

今天早知道

桂林举办“国际无废日”主题宣传活动

共倡绿色生活 守护漓江生态

本报讯(记者唐健扬)3月30日,桂林市在象山景区举行2026年“国际无废日”主题宣传活动。活动以“无废新桂林,共护漓江景”为主题,深入践行习近平生态文明思想,通过形式多样的宣传展示和互动体验,集中展现桂林“无废城市”“无废漓江”建设成效,进一步倡导绿色低碳生活方式,动员全社会共同参与生态文明建设。

活动现场设置无废知识宣传区、成果展示区和互动打卡区等,通过展板展示、资料发放、现场讲解等形式普及相关环保知识;并组织参观广西首艘纯电动执法船“海巡10765”,让市民和游客直观了解其在漓江生态保护中的应用及减污降噪优势,感受无废理

念在交通运输领域的生动实践。

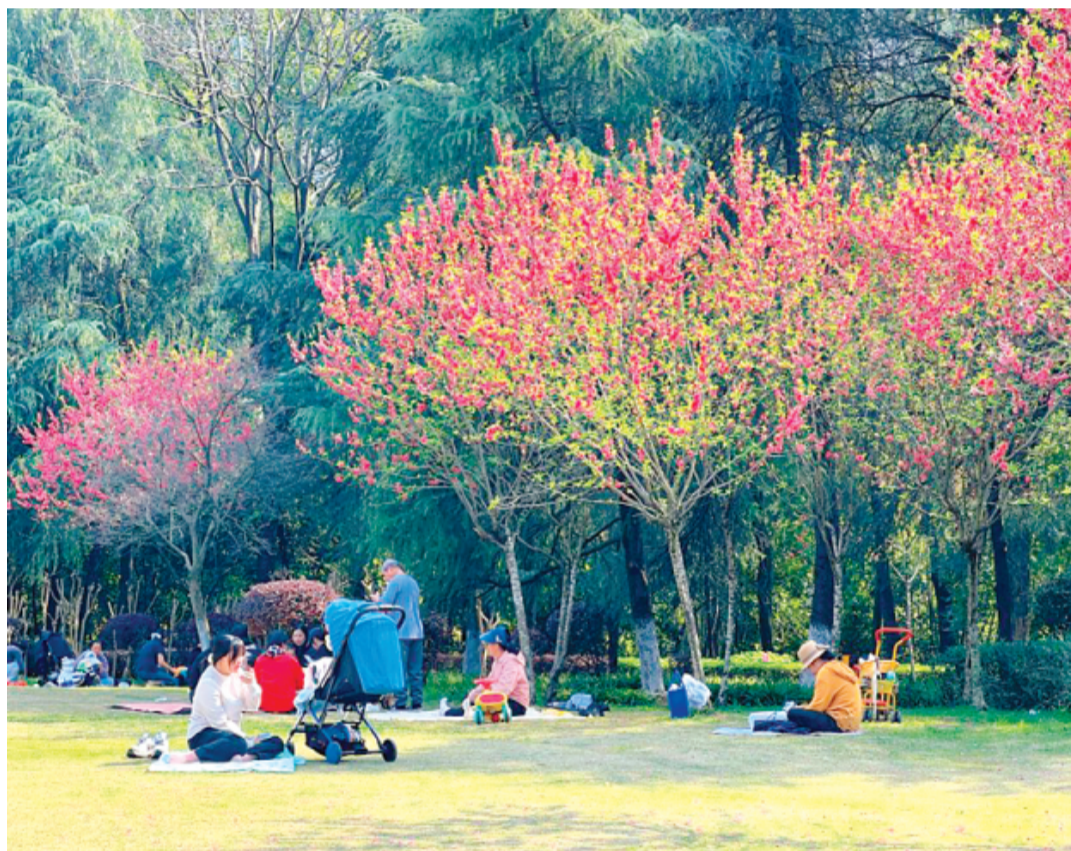
“希望以此次活动为契机,把‘无废’理念带进校园,引导学生从源头做好减量分类,养成循环利用的好习惯,推动无废校园建设常态化开展。”桂林市民主小学副校长彭志娟说。

据了解,“无废城市”建设是以推动形成绿色生产方式和生活方式为路径,实现固体废物源头减量和资源化利用最大化,是推动高质量发展的重要举措。近年来,桂林始终坚持把保护好漓江、保护好桂林山水作为核心使命,将无废理念融入城市发展全过程,以“无废漓江”建设为重要抓手,持续完善固体废物处理体系和生态环境

治理能力。数据显示,桂林生活垃圾已实现“全量焚烧”、无害化处理率达100%,漓江流域水环境质量持续保持全国前列,“无废细胞”建设不断推进,全市累计建成171个示范单元,绿色发展基础不断夯实。

桂林市“无废城市”建设工作专班相关负责人表示,下一步将继续以漓江生态保护为核心,深化无废理念宣传推广,完善固废治理体系,创新无废建设路径,推动无废理念融入城市发展和群众生活的方方面面,让绿色成为桂林最鲜明的底色,为打造世界级旅游城市提供坚实生态支撑。

