

今天早知道

我市3月职业技能培训计划出炉

培训涵盖电工、汽修工、无人机驾驶员等领域 培训者获证书后可享职业培训补贴

本报讯（记者韦莎妮娜）日前，市人社局公布了我市3月职业技能培训计划。符合条件且有就业愿望、就业能力和培训需求的求职者可以到培训机构接受职业技能培训，在取得职业资格证书、职业技能等级证书、职业培训合格证书、专项能力证书其中一个后，可以给予一定标准的职业培训补贴。

记者从名单上看到，3月提供就业培训的机构囊括了桂林技师学院、桂林市第二技工学校、桂林市交通

技工学校、桂林联宇职业培训学校等18家机构。提供的培训课程涵盖各行各业，有电工、电焊工、汽修工、医疗护理员、茶艺师等，也有时下热门的无人机驾驶员、手机短视频拍摄与制作、电商直播等领域。

值得注意的是，参加培训者需要在法定劳动年龄内，可以是毕业年度高校毕业生、城乡未继续升学的应届初中毕业生，也可以是农村转移就业劳动者、城镇登记失业人员、就业困难人员。在培训后取得相

应证书后可以享受一定标准的职业培训补贴。每人每年最多享受1次，累计最多享受3次（从2024年1月1日起开始计算）。

本次培训旨在深入贯彻落实“技能照亮前程”三年行动计划，让劳动者有“金刚钻”，揽得起“瓷器活”，多种渠道提升自身竞争力。数据显示，近两年，我市共培训技能人才7.23万人次，举办职业技能竞赛48场，获证人数达3032人。

城市表情



灵渠春色

进入三月，处处春光明媚。兴安灵渠两岸绿树披上嫩绿新装，桃花开得正艳，一派生机勃勃的景象，让人陶醉。

记者李凯 摄

实用新闻

碧根果在改善血脂方面表现突出

每天一小把碧根果，可能是一种简单的护心方式。美国学者发表在瑞士《营养素》期刊的研究证实，碧根果在改善血脂方面表现突出，是名副其实的“心脏友好型”零食。

美国伊利诺伊理工大学营养研究中心团队系统分析了2000年至2025年间发表的52项相关同行评审研究，结果发现，定期摄入零食份量碧根果的人，总胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇和甘油三酯水平均有显著改善。研究人员解释，碧根果富含多酚类抗氧化物质和有益的不饱和脂肪，不仅能增强身体的抗氧化能力，还可抑制脂质的过氧化，帮助维持餐后血脂稳定。此外，将碧根果纳入日常饮食的人在健康饮食指

数上得分更高，表明它能帮助人们建立更优质的膳食模式。针对越来越受关注的体重和血糖问题，综述也给出了积极线索：用碧根果替代精制碳水化合物有助于稳定餐后血糖，其富含的蛋白质和膳食纤维还能增强饱腹感，有助控制体重。

对于普通人来说，实现上述好处并不难：将一把碧根果加入酸奶、燕麦粥，或与新鲜水果、黑巧克力搭配成零食拼盘，既能满足味蕾，又能在不知不觉中为心血管健康加分。研究人员表示，碧根果对肠道微生态、认知健康的影响也值得期待，这将是未来研究的重要方向。

据《生命时报》

快讯

桂林市红十字赈济救援队 获评国家级三级赈济救援队伍

本报讯（记者周子琪 通讯员韩沫）近日，中国红十字会总会正式发布全国红十字赈济救援队伍等级测评结果，桂林市红十字赈济救援队顺利通过国家级测评，成功获评全国红十字赈济救援三级队伍，跻身全国标准化赈济救援队伍行列。

作为桂北地区核心人道应急救援力量，该队秉持红十字“人道、博爱、奉献”宗旨，深耕专业化、规范化建设，常态化开展技能培训与实战演练，夯实水域救援、防汛抢险、灾后消杀、物资赈济等核心能力，锻造过硬救援铁军。

同时，立足桂林地域特点，队伍聚焦漓江流域汛期防控，多次奔赴防汛救灾一线，圆满完成群众转移安置、灾后消杀等急难险重任务，筑牢灾后防疫防线，获市应急管理局专项嘉奖及群众赞誉。队伍还积极响应自治区调度，参与跨区域救援协作与联合演练，持续提升协同作战能力。

据悉，该队将以此次定级为契机，深化标准化、实战化建设，优化应急响应机制，全面提升综合救援能力，主动融入全区红十字赈济救援体系，守护桂北群众生命财产安全，为平安桂林、壮美广西建设贡献红十字力量。

桂林机场停车场 ETC支付功能正式上线

本报讯（记者唐健扬 通讯员骆莹）为进一步提升停车场通行效率和服务品质，桂林机场于3月10日正式开通停车场ETC支付功能，为广大车主提供更加便捷、高效的停车缴费体验。

据了解，桂林机场联合广西捷通高速科技有限公司，对航站楼前P1、P2停车场出口5条自助缴费车道进行升级改造，将其升级为ETC混合缴费车道。升级后的车道同时支持ETC支付和常规网络支付模式，ETC用户车辆可实现不停车、免扫码快速通行。

ETC支付功能上线后，车辆出场效率明显提升。相比现金、微信等传统缴费方式，ETC用户车辆出场时间由原来的数10秒缩短至约3秒，车道通行效率大幅提高，可有效缓解高峰期时段拥堵问题。同时，新增ETC支付方式也进一步丰富了旅客的支付选择，让停车出场更加便捷、省心。

下一步，桂林机场将持续完善停车场服务设施，优化标识指引，不断提升停车服务水平，为旅客提供更加优质、便捷的出行服务。