

今天早知道

# 惠企政策延续！ 1%失业保险费率延至2025年底

新华社北京5月6日电（记者姜琳）人力资源社会保障部6日发布消息，明确推出一揽子阶段性、组合式失业保险援企稳岗政策举措，将降低失业保险费率至1%的政策延续至2025年底，对不裁员少裁员的参保企业继续实施稳岗返还政策至2024年底。

人力资源社会保障部失业保险司相关负责人表示，出台这些政策主要是为了充分发挥失业保险保生活、防失业、促就业功能作用，支持企业稳定岗

位，兜住、兜准、兜牢民生底线。

这位负责人介绍，实施稳岗返还政策方面，中小微企业按不超过企业及其职工上年度实际缴纳失业保险费的60%返还、大型企业返还比例不超过30%；资金用途由现行四项稳定就业岗位支出扩大至降低生产经营成本支出；社会团体、基金会、社会服务机构、律师事务所、会计师事务所、以单位形式参保的个体工商户参照实施。

此外，人社部门将延续实施技能提升补贴政策至2024年底。参加失业保险1年以上的企业在职职工或领取失业保险金人员取得技能人员职业资格证书或职业技能等级证书的，可按照初级（五级）不超过1000元、中级（四级）不超过1500元、高级（三级）不超过2000元的标准申请技能提升补贴。

城市表情

## 漓江“卫士”

近日，秀峰区人大常委会联合秀峰区人民法院、生态环境局、河长办、解东社区人大代表联络站等单位开展漓江保护主题活动。组织人大代表、机关党员、社区志愿者一起沿漓江步道清理垃圾，并向往来的市民和游客发放保护河道宣传手册。

记者滕嘉 摄



实用新闻

## 贪吃“香浓”老得快

红烧肉、可乐鸡翅、曲奇、油炸花生……这些食物味道香浓，让很多人欲罢不能。然而，贪吃香浓食物不仅会带来发胖风险，还可能加速衰老。原因在于，它们“晚期糖基化终末产物”（AGEs）含量较高。

研究早已发现，AGEs能加速衰老，与糖尿病、慢性肾病、动脉粥样硬化、阿尔茨海默病、皮肤老化等的发生发展密切相关。人体中的AGEs有两个来源，一是来自体内的化学反应，二是从食物中摄入。食物中的AGEs是美拉德反应的终产物，而这个反应与“色香味”的形成有关。简单来说，含有碳水化合物和氨基酸的食物，在120℃以上的高温烹制下，很容易发生美拉德反应，使得食物颜色发黄发褐，同时释放出诱人的香气。红烧、烤、焙、炸等烹调方式，几乎都会发生美拉德反应，并且其反应速度随着温度升高、水分减少而加快。此外，在烤制肉类前，用含糖调料（如料酒、蚝油）腌制，或在表面涂蜂蜜、饴糖等，也会促进美拉德反应，导致AGEs增加。要想降低体内AGEs含量，饮食上要做到以下两点。

第一，避免吃过多高温加工的食物。在新鲜、高水分含量的果蔬和鱼肉蛋奶中，AGEs的含量微乎其

微，蒸煮食物中含量也很少。因为在大量水分、低温烹饪的条件下，美拉德反应的发生速度非常缓慢。

“东方健康膳食模式”要求降低烹调温度，多用蒸、煮、炖，少用煎、炸、熏、烧、烤等，其目的之一就是降低AGEs的量。此外，吃烧烤、煎炸类食物，还会引入促炎物质甚至致癌物质。因此，建议少吃以下几类食物：油炸、烧烤类食物，比如油条、油饼、烤肉、烤鸭等；煎炸烤制的坚果，比如油炸花生、五香瓜子等；加工肉类，比如腊肉、咸鱼等；味道香浓的面点，比如烤成褐色的饼干、曲奇、酥点、馒头等。

第二，保证蔬果杂粮的比例，适当食用天然香辛料。研究显示，使用柠檬汁、醋等酸味调味品，以及八角、大蒜等香辛料，都有助于减少烹调过程中产生的AGEs。此外，新鲜果蔬富含多酚类物质，有助抑制衰老物质的形成。日常应多吃新鲜蔬果、全谷豆类，做到食物多样化，不但有利于减少AGEs的摄入，还能抑制内源性AGEs的形成。

最后要说明的是，任何物质都遵循“剂量决定毒性”的规则。含AGEs不等于有毒有害，因此不必完全戒掉香浓食物，控制好摄入量即可。

据生命时报

快讯

## 阳朔县开展“全力推进 旅游高质量发展 先导区建设”主题活动

本报讯（记者韦彦青 通讯员张书湘 陈泽芃 唐一平）近日，阳朔县在阳朔镇龙头山码头开展“践行两个保护 全力推进阳朔旅游高质量发展先导区建设”主题活动。阳朔县政府部门及酒店、民宿、餐饮行业代表、沿江沿河群众代表和志愿者代表共计120余人参加活动。

活动现场，全体人员集体宣读了《倡议书》。倡议营造人人、事事、时时崇尚生态文明、保护生态环境的浓厚氛围。现场还开展了普法宣传，通过分发宣传手册、参观野生动植物展板等形式，宣传关于野生动植物保护的有关知识，进一步增强了大家对野生动植物的保护意识。