

受台风影响 部分旅客列车临时停运

因列车停运导致的退票均不收取退票费

〇〇全媒体记者 宁静波

晚报讯 记者昨日从国铁南宁局获悉，受今年第18号台风“桦加沙”影响，今天至27日，该局管辖范围内自东向西有大雨到暴雨、局部大暴雨到特大暴雨并伴有短时强降水、雷暴大风的天气过程。对此，国铁南宁局启动防御台风、防洪应急响应，对管内列车运行计划进行调整，确保铁路运输安全有序。

根据天气情况，国铁南宁局计划今天分时段、分区段在黎湛线、河茂线、沿海铁路、云桂铁路、益湛线、南广线、柳南客专、南珠高铁南玉段、南凭高铁

南崇段、湘桂线、南昆线、田靖线等路段启动防御台风、防洪应急响应，加强值班值守和线路巡视检查，切实做好各项防御工作。

为保障列车运行安全，国铁南宁局根据台风动态及影响范围，对管内旅客列车运行计划进行调整，具体安排如下：

24日0时至25日12时停运河茂线客车；24日2时至26日0时停运黎湛线玉林至湛江、玉铁线客车；25日0时至26日0时停运邕北线、钦防线、防东铁路动车；24日14时至25日16时停运益湛线梧州至马路圩客车；24日18时至25日2时停

运南广线、南珠高铁南玉段动车。

此外，国铁南宁局将根据台风影响减弱情况，逐步恢复列车开行，具体恢复车次将动态更新。近日有出行计划的旅客可通过12306网站、App查询最新列车开行信息，合理安排出行计划。

铁路部门提醒，旅客在收到列车停运短信或在查询到列车停运信息后，可自车票发站乘车日期起30日内（含当日），在12306网站、App或火车站人工窗口办理全额退票手续，因列车停运导致的退票均不收取退票费。

市应急部门发布安全提示

台风来袭 做好防范

〇〇全媒体记者 张威

山体滑坡等地质灾害。

晚报讯 昨日，市应急管理局发布应对台风“桦加沙”的安全提示。气象部门预测，“桦加沙”于今日在广东西南部登陆，强度将达到17级。受台风影响，预计我市将出现较明显的强降雨和大风天气。

此次台风带来的风雨较大，市应急管理局重点提醒各县区、乡镇关注降雨信息，密切监测地质情况，防范山洪及

台风来袭时，户外工作者应暂停户外作业，市民切勿到低洼的河流、河谷、山谷及其他野外区域逗留。若出现打雷闪电，市民应到室内躲避，注意防雷。驾车出行的市民要减速慢行，雨势过大或能见度较低时，应将车停到安全区域，不要强行驾驶。相关企业及单位要检查设置在高空的广告牌、宣传栏等，避免发生坠落等意外。

秋日“凉燥”渐盛 养生重在调和肝脾

防范消化系统和情志方面疾病,生活起居需顺时调养

新华社北京9月23日电 23日是秋季的第四个节气秋分。中医专家介绍，秋分是阴阳平衡的关键节点，气候由“温燥”转为“凉燥”，风邪盛行，寒邪渐侵，养生以“平衡阴阳，润燥御寒”为核心理念，重在调和肝脾，防范消化系统和情志方面疾病。

“秋分时节，人体阳气收敛，肝胆系统易受外邪干扰，出现功能失调。”中国中医科学院西苑医院肝病科主任医师张引强介绍，这一时期凉燥夹寒，寒邪侵袭肝经易导致气血运行不畅，引发胸胁胀痛、腹胀、头晕、足冷等，而凉燥耗伤肝血易

使人眼干涩、视物模糊、指甲脆裂、情绪烦躁易怒、失眠多梦。

“秋分肝胆养生的核心是‘疏肝理气、养血润燥’。”张引强说，饮食调养需“疏肝与养血并重”，推荐以开水冲泡陈皮、茉莉花、玫瑰花等代茶饮，适当多食养肝血的猪肝、枸杞、黑芝麻、桑葚，以及温胆健脾的生姜、肉桂、茯苓、白术等食物；同时，避免高脂饮食和过量饮酒，少食辛辣刺激及生冷食物。

起居、运动、情志等方面也需顺时调养。中国中医科学院西苑医院肝病科主治医师陈艳介绍，这一时期需

“避寒就温”，尤其注意早睡和头部保暖；运动宜柔和舒展，避免剧烈运动导致肝血耗伤，推荐八段锦“攒拳怒目增气力”式和户外散步；此外，秋季人易出现“悲秋”情绪进而导致失眠、抑郁，可听舒缓轻音乐以疏畅情绪。

秋分时节还可以利用穴位按摩、艾灸等方法调养身体。湖南省中西医结合医院副院长肖长江说，每日用拇指按揉太冲穴5分钟至10分钟，能够疏肝解郁、平抑肝火，改善肝阳上亢引发的头晕、眼干；每周艾灸太冲穴一次，时长15分钟，能温补肝气、利胆通络，增强肝胆代谢功能。

第十七届全国营养科学大会聚焦全民健康饮食

营养是根基 “吃”里有学问

新华社北京9月23日电 健康中国，营养先行。随着人们的健康意识不断增强，合理膳食与科学营养日益成为社会关注的焦点。

第十七届全国营养科学大会9月21日至23日在北京举行。会内会外，一场如何为全民健康打牢“营养根基”的讨论正在展开。

“人类健康长寿约75%归因于膳食营养和个人行为等环境因素。”中国疾病预防控制中心副主任施小明说。

新研究结果显示，与食用肉类、鱼类、蛋类和大豆类每周少于4次的高龄老人相比，每周食用超过5次的高龄老人死亡风险有所下降。

国家疾控局副局长卢江表示，深入推进合理膳食行动，强化改善营养在慢病防控中的基础作用，是实现以治病为中心向以人民健康为中心转变的关键举措，是成本效益最优的健康策略之一。

“发挥营养在慢病防控中的基础性、先导性作用，显得尤为迫切和重要。”中国科学院院士陈竺说，要推动营养干预和慢病防治的深度融合，逐步构建起预防为主、防治结合的全周期营养管理服务体系。

开展居民营养与健康监测，动态掌握人群营养状况；深入推进“三减三健”专项行动，倡导健康的生活方式；加强营养健康标准体系建设……近年来，一系列精准举措正不断筑牢全民健康屏障。

“人体必需营养素是维持生命活动、促进生长发育和保持健康状态的基础。”中国中医科学院西苑医院营养科主任曾文颖介绍，这些营养素人体自身不能合成或合成速度慢，必须通过均衡饮食获取所需营养物质。

如“身体的燃料”碳水化合物主要来自谷物、薯类和水果；构建和修复组织的“基础材料”蛋白质主要存在于肉类、蛋奶、豆制品中。所以，掌握“吃”的技巧很重要。

首都医科大学附属北京中医医院营养科副主任佟丽介绍，从中医角度来看，营养失衡会导致“气血阴阳”失调，营养摄入不足还可能导致气虚血弱。老年人宜食黑豆、核桃以补肾益精，避免食用生冷食物；青少年应均衡“五味”，少食辛辣以防湿热；上班族则应注重以谷物养胃，适当食用果蔬以清热。

拿起一颗草莓模型，放在电脑前的“电子秤”上，即刻就可获取