

春运火车票发售 便民提示利出行

□记者 陈俊杰

记者从中国铁路上海局集团有限公司了解到,根据目前铁路客票预售规则(预售15天内火车票,含当天),2025年1月14日的春运首日火车票已于昨日发售。2025年春运自1月14日开始至2月22日结束,共40天。上海松江站的具体安排又如何?记者梳理了各类信息以方便市民出行。

铁路部门推出便民“大礼包”

2025年春节假期从1月28日(除夕)至2月4日(正月初七),共8天。按照客票预售规则类推,2025年1月13日可售1月27日(腊月二十八)火车票,1月14日可售1月28日(除夕)火车票;假期返程火车票则从1月21日开售(2月4日,正月初七),旅客可以根据个人行程安排,提前做好购票准备。

对于在12306官网及手机App网购火车票的旅客,上铁集团提醒,旅客需注意起售时间,不同火车站车票网上起售时间并不相同,旅客需根据自己购票的车站查询购票具体时间,提前做好准备。第一时间未买到车票的旅客可以通过12306网站、手机客户端中的“候补购票”服务功能进行候补购票。

目前,铁路部门在到站补票和列车补票业务环节全面实施补票电子化。此

外,铁路部门完善了12306消息通知机制,可以及时向已购票旅客推送列车停运和变更信息;学生优惠票已取消寒暑假购买限制,可在一学年内任意时间购买4次优惠票。延展性服务和车票优惠方面,持续优化铁路12306系统功能,保障学生、务工人员等重点群体购票需求,用好同车接续、在线选座等功能;新开发“购票信息预填优化试点”专区等,积极提升旅客购票体验。此外,铁路部门扩大非高峰方向列车票价打折优惠范围和幅度,对因铁路责任和不可抗力造成旅客退票,联程车票可一并办理退票,且免收退票费。

铁路12306(含网站、手机客户端)还进一步优化了购票信息预填服务。铁路12306用户可通过新开设的“购票信息预填优化试点”专区,预填乘车日期为春运期间任意一天的购票订单,每个订单可选择“1个乘车日期+最多60个车次”的组合,每名用户最多可同时保有6个待提交的购票订单,每个订单的乘车人最多不超过9人。开车前第16天,铁路12306将发送通知,提示用户调整意向车次的优先级、确认订票信息,并选择是否预支付票款,预支付金额按照订单中最高执行票价缴纳。开车前第15天车票起售时,铁路12306将按照用户设置的优先级,依次为已预支付的用户自动提交购票订单,与采用其他方式的购

票请求按照订单提交时间先后顺序一同进入购票队列。购票成功后,预支付金额高于实际票款的将自动退还差价,购票不成功则全额退款,不收取任何额外费用;如未进行预支付,用户可按现有流程,在车票起售时手动提交订单并完成支付。

“购票信息预填优化试点”专区服务上线后,用户预填购票信息的时间范围更广,系统自动提交购票订单使得用户无需时刻关注车票起售时间,有效提升购票体验,同时有利于铁路部门收集旅客出行需求,为增加运力投放提供参考。

上海松江站出行提示

上海松江站开通运营初期(开通运营首日至2025年1月4日),每天办理旅客乘降业务列车23列,其中上海松江至南京南站1列、黄山北站3列、义乌站1列、温州北站1列、合肥南站1列、横店站1列、芜湖站1列、杭州西站2列、上海虹桥站12列。上海松江至上海虹桥、苏州南、湖州、杭州西、温州北站分别最快17分钟、15分钟、46分钟、60分钟,178分钟可达,至南京南、合肥南、宣城、黄山北、芜湖站分别最快108分钟、164分钟、155分钟、159分钟,116分钟可达;上海松江站首开至横店动车组列车,最快144分钟可达。

