

银川天气



4月15日(星期二)
扬沙转晴
9℃~28℃
西北风转北风
3级转1级
空气质量良



4月16日(星期三)
多云转晴
8℃~28℃
北风3级转1级
空气质量良



4月17日(星期四)
多云
11℃~26℃
北风转西北风
1级转4级
空气质量良

“五一”假期 火车票已开售 这份购票攻略请收好

本报讯(记者 吴昊 马志伟)
“五一”假期期间火车票4月14日正式开售,当日旅客可购买4月28日的车票。铁路部门提醒,“五一”假期期间客流集中,建议旅客提前规划行程,掌握购票技巧,提高购票成功率。

【五大购票技巧】

预真信息:提前填好乘车人、车次等信息,起售时可快速提交。

积分兑换:100积分=1元,满10000分可兑车票。

选座选铺:选择标注“铺位可选”的车次,自选铺位。

候补购票:可及时添加候补订单,系统自动抢票。

临时身份证明:遗失证件可在线申请,24小时内有效。

【特别提醒】

官方购票渠道:铁路12306官方网站及APP

客服热线:12306(任何购票问题均可咨询)

建议错峰购票,灵活使用候补功能。

发行投诉:6010188 6021170
新闻投诉:6015303
广告热线:6031733 6036433
全年定价258元/份

邮箱:wb96111@163.com
地址:银川市解放东路143号
邮编:750004
印刷:宁夏银报智能印刷科技有限公司(银川市宝湖中路450号)
新闻热线:4012020



微信公众号



抖音号

责编/李林惠 编辑/梁莉薇 版式/童玮 校对/杨进峰 金鑫

携手种植“睦邻”花



随着金凤区紫阳社区老旧小区改造工程圆满收官,如何让“硬件升级”与“软性治理”同步焕新,成为社区党委思考的重点。近日,社区党委联合共驻共建单位、党员先锋队、居民志愿者及社区工作者,共同种下50余株月季树苗,以“一树一承诺”的形式,将基层治理的根系深扎进泥土,让“共治共享”理念在春风中生根发芽。记者 刘旭卓 摄

人宠互动倡文明 趣味赛事促和谐

本报讯(记者 吴春霖)4月14日,金凤区贺兰山中路街道唐楼社区联合宁夏住宅物业阔海万家G1区服务处共同举办“创意‘装’点,爱宠同行”主题活动。活动以“人宠互动+文明倡导”为核心,通过趣味赛事、知识科普与法规宣传,促进萌宠与文明的“双向奔赴”。

活动现场热闹非凡,四大趣味竞赛区成为人宠互动的欢乐中心。在宠物拔河比赛中,金毛、柯基等可爱的“毛孩子”展现出惊人的力量。宠物们在主人的加油声中奋力后仰,憨态可掬的模样引得围观居民笑声不断。定

力大考验环节中,面对香气扑鼻的零食,宠物们有的眼神管理失控,却仍努力保持坐姿,萌态百出的表现让现场氛围格外欢乐。障碍挑战赛设置了跨栏、钻圈、绕桩等迷你障碍,宠物们灵活穿梭,主人在旁精准指引,展现出十足的默契。最精彩的萌宠抢座位环节将活动推向高潮,宠物们飞速冲向定制座椅,蹦跳抢位的可爱场面赢得阵阵掌声和欢笑。

社区工作人员将《银川市养犬管理条例》转化为萌宠普法小课堂,通过遛狗未牵绳担责等案例分析,配合通俗易懂

的标语进行宣传。趣味问答环节中,居民们积极抢答养犬登记、公共场所携宠注意事项等问题。随后的专家小课堂聚焦科学养宠,针对宠物分离焦虑、饮食搭配等问题提供专业建议,居民们踊跃提问,形成浓厚的学习氛围。

唐楼社区党委书记卜雅楠说:“此次活动是社区治理创新的成功尝试,以宠物为纽带,将文明养宠宣传、邻里关系融合、人宠健康关怀有机结合,让文明理念融入生活。社区将把活动成果转化成为常态化治理实践,持续推动文明建设。”

春日这些常见的花草,原来都是中药

春季气清景明,莺飞草长,处处给人清新明朗之感。此时万物竞相生发,正是调养身体、预防疾病的好

时机。广东广州中医药大学第一附属医院内科主任医师李小兵表示,这个时

候天气乍暖还寒,是一些常见疾病多发或易于复发的季节。善用身边常见的应时本草,可以帮助调理身体不适。

蒲公英

30克~60克捣碎外敷。新鲜蒲公英可以凉拌或者煮汤食用,有清热解毒、消肿散结功效,但李小兵提醒:“蒲公英性寒,脾胃虚寒的人应适量食用,过量会引起腹泻。”此外,因为蒲公英中钾元素含量较高,有慢性肾病或肾功能不全的患者,在食用时要格外慎重。

在野外采挖蒲公英时,应如何正确分辨?李小兵介绍,蒲公英最大的特点是没有茎,它的叶子贴地生长,而花朵则通过花梗高高挺立,很容易分辨。此外,当掐断蒲公英的叶片时,会流出白色浆液。“如果掐断后流出的是黄色浆液,那有可能是白屈菜,它带有一定的毒性,切勿食用。”李小兵说。

槐花

血、痔血等症,常配合地榆等药同用。”李小兵说,槐花可内服也可外用,内服取干燥槐花6克,用水煎服;外用可取适量煎水熏洗或研末撒于患处,治疗痔疮肿痛。此外,槐花配伍地榆,可止肠风便血,佐以白茅根能平肺热咯血。“踏青时采摘回的野菜,要彻底清洗

干净,充分焯水后食用,在工业污染较重的区域,尽量不要采摘野菜和草药,以防重金属污染。”李小兵提醒,自己在家煎药食用时,尤其要注意,疾病与年龄、性别、体质强弱等诸多因素密切相关,如自服中药后病情未见好转,要及时前往医院就医,以免耽误病情。 据新华社