



春运前半程 遵义车务段发送旅客超50万人次

本报讯(全媒体记者 张婷)记者从中国铁路成都局集团有限公司遵义车务段获悉,2月2日至21日,春运前20天,遵义车务段累计发送旅客502808人次,其中遵义站发送379844人次,运输安全平稳有序。

今年春运启动以来,全国铁路客流持续高位运行。遵义车务段积极应对返程客流高峰,加大热门

方向运力投放力度,落实便民利民举措,努力保障旅客平安有序温馨出行。

遵义车务段全力做好老、幼、病、残、孕等重点旅客服务,增派青年志愿者,为旅客提供帮助。并持续做好日常运输组织与安全保障工作,加强铁路设施巡检维护,确保铁路安全畅通。

“今年春节假期长达9天,人民群众出行意愿更加强烈,出行需求也更加多元。除了来遵义与家人团圆的外来旅客,还有部分年轻旅客选择外出旅游。为满足旅客的出行需求,遵义车务段根据候补购票数据,科学分析旅客出行规律,动态安排列车开行,实现运能和需求的精准匹配。”遵义车务段相关

负责人介绍。

铁路部门提示,目前铁路客流已进入返程高峰期,部分车站及列车客流较大,请旅客及时关注铁路出行服务信息和天气变化,出行前务必确认乘车信息,预留充足进站时间,按规定携带随身物品,凭票有序乘车,共同维护良好出行环境。

桐梓570名务工人员搭乘专列返岗

本报讯 2月22日,桐梓县570名外出务工人员搭乘G4553次返岗专列,开启新一年的奋斗征程。

在当天举行的桐梓县2026年“春风行动”有组织劳务输出高铁专列发车仪式上,桐梓县人社局、总工会、团委、妇联等部门及各乡镇(街道)、农商银行工作人员,为务工人员送上装有面包、矿泉水等物资的“暖心礼包”。

“真的很感谢政府的好政策,春

节期间不好抢票,乘坐政府组织的专列上班特别省心。”务工人员胡倩说。首次乘坐返岗专列的代江巍坦言,现场的温馨氛围让他倍感安心,也增强了外出奋斗的信心。

据悉,桐梓县已连续7年组织外出务工专列。今年,县人社局联合各乡镇(街道)提前谋划,全面摸排返乡返岗人员信息,建立动态管理台账,实现务工人员底数清、去向明、服务准。通过“点对点、一站

式”直达运输服务,打通外出务工“最后一公里”,实现“出家门、上车门、进厂门”无缝衔接。

近年来,桐梓县始终将稳就业、保就业作为民生重点工作,通过深化东西部协作,搭建跨区域劳务输出平台,完善县、乡、村三级就业服务体系。今年,对口帮扶桐梓县的珠海市鹤洲新区安排45万元资金,支持当地有组织劳务输出,续写新时代“山海情”。

桐梓县就业局创业指导股负责人周应弦说:“我们将持续深化‘春风行动’服务,精准对接就业供需,优化服务保障,强化技能培训,确保务工人员输得出、稳得住、能增收,同时做好就近就地就业服务,让更多劳动者实现家门口就业。”

(特约记者 李甜甜 桐梓融媒体中心 罗韩琰 令狐程邻 刘秀娟 杨敏)

“遵”行新风尚·文明我先行

务川鹿坪村“村晚” 村委搭台乡亲唱戏

近日,务川自治县都濡街道鹿坪村村委会广场张灯结彩、暖意融融。千余名乡亲齐聚一堂,欣赏一场由村民自编自导自演的“村晚”。

这场名为“遵行新风尚 文明我先行——我们的节日·筑梦鹿坪·和美新春”的晚会,处处透着真情。露天KTV环节中,青年高歌《美丽家园》,老人吟唱山歌调,孩童跳起自编舞蹈,质朴歌声唱响对家乡巨变的赞叹;文明聚餐区,村民按需取餐

践行“光盘行动”。夜幕降临,熊熊篝火映红笑脸,众人手挽手跳起舞,围炉畅谈村务发展。

“这场晚会不仅是春节庆典,更是基层共治的成果展。”鹿坪村党总支书记王家安说,近年来,鹿坪村以新时代文明实践站为枢纽,创新推行“群众提议—小组协商—集体决策”自治模式。此次“村晚”由鹿坪村场上组率先响应,村民自发捐款捐物、认领任务,短短半月便筹备

完毕。场上组组长涂登财说:“大到舞台搭建,小到道具搬运,家家户户都出了力。”

活动现场还设置“村规民约意见墙”,收集移风易俗建议32条。村民唐明秀说:“以前开会靠通知,现在大家抢着提想法,村子真是越治越有奔头。”