2025年一季度列车运行图调整后

(2025年1月5日零时起),上海松江站每日办理旅客乘降业务高铁列车113列、普速列车77列,列车开行辐射范围覆盖江苏、浙江、安徽、福建、江西、湖北等20多个省级行政区,旅客乘坐列车可到达南京、杭州、苏州、湖州、温州、宣城、黄山、芜湖、福州、武汉、南昌等多个城市。此外,铁路部门发挥新开通沪苏湖高铁通道能力及上海南站区位优势,上海松江站至上海虹桥站间开行旅客列车达43列,上海松江站至上海南站间开行旅客列车达20列,方便城市通勤旅客出行需要,全程最快14分钟可达。

上海松江站分为南区和北区两个部分,其中北区是新建站房,南区是原松江南站的老站房。如今,上海松江站采用了高普混合模式运营:1至2号检票口位于南区老站房,用于沪杭客专,也就是沪杭高铁;3至15号检票口位于北区,其中3至9号检票口用于沪苏湖高铁;10至15号检票口用于沪昆普速列车。“新站房的检票口是从3号开始,老站房的检票口是1、2号,旅客可以看票面信息,如果检票口是1、2号,就要去南区的老站房,如果检票口是3到15号,就要去新建站房。”铁路上海站松江客运车间副主任王健介绍。万一跑错了怎么办?“北区站房和南区站房通过一条南北换乘的连廊连通,走错的旅客可以按照进出站以及候车室指示标识找到对应站房。”王健表示。



九校携手辞旧迎新

泗泾镇中小学教育联盟 举办新年音乐会

本报讯(记者 王梅) 前天晚上,泗泾镇中小学教育联盟9所成员校携手举办“泗水之滨 琴瑟和鸣”2024年新年音乐会,中小生齐聚泗泾镇社区文化活动中心,同台吹拉弹唱,辞旧迎新。

伴随着激昂的《龙的传人》大合唱,音乐会拉开帷幕。整场音乐会分“水韵悠扬”“余音绕梁”“华彩乐章”三大篇章,除了合唱、独唱、舞蹈、乐器演奏等表演形式,还有十锦细锣鼓、皮影戏等传统文化艺术节目(见上组图)。

泗泾实验十锦细锣鼓社团的孩子们一登场就赢得阵阵掌声。锣鼓、丝竹齐上阵,一曲《龙虎斗》将十锦细锣鼓“文而不武,雅而不闹”呈现得淋漓尽致。据悉,这群孩子中,最大的15岁,最小的11岁,他们大多是加入学校社团后,才开始接触十锦细锣鼓这一古老的文化艺术。“对于孩子们而言,学习十锦细锣鼓,不单是听音乐、赏故事、悟文化,更希望他们能传承匠心。”泗泾实验十锦细锣鼓社团相关负责教师戴丽阳说。

本土古韵风采之外,也有新潮的手碟表演。清脆、悠扬,又兼具打击乐的节奏感,形似飞碟的金属乐器在乐手的轻敲和拍打下,发出美妙的声响。松江四中手碟社团社长黄天悦介绍,社团于2024年成立,现有成员8人,首次登台演出,大家都很期待,希望听众能透过手碟空灵的旋律,在新的一年里遵从本心,自信向前。

据悉,泗泾镇中小学教育联盟以松江四中为牵头学校,包含四中初中、泗泾实验、上师大松江实验、工程大附校、泗泾小学、泗泾二小、泗泾三小、泗泾五小等9所中小学。自2023年3月正式成立以来,美术、体育、舞蹈、音乐等比赛交流活动几乎月有。“这些活动不仅加强了师生之间的交流与合作,还实现了各校优质教育资源的共享,为提升区域教育质量,满足学生个性化发展需求创造了有利条件。”泗泾镇教委主任包怡说。

