



全力护航春运

桂林五项便民措施保障市民游客通畅出行

本报讯（记者林扬 通讯员罗忠）记者从市交通运输局获悉，针对春节前后、节日期间客流增多情况，市交通行业推出五项便民服务措施，保障市民、游客通畅出行。

动态调整公交车次和服务时间。根据桂林北站列车运行情况，动态调整公交车次，启动延时服务机制，适时发放临时加班车、区间车，夜间安排机动车，及时疏散抵桂客流。

开行摆渡线路接驳桂林西站。节前高峰（2月6日至2月9日）和节后高峰（2月15日至2月18日），开通桂林西站至桂林北站摆渡线路，保障抵桂旅客公交出行需求。

机场调整办理登机时间。桂林机场国内航班停止办理手续时间已由“航班计划起飞时间前40分钟”调整为“航班计划起飞时间前30分钟”，为旅客航空出行提供更宽裕的时间。

机场巴士加密运行。新增机场至琴潭车站停靠点，加密机场至市区、火车站、民航巴士班次。

出租车“保点”运输。组织巡游车在3个火车站、机场“保点”运输，协调网约车企业安排网约车专项保障火车站接驳运输，向火车站、机场优先派单。

市交通运输局提示广大市民、游客，春节假期各旅游景区客流量大，周边道路易拥堵，建议选择公共交通出行，合理安排出行计划。

城市表情



打卡“百福”

8日，一名小朋友在花桥美术馆的“龙行福至，百福迎春”主题艺术空间展参观拍照。

记者滕嘉 摄

实用新闻

植物油也可能伤健康

越来越多研究证实，高脂饮食对健康不利。随着健康意识的提高，人们开始有意识避开“高脂食物”，转而青睐起植物性饮食。然而，美国加州大学河滨分校近日发表在《科学报告》期刊上的一项最新研究发现，即使是大豆油等植物来源的高脂饮食，也会对健康不利。

美国加州大学河滨分校研究人员给小鼠喂食了3种不同饮食，其中至少40%的热量来自脂肪，并在24周内（相当于人类从童年到中年的时间）观察长期高脂饮食带来的变化。第1组小鼠食用基于椰子油饱和脂肪酸的饮食，第2组食用单不饱和脂肪酸的改性大豆油，第3组食用高聚不饱和脂肪酸的未改性大豆油。结果发现，与低脂对照饮食相比，高脂饮食的3组小鼠的基因表达都发生了令人担忧的变化。研究人员观察发现，椰子油显示出最大变化，其次是未改性大豆油。两种大豆油的差异表明，未改性大豆油中的多不饱和脂肪酸，主要是亚油酸，在改变基因表达方面发挥作用。此外，食用大豆油的小鼠肠道微生物群的负面变化更明显。

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅接受《生命时报》记者采访时表示，要想改变高脂饮食

带来不利影响，还是要从基础摄入量把握好。根据《中国居民膳食指南（2022）》建议，适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉、烟熏肉和腌制肉。每日摄入动物性饮食120~200克，油25~30克。朱毅提醒，要尽量少摄入高油脂、高脂肪食物，例如浓汤、披萨、糕点、面包、饼干等西式菜品，脂肪和热量都不低；还有一些中式菜肴，看起来没什么脂肪，但每道菜都经过油炸和过度烹制，脂肪含量自然也不低，例如干煸豆角、干煸菜花、地三鲜、红烧肉、烧茄子、锅包肉、狮子头、干烧鱼、糖醋排骨等。

推荐大家日常烹调中以植物油为主，要经常变换种类，不要长年只选择一种食用油，要多种互相搭配。即使是高质量的油也不能每天大量烹调，建议大家做菜时使用控油壶或控油勺，帮助控制用油量。做菜时注意，不要让油温太高，平时尽量以蒸、煮、炖、炒为主，少油煎、油炸。可选用不粘锅或空气炸锅，少油也能烹调出可口的菜肴。

据生命时报

快讯

七星区开展关爱困境儿童特困老人活动

本报讯（记者李贝）近日，七星区民政局联合穿山街道在和平村党群服务中心开展“文明暖心辞岁末 携手互助创家园 和平砥砺前行颜”关爱困境儿童、留守儿童、特困老人的服务活动。

活动现场，广西仁者社会工作服务中心携手爱心企业关爱慰问困境儿童、留守儿童、特困老人、低保家庭共55户，增强了社区（村居）凝聚力和向心力。

全州开展“迎新春 送温暖”活动

本报讯（记者韦彦青 通讯员邓琳）春节将至，为了保障困难群众的基本生活，把惠及群众的民生政策落到实处，近日，全州县民政局组成4个慰问组，分赴全县18个乡镇开展“迎新春 送温暖”走访慰问活动。活动共走访慰问了581户困难群众，发放慰问金34.95万元，把党和政府的关怀温暖送到每一名困难群众心坎里。

慰问组每到一户，都与困难群众亲切交谈，了解他们的生产生活和身体情况，并嘱咐他们如果在生活中遇到困难及时与乡镇或村（居）民政工作人员联系。