据统计,鹿坪村近年通过修订村规民约、组建红白理事会等措施,

推动宴席规模缩减80%,节约资金超百万元。王家安表示:“我们将持续深化‘党建+文明实践’机制,让文明乡风成为乡村全面振兴的强劲引擎。”

夜色渐深,篝火未熄。这场带着泥土芬芳的“村晚”,不仅点燃了新春喜悦,更见证基层治理从“为民做主”到“由民做主”的深刻转变。

(贵州日报天眼新闻记者 李杰)



图片新闻

春节假期,遵义消防救援机动大队指战员全员在岗,在莲花山、凤凰山等重点林区开展森林防火工作,通过清理隐患、仪器监测、入户宣传、广播警示及空地结合巡防等方式,筑牢森林防火安全屏障。图为消防指战员入户走访现场。(赵世祿 全媒体记者 雷宇 摄影报道)

低GI食品一定是健康食品?

过年期间,许多商超内,各类低GI食品格外抢眼,几乎占据货架的半壁江山。记者走访发现,这些贴有低GI标识的食品,价格一般比同类商品高出30%至50%。

如今健康饮食理念深入人心,低GI已从专业营养术语变成大众消费热词。不过,热潮背后,不少消费者心生疑虑:低GI食品的健康益处有多大?低GI会不会是新的营销噱头?就此,科技日报记者采访了相关专家,为公众揭开低GI食品的面纱。

何为低GI?记者了解到,GI是血糖生成指数的英文缩写,低GI即低血糖生成指数。根据我国国家标准,血糖生成指数低于55(含55)的

食品,可获得低GI标识。这类食物的主要特点是食用后血糖上升平缓,且饱腹感较强,理论上有助于稳定餐后血糖。

“在我国,GI值是食品的自愿标注项目,标注初衷是保障消费者的知情权,方便特定人群选择食品。”中国农业大学食品科学与营养工程学院教授范志红解释。

记者了解到,低GI标识并非商家“想标就能标”。根据《低GI产品认证技术规范》,商家必须将产品送至具备资质的国家认证机构进行检测,由认证机构依据严格流程进行评价。检测过程中,受试者需分别摄入含50克可利用碳水化合物的目标食品 and 等量葡萄糖,随后专业人员会持续监测并对比二者在餐后2小时内引起的血糖波动情况。只有当目标食品的血糖反应低于葡萄糖对照组的55%时,目标

食品才算通过检测,可获得低GI标识。

这意味着,经过正规程序认证的低GI食品,升糖速度慢是真实可信的。然而,有些消费者因此认为,贴上低GI标识的食品,就是低糖、低脂、低热量的健康食品。

事实真是如此吗?记者随机选取了多款标注低GI的食品,对比其营养成分表后发现,不少低GI食品的热量、脂肪或钠含量并不低,反而比同类普通食品高。例如,某品牌低GI苏打饼干的脂肪含量为28.7克/100克,而同规格的普通苏打饼干,脂肪含量仅为21.3克/100克。

“低GI不等于低热量。”范志红进一步说,“GI值的描述对象主要是碳水化合物含量较高的食物。如果食物中脂肪或蛋白质比例很高,碳水化合物占比小,食用后血糖上升平缓,但其总热量可能很高。”

换句话说,一块高油高糖的低GI蛋糕,其整体热量可能远超一根GI值稍高却富含膳食纤维的香蕉。专家提醒,判断一种食物是否健康,不能只看GI值,必须综合考量其脂肪、钠、膳食纤维、维生素和矿物质等的含量。仅凭低GI一个标识就认定它健康,不够全面,也不够科学。

首都医科大学宣武医院内分泌科主任孙宇在接受科技日报记者采访时建议,消费者在选购食品时,除了关注它是否有低GI标识,还要认真查看其配料表和营养成分表。

“如果一款低GI食品,配料表中排名靠前的是黄油、奶油、白砂糖等,且营养成分表中脂肪、钠含量较高,就意味着它的热量很可能超标。那么,即便它GI值低,也算不上健康食品。”孙宇说。(来源:科技日报)

健康解码

养老投资需谨慎,非法金融要远离。

一图读懂

节后复工复产安全提示(上)

节后复工九大隐患,企业需警惕

员工状态松懈



企业开展员工心理疏导,助力克服情绪不稳等问题,员工主动收心,快速从假期状态切换至工作状态。

三超违法生产



摒弃赶进度、抢开门红倾向,按产能定员组织作业,坚决杜绝超能力、超强度、超定员生产。

设备停用故障



对春节停用的机、车、管线等设备全面检查检修,消除隐患,确保设备不带病运行。

管理监督缺位



管理层脱离节日氛围,切实履行安全职责,加大监督检查力度,杜绝管理松懈酿风险。

方案预案不足



企业制定周密复工方案及应急预案,组织应急演练,提升突发情况快速处置能力。

(来源:应急管理部)