

2026年春运开启，这些实用信息出行必看

2026年春运2月2日开启，全社会跨区域人员流动量预计将达95亿人次，创历史新高。

自驾出行
小程序可查询充电桩状态

1. 春节假期高速免费
2月15日0时至2月23日24时（农历腊月二十八至正月初七），全国高速公路将对七座及以下小型客车免收车辆通行费。

2. 电动汽车充电保障
截至2025年底，我国电动汽车充电设施已累计超过了2000万个，全国高速公路服务区已建成电动汽车充电桩7.15万个。

车主可通过“e路畅通”小程序实时查询全国高速公路服务区充电桩的状态。

3. 自驾出行前给车辆做一次全面“体检”

若选择自驾出行，建议给车辆做一次全面“体检”。

检查车辆的机器润滑油、防冻液、玻璃水是否充足，电压和电量是否充足；轻踩刹车查看是否灵敏有效。另外，检查轮胎是否有鼓包、花纹磨损



▲2月1日深夜，在北京西站候车室，乘坐K4069次列车的旅客在排队等候乘车。（鞠焕宗/摄）

过度等情况，一旦发现，要及时更换轮胎，确保行驶安全。

铁路出行
误购限时免费退票

1. 新线路、新车站首次投入春运

今年春运，西安至延安、包头至银川、广州至湛江、重庆至黔江等22条共3109公里线路、50余座客车站首次投入春运，共增开和优化旅客列车560余列，更加方便沿线群众出行。

2. 开行夜间高铁近1000列

春运期间，京广、京沪、沪昆等主要高铁干线通道开行夜间高铁近1000列。增开的夜间高铁车票预售期统一为开车前5天。

3. 买错火车票可以限时免费退

消费者通过铁路12306平台购买乘车日期为2月2日及以后火车票时，如误购车票，在支付成功30分钟内且在开车前4小时以上，退票不收费。

4. 高铁宠物托运服务试点数量增加

中国铁路部门自1月28日起进一步扩大高铁宠物托运服

务试点范围，新增哈尔滨、沈阳、太原等67个车站，全国可办理此项业务的高铁站总数达110个，服务列车由54趟增加至170趟。

5. 购票走正规渠道 远离诈骗风险

铁路出行的旅客人数很多。提醒大家：一切购票信息以官方平台为准，不明链接不点击，不随意轻信所谓的客服来电，切勿把自己的信息轻易泄露给陌生人；打着“优先购票”旗号的第三方软件，不仅不能抢票，还存在感染病毒、危及资金安全等风险，千万不要下载来路不明的“抢票软件”。

民航出行
日均保障航班1.94万班次

民航重点增加前往枢纽机场、热门旅游地的航班，预计日均保障航班1.94万班次，同比增长5%。

鼓励航空公司不断丰富“干支通、全网联”航空运输网络服务体系，积极开发国内通程航班、航空快线等出行产品，让更多旅客能够享受到始发站

一次值机、行李直挂至目的地等更多便捷中转服务。

鼓励航空公司、机场优化适老化无障碍出行环境，提供老年旅客引导陪伴、休息区、敬老候机座位等服务项目。

鼓励航空公司优化冰雪运动装备托运服务流程，冰雪运动热点机场将增设更多的更衣点位，为旅客提供防寒衣物和保暖用品的租售、寄送等服务。

乘坐飞机认准“三个早”

过安检早排队，合理规划前往机场的时间，办理乘机与托运手续；

乘机早准备，提前准备好登机牌、身份证等有效证件；

违禁品早处理，确认携带的化妆品没有超量，充电宝3C认证标识要清晰等。

水运出行
加强重点航线运力保障

春运期间，交通运输部门将加强琼州海峡等重点航线的运力保障，继续实施琼州海峡预约过海和船票预售，提升旅客联程联运服务水平。

（据央视新闻客户端）

寒假青少年儿童如何进行健康管理？

寒假期间，一些孩子脱离校园作息约束后，容易出现摄入零食过量、运动不足、作息不规律等问题，埋下免疫力下降、视力减退等健康隐患。相关医生建议，做好青少年儿童寒假健康管理，须以饮食、运动、睡眠为核心，构建科学系统的健康防护体系。

“寒假期间，孩子要均衡饮食，一日三餐要坚持定时定量的原则。”湖南省人民医院临床营养科主任蔡华介绍，孩子每日应摄入至少12种食物，覆盖谷类、蔬菜、肉蛋类、奶制品、大豆类等产品。主食需坚持粗细搭配，可采用杂粮饭、全麦面包替代部分精制米面；孩子每餐都要摄入适量的蔬菜，其中深色蔬菜占比不低于50%；每日需保证摄入1个鸡蛋，适量搭配鱼虾、瘦肉、豆制品等优质蛋白，同时饮用300毫升左右的液体奶或奶制品。

