

今天早知道

桂林火车站“三月三”期间 单日旅客发送量创历史新高

本报讯（记者苏展 通讯员郑长贤 李洪锐）记者从桂林火车站获悉，今年广西三月三，铁路运输期限为4月16日至21日，共计6天，桂林火车站累计发送旅客53.62万人次，同比增长14.5%。其中，4月17日发送旅客12.36万人次，创单日旅客发送量历史新高。

据了解，结合假期客流以旅游流和探亲流为主的特点，桂林火车站加开或重联往广州、深圳、珠海、成都、长沙、南宁、玉林等热门方向动车478趟，扩充运能保障供需适配；加强与地方交通部门协同联动，加密到站公交车开行频次，优化公铁接驳路线，科学划分私家车、出租车、滴滴车等停车区域，增派

交警力量全时段做好站前道路交通秩序维护。同时，在阳朔站开行直达景区的旅游直通车，在三江南站增设共享汽车租赁点，畅通旅客出行“最后一公里”。

为应对客流高峰，桂林火车站实行每小时客流预警机制，动态调整实名制、安检通道开启数量，提高旅客进站效率；在桂林西站搭设进站雨棚、设置急客通道、开辟临时候车区，采取分流措施缓解客流峰值压力；组织党员骨干和青年志愿者开展服务，补强进站宣传、候车引导、乘降组织等关键环节服务能力。同时，发挥“铁路+地方”融媒体平台矩阵作用，动态发布余票信息及出行温馨提示，方便旅客合理规划

行程，提前到站办理进站安检等乘车事宜。

为提升旅客出行体验，该站持续深化客运提质工程，配套完善手机充电区、便民用餐区、行李寄存区、重点旅客候车区等服务设施；延长“银龄”窗口营业时间，为老年旅客办理业务提供更大便利；开设大型旅游团队专用进出站通道，安排专人全过程引导，方便团体旅客快进快出；以“刘三姐·漓江情”服务品牌为引领，成立“军哥服务队”，为老幼病残孕等重点旅客提供进站、候车、乘降、出站“一条龙”暖心服务，确保旅客出行更便捷、更温馨。

城市表情



清影留念

近日，市民来到穿山公园欣赏傍晚的塔山清影，并与美景合影留念。
记者韦莎妮娜 摄

快讯

秀峰区甲山街道 气排球赛展风采

本报讯（记者韦莎妮娜 通讯员宋子云）日前，秀峰区甲山街道党工委、办事处主办的“活力甲山歌三月 凝心聚力展风采”——“三月三”村社气排球赛在中隐小学顺利完赛。长海社区队夺得冠军，秀峰区机关队获得亚军，琴潭社区队荣获季军。

为倡导健康过节的新风尚，甲山街道党工委、办事处策划了本次比赛。在半个月时间内，20支队伍开展了激烈竞争，最终4支队伍晋级半决赛争夺前三名，展现出了新时代基层党员干部积极向上的精神风貌和团结协作的集体意识。

甲山街道相关负责人表示，近年来，甲山街道以文化体育比赛丰富群众精神文化生活，增强了基层党组织的凝聚力和向心力。接下来，甲山街道将进一步丰富赛事类型，引入更多群众喜闻乐见的活动项目，并探索建立常态化活动机制，鼓励更多村社参与联动，持续激发干部群众工作热情。

实用新闻

用对营养补充剂延缓慢病

很多老人由于咀嚼能力下降、牙齿脱落等因素，食物摄入受限，容易缺营养，宜根据自身情况适当摄入营养补充剂。但近日，一项发表在瑞士《营养学前沿》上的新研究显示，我国老人营养补充剂使用率较低。

从营养学角度来看，合理使用营养补充剂可满足老人的基础营养需求，维持正常生理功能，对慢病防控及延缓有一定助益。但营养补充剂无法从根本上逆转慢病病程，也无法替代药物实现治疗效果。老人绝对不能将补剂当作药物服用，更不可盲目、过量服用补剂，否则会带来明确的健康风险。尤其是维生素A、维生素D等脂溶性维生素，长期大剂量补充会导致其在体内蓄积，带来毒性反应，还会加重肝肾负担，甚至造成损伤。

营养补充的核心原则应为“膳食优先，按需补充”。不同健康状况的老人，需采取差异化补充方案，切忌盲目跟风。

体能充足、饮食较好者：按照《中国居民膳食指南（2022）》推荐饮食，确保每日摄入足量蔬菜水果、优质蛋白质（如鱼、禽、蛋、瘦肉）、奶制品及全谷物，基本就能满足营养需求，无需额外服用补剂。

食量减少、饮食失衡者：此类人群易出现蛋白质、钙、维生素D、维生素B12（钴胺素）等关键营养素摄入不足。建议在临床营养师或医生指导下进行评估，再进行针对性补充。例如，补充蛋白粉以延缓肌肉衰减，补充钙剂与维生素D以预防骨质疏松。

长期食用营养强化食品者：市面上许多食品都添加了特定营养素，如强化维生素A、维生素D的牛奶，强化铁、锌的谷物。长期食用这类食品的老人，需先核算日常摄入的营养素剂量，再判断是否需要额外补充，避免多渠道补充造成超量。

慢病老人：慢病老人进行营养补充，需在主治医

师或临床营养师指导下进行，充分考虑补剂与治疗药物的相互作用。

骨质疏松症患者除基础膳食外，通常建议每日额外补充500~600毫克钙、800~1200国际单位维生素D，以促进钙吸收、降低骨折风险；同时补充3~5克亮氨酸等支链氨基酸，以刺激肌肉蛋白合成。

糖尿病患者长期服用二甲双胍可能影响维生素B12吸收，进而引发神经病变、贫血等问题，建议定期监测并酌情使用补剂，一般推荐量为2.4微克/天；还可补充100~200毫克镁，以改善胰岛素敏感性。

心血管疾病患者每日补充1~2克高纯度欧米伽3脂肪酸，能帮助降低甘油三酯；补充30~300毫克辅酶Q10，帮助心肌能量代谢。但需注意，高血压、冠心病等不同类型患者的补量具有较大差异，需谨遵医嘱。

据《生命时报》