城市表情



赏春

近日,在桂林园林植物园内,不少市民在草坪上休闲,感受春季万物复苏的气息,欣赏美好春光。

记者周子琪 摄

实用新闻

疾控专家提示:及时接种疫苗 筑牢免疫屏障

疾控专家在3月26日国家疾控局举行的新闻发布会上提示,多种传染性疾病都可以通过接种疫苗有效预防,呼吁及时接种疫苗,筑牢免疫屏障。

中国疾控中心病媒生物首席专家刘起勇说,5岁以下的幼儿是手足口病高发人群,及时接种EV71疫苗是预防手足口病重症的有效措施。建议6月龄以上适龄儿童尽早接种疫苗,鼓励在12月龄前完成全程接种,以便尽早发挥保护作用。

当前,我国麻疹疫情整体维持在较低水平。但国家免疫规划专家咨询委员会成员、南方科技大学公共卫生与应急管理教授冯子健提示,近年来,全球多个国家和地区由于疫苗接种率下滑,出现麻疹疫情反弹和暴发,其中包括与我国接壤的国家,这也使麻疹疫情输入我国的风险增加。中小學生、医务人员等重点人群要认真开展麻疹等儿童免疫规划疫苗查漏补种。婴幼儿家长、看护人

要及时、全程为孩子完成规定疫苗接种,未接种的要及时补种。

专家还强调,流感病毒易变异,需每年接种流感疫苗。世界卫生组织已发布2026至2027年北半球流感疫苗组分推荐意见,三价流感疫苗的3个病毒亚型组分全部进行了更新。国家流感中心已完成疫苗种子株传代和鉴定,并向有需求的疫苗企业提供。“9至11月是接种最佳时间,建议及时、主动接种。”冯子健说。

此外,我国已将人乳头瘤病毒(HPV)疫苗纳入国家免疫规划。“研究证实,目前国内已上市的HPV疫苗均可有效预防至少70%的宫颈癌发生。”冯子健说,及时接种HPV疫苗能够有效降低未来发生宫颈癌的风险,也可减少HPV感染导致的其他相关疾病和病毒传播,建议及时完成接种。

据新华社

实用新闻

烹调素菜方法不当 会让人越吃越胖

提到素菜,很多人的第一反应是热量低,有助减肥。然而,不当的烹调方法可能让素菜变成“热量炸弹”。中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员张双庆表示,以下六类素菜需要格外注意。

油炸类:吸油大户。炸茄盒、炸蘑菇、炸莲藕、炸素丸子、炸香椿等,外酥里嫩,香浓可口,让人一吃便很难停下来。然而,茄子、蘑菇、莲藕、土豆等食材,油炸时会像海绵一样大量吸油。《中国居民膳食指南(2022)》显示,炸香菇(面糊裹)的吸油率为23%,炸莲藕17%,炸茄盒15%,炸土豆片15%。长期吃油炸素菜,不仅容易让人摄入过多热量,导致肥胖,高温油炸产生的丙烯酰胺等有害物质,还会增加身体代谢负担,危害健康。

红烧类:高油高糖。红烧茄子、红烧土豆、红烧豆腐等红烧菜品,酱香浓郁、软糯入味,是很多人的下饭首选。但红烧菜的烹饪流程,使得红烧类素菜的热量层层叠加,堪比油炸类蔬菜。

干锅类:越煮越油。干锅土豆片、干锅茶树菇、干锅菜花等菜肴的传统做法是,将已经熟透的食材放入锅底铺油的干锅,吃时再用固体酒精进行持续加热。食材在高温油脂中不断炖煮,吸入的油脂、各种调味料也越来越多。

干煸类:水少油多。干煸四季豆、干煸杏鲍菇是餐馆里的热门菜,焦香入味、口感酥脆,但这类菜的“美味密码”还是油。干煸时需要高温热油,将食材反复煸炒至脱水变焦,也有不少餐馆为了节省烹饪时间,直接将食材“过油”(油炸)脱水再炒。无论哪种方式,要想让蔬菜焦而不糊,都需要加大量油。

拔丝类:含糖大户。拔丝地瓜、拔丝山药、拔丝香蕉等口感香甜,深受人们喜爱。拔丝菜的关键步骤有两个,熬糖浆和将食材炸至金黄。一盘拔丝红薯通常需要用100~200克白糖,多余的糖分会在体内转化为脂肪,想不胖都难。

蔬菜沙拉类:沙拉酱也胖人。传统的蔬菜沙拉通常需要加入沙拉酱调味。沙拉酱的主要原料是植物油、鸡蛋黄等,通常脂肪含量在40%~80%。即便吃着清爽的油醋汁,也是将植物油和醋按着3:1的比例调制而成,热量并不比炒菜低。

如何健康吃素菜?张双庆建议,平时多吃清蒸、白灼、清炒、水煮、凉拌的素菜,少碰油炸、红烧、干煸类等。吃沙拉时,用生抽、醋、柠檬汁、少量橄榄油代替沙拉酱,减少油脂摄入。

据生命时报