蔡华提醒，寒假期间，青少年儿童需坚持清淡饮食，避免摄入过多盐和糖。青少年儿童每日食盐摄入量不超过5克，烹饪优先选择蒸、煮、炖等健康方式；添加糖摄入量

需控制在25克以下，约合6颗方糖。

“家长要控制好孩子的零食摄入量。”蔡华建议，青少年儿童不要吃太多辣条、薯片、碳酸饮料等零食，可以适当摄入坚果、原味酸奶等零食，适当多吃苹果、梨、黄瓜、胡萝卜等新鲜蔬果。青少年儿童饮水优先选择温热白开水，6—10岁儿童每日需饮水800—1000毫升，11—17岁青少年每天需饮水1100—1400毫升。12岁以下儿童不要饮用浓茶、咖啡，避免影响睡眠及神经系统发育。

蔡华提醒，青少年儿童游客在辽宁沈阳奉天工厂文创园内拍照。每日需保证1小时户外活动，既能促进钙吸收、增强骨骼密度，还能保护视力。天气寒冷时，孩子可选择在室内进行开合跳、平板支撑、健美操等运动。

“充足的睡眠对孩子健康非常关键。”蔡华强提醒，不同年龄段儿童睡眠需求有明确标准：小学生每日需保证10小时睡眠，初中生不少于9小时，高中生不少于8小时，孩子在睡前1小时需远离电子产品。

（帅才）

羽绒服机洗会“爆炸”？这样洗才安全

寒冬腊月，保暖轻便的羽绒服是许多人的出门首选。然而，清洗不当却可能让这件“保暖神器”变成安全隐患。近期，据国家应急广播消息，一女子在使用洗衣机清洗羽绒服时突然发生爆炸，洗衣机的门被直接炸掉，她也因爆炸导致脸部严重受伤。羽绒服为何会变“危险品”？如何清洗才安全科学？掌握正确方法至关重要。

机洗羽绒服，为何有爆炸风险？

蓬松柔软的羽绒服在洗衣机中高速旋转时，为何会隐藏危险？国家生态及功能纺织品服装质量检验检测中心正高级工程师李培玲指出，为实现羽绒服防风防跑绒，羽绒服面料多采用高密度织物并经过涂层或覆膜处理，导致其透气性较差。浸水后，羽绒易结团，在衣服内部形成空隙。洗衣机高速甩干时，空气被剧烈压缩却无法及时排出，衣服内部压力骤增，就可能撑破衣物甚至损坏洗衣机。

科学清洗羽绒服，记住“一看二选三避免”

1. 清洗前：一看标签
任何衣物清洗前都应首先



▲资料图片

查看水洗标。羽绒服大多标明“不可干洗”（干洗剂会损伤羽绒使其保暖性变差），并提示适宜水温、能否机洗等。务必严格按照标识操作。

2. 清洗时：二选模式

首选手洗：准备温水与中性洗涤剂，浸泡后轻轻揉搓，重点污渍可用软刷轻刷（避免刷破涂层）。洗净后切勿拧绞，应沿面料轻轻挤压出水。

如需机洗：务必选择洗衣机专设的“羽绒服”洗涤模式或“轻柔”模式。这些模式转速较慢、水流温和，能减少对羽绒结构的破坏与内部气压积聚。李培玲也提醒：“老式双缸波轮洗衣机不建议用来清洗甩干羽绒服，衣服“爆炸”风险较高。”

3. 晾晒与保养：三避免

避免暴晒：洗净后宜悬挂于通风处阴干，强烈日光会损伤面料与涂层。

避免烘干高温：如需烘干应选择低温档，高温会使羽绒变脆、涂层老化，并增加内部气压风险。

避免挤压成团：晾干过程中可轻轻拍打、拉扯结块羽绒，帮助其恢复蓬松。彻底干透后再收纳，防潮防霉。

穿戴羽绒服，这些安全隐患也要警惕

1. 远离明火，慎防静电

羽绒服面料大多易燃，接触火星或明火可能迅速燃烧。此外，冬季干燥，穿着羽绒服在厨房、加油站等场所活动时，应注意防止静电积聚，避免与泄漏燃气、挥发油气接触。

2. 儿童乘坐安全座椅先脱外套

穿着蓬松羽绒服乘坐汽车安全座椅时，安全带难以贴身固定儿童身体。一旦发生碰撞，孩子可能从羽绒服中滑脱，造成严重伤害。正确做法是：脱去外套后再系好安全带，或用薄毯盖在身上保暖。

只有科学清洗、正确使用，才能让羽绒服在寒冬中既保暖又安全。（据中国新闻网）