元旦吃非遗软糕 跨年吉祥节节高

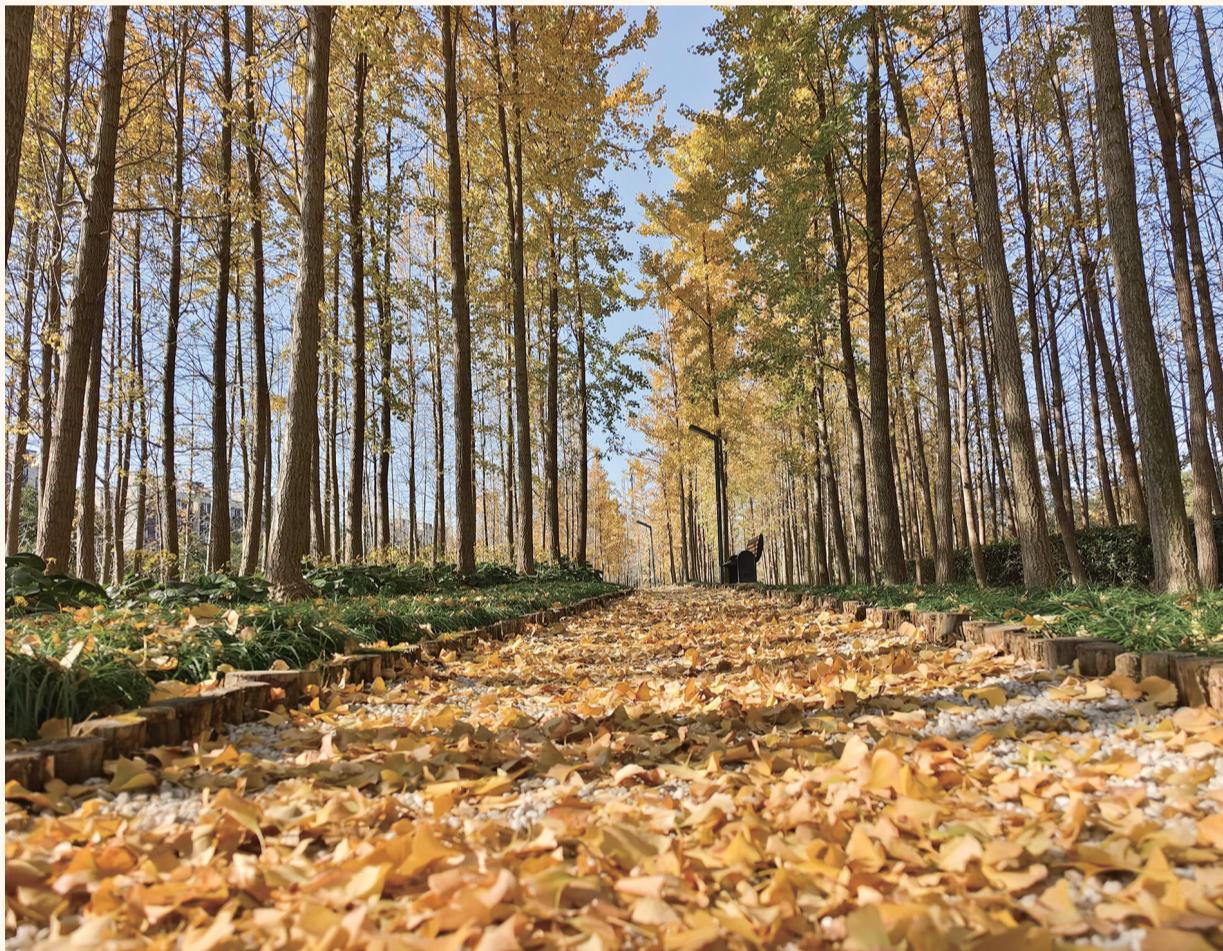
本报讯(记者 沈思韵 实习生 俞璐) “糕”谐音“高”,既口感软糯,也有“节节高”的好彩头。元旦佳节,在叶榭镇,市级非遗美食叶榭软糕也迎来了新一波的制作热潮。

