者需遵医嘱控制饮水量。

在中医调理方面,按揉中府穴可疏通肺经,缓解咽干、咳嗽;按揉照海穴可滋阴润燥、改善口干。

进补宜“润燥为先”,不同体质方法各异

老话讲“秋天不补,冬天吃苦”,白露时节是否适合进补?

杨涛表示,此时可逐步开始进补,建议遵循“润燥为先、补而不腻、循序渐进、辨证施补”的原则,优先选择温和、易消化的食材如山药、莲子、瘦肉、鲫鱼等,避免盲目大补加重秋燥或脾胃负担。不同人群调理方法需结合体质区分:

中下焦虚寒的人群,一般表现为怕冷、手脚凉、易腹泻,进补需温阳散寒,兼润燥。推荐生姜红枣茶、当归牛肉汤等,同时注意少吃寒凉水果,减少对脾胃刺激。

痰湿体质的人群,一般表现为身体沉重、精神不振、容易肥胖、舌苔厚

腻,进补前需先“清湿”,在祛湿化痰的同时要兼顾健脾。推荐茯苓陈皮茶、冬瓜薏米汤。日常生活中需忌甜腻、油腻的食物。

阴虚体质的人群,多表现为口干咽燥、手足心热、失眠等,进补需滋阴润燥,兼顾清热。推荐银耳百合羹、雪梨炖川贝。日常生活中需注意忌辛辣、油炸食物。

值得注意的是,老年人与慢性病患者脾胃功能较弱,进补需“少量多次”,可将食材炖烂,避免过量食用高蛋白、高脂肪食物。

流感非“小毛病”,若如病毒需警惕

白露节气气温变化明显,流感等呼吸道传染病易发。湖北省疾控中心主任医师官旭华表示,一些人认为“流感是小毛病,不用太在意”,或“只有出现发热才是得了流感,不发热就不是”等,这些都是误区。

“流感是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病,发病急、传染性强、症状重,患者常出现高热、咳嗽、

肌肉酸痛等全身症状,严重的还可能引发肺炎、心肌炎、脑膜炎等并发症,甚至危及生命。”官旭华说,部分老年人、免疫功能低下等人群可能症状不典型,仅表现为咳嗽、乏力等,更易被忽视和漏诊,但其传染性和潜在风险同样存在。

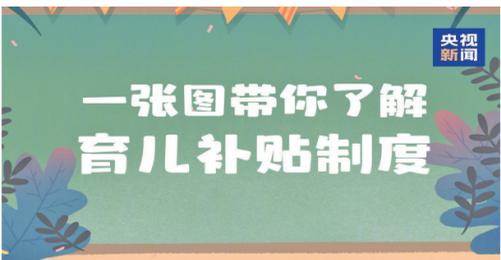
如何预防流感?专家表示,儿童、老年人和免疫功能低下者是流感预防的重点人群,每年流感流行季节前建议接种流感疫苗。此外,要保持良好个人卫生习惯,勤洗手。在流感流行季节,少去人群聚集场所,一旦出现流感样症状,及早就医。

9月份若如病毒感染也进入流行期,学校、托幼机构等人群聚集场所风险较高。官旭华表示,预防诸如病毒需勤洗手、注意饮食饮水安全、食物煮熟煮透、做好居室日常清洁和通风、做好规范消毒。她特别提醒,若出现呕吐、腹泻等症状,尽量居家休息;学校和托幼机构要严格执晨午检制度,加强健康教育。

(新华社北京9月8日电)

一图读懂 育儿补贴申领正式全面开放

国家卫生健康委9月8日举行新闻发布会。会上介绍,9月8日开始,育儿补贴申领正式全面开放,可通过支付宝、微信和各省份政务服务平台线上申领,也可到婴幼儿户籍地的乡镇政府进行申领。



育儿补贴制度从2025年1月1日起,对符合法律法规规定生育的3周岁以下婴幼儿发放补贴,育儿补贴按年发放。

- 育儿补贴发放标准**
- ▶ 现阶段国家基础标准为每孩每年3600元,发放补贴至婴幼儿年满3周岁。
- ▶ 对于2025年1月1日之前出生、不满3周岁的婴幼儿,按应补月数折算计算发补贴。具体算法见下表:

出生年月	2025年补贴金额	2026年补贴金额	2027年补贴金额	补贴总金额	
2022年	1月	300		300	
	2月	600		600	
	3月	900		900	
	4月	1200		1200	
	5月	1500		1500	
	6月	1800		1800	
	7月	2100		2100	
	8月	2400		2400	
	9月	2700		2700	
	10月	3000		3000	
	11月	3300		3300	
	12月	3600		3600	
2023年	1月	3600	300	3900	
	2月	3600	600	4200	
	3月	3600	900	4500	
	4月	3600	1200	4800	
	5月	3600	1500	5100	
	6月	3600	1800	5400	
	7月	3600	2100	5700	
	8月	3600	2400	6000	
	9月	3600	2700	6300	
	10月	3600	3000	6600	
	11月	3600	3300	6900	
	12月	3600	3600	7200	
2024年	1月	3600	3600	300	7500
	2月	3600	3600	600	7800
	3月	3600	3600	900	8100
	4月	3600	3600	1200	8400
	5月	3600	3600	1500	8700
	6月	3600	3600	1800	9000
	7月	3600	3600	2100	9300
	8月	3600	3600	2400	9600
	9月	3600	3600	2700	9900
	10月	3600	3600	3000	10200
	11月	3600	3600	3300	10500
	12月	3600	3600	3600	10800

育儿补贴的申领和发放

- 申领** 由婴幼儿的父母一方或其他监护人按规定向婴幼儿户籍所在地申领。
- 申领人填写有关信息,提供婴幼儿的出生医学证明、户口簿等材料,并对所提供信息及材料的真实性、完整性作出承诺。
- 申领人主要通过育儿补贴信息管理系统线上申请,也可线下申请。
- 发放** 发放渠道为申领人或婴幼儿的银行卡或其他金融账户,鼓励通过惠民惠农财政补贴资金“一卡通”或婴幼儿的社会保障卡发放。

育儿补贴有哪些相关优惠政策?

- 1 对按照育儿补贴制度规定发放的育儿补贴免征个人所得税。
- 2 在最低生活保障对象、特困人员等救助对象认定时,育儿补贴不计入家庭或个人收入。

(来源:央视新闻)