正午12时,走入位于叶榭镇西市街11号的叶榭软糕专卖店,一股清甜的糯米香顿时充斥鼻腔。制作间内,非遗传承人顾卫忠将粳米、糯米、桂花、绵白糖等原料充分磨粉混合后,放入竹筛中轻轻揉搓,再于细薄蓬松的米粉中央加入由芝麻、红豆、猪油调制而成的内馅。经过刮平压实,翻身脱模等步骤,整整齐齐的九方软糕便已初露雏形。将米糕放入农家土灶大火蒸制15分钟,新鲜出炉的豆沙软糕雪白软糯,米香四溢。

不少本地食客闻香而来,顾浩清就是其中之一。等候多时的他,夹上一块热气腾腾的叶榭软糕放入口中,糕体松软,内馅甜香,还带有淡淡桂花香气。“每年快过年时都要来买上几屉,家中老人、孩子都爱吃,也是在品味传统年味。”顾浩清告诉记者。

叶榭软糕始于明万历年(1573),迄今已有430余年的历史。非遗传承人顾卫忠自小在父亲的熏陶下学习制作本地软糕,至今从事软糕制作已有20余年。“我们选用南粳香米为主要原料,90%的粳米混入10%的糯米,可以最大程度保持糕体松弹香软,同时不塌陷、不粘牙。”顾卫忠向记者介绍道。除了传统白米软糕以及豆沙软糕,顾卫忠还根据顾客偏好推出了百果软糕、素软糕等多种口味,广受各方食客欢迎。

“现在天冷了,吃糕的人也越来越多,每天我都要做上20至30屉糕。”顾卫忠说。2011年,叶榭软糕(以上海米糕冠名)制作技艺先后入选第三批松江区非物质文化遗产名录、第三批上海市非物质文化遗产名录。除了在本地制作销售,叶榭软糕也多次亮相颛桥糕会等活动,使这一叶榭当地传统美食不断传承发扬。



打翻调色板 松江美如画

本报讯(记者 宋崇 摄报) 金黄、橙红肆意蔓延,每一片叶子都镌刻着季节更迭的纹路。正值初冬,记者走访松江多处公园、道路发现,银杏、榉树、纳塔栎、青枫等树叶已经变色,进入最佳观赏期(见组图)。

在中央公园三期、四期的人行步道两侧,种植着不少榉树,不少树叶已经变成褐色,与步道颜色相得益彰。

一阵风吹过,树叶随风飘舞,漫步其间,浪漫非常。

除了榉树,在中央公园里还有不少纳塔栎。

区绿化部门介绍,纳塔栎学名德州栎,

是具有重要经济价值的



科学引导孕产妇 健康安心过大节

凛冽的寒风会让孕产妇行动不便,身体负担加重。节假日来临时,走亲访友、人群聚集,容易导致各种病毒的传播。同时,冬季脂肪囤积,体重控制不住,会让孕产妇尤其血糖偏高的“糖妈妈”时不担心血糖升高的问题。此外,孕期也容易睡眠质量变差、便秘加重、高血压风险增加。

围绕孕产妇们关心的话题,预防保健科医生潘莉琴向孕产妇及家属讲述了

如何避免过度兴奋和劳累,如何稳定自身及家属的情绪。妇产科医生李欢则向大家分享了自己的保胎经历,为孕产妇指导了如何通过自身调节来舒缓焦虑。

现场,“柚子医生”科普团队专为孕产妇设计了运动体验环节。在专业医生的示范下,通过拉伸等适合孕产妇的轻度运动,帮助她们缓解压力、改善心情。区妇幼保健院副院长、产科主任张辉说:

科学引导孕产妇 健康安心过大节

本报讯(记者 李蔚蔚) 新年到来,面对各种美食佳肴和亲朋好友的“劝吃劝喝”,孕产妇们该如何在享受假期的同时,保证自己的健康呢?日前,区妇幼保健院“柚子医生”科普团队在特需门诊大厅举办“寒假假日,快乐相随”的现场科普活动,从心理、运动及饮食三个方面为孕产妇科普知识。

现场,医生介绍,寒冷的冬季有不

少因素让孕产妇忧心忡忡、情绪低落。

选择在室内进行温和的有氧孕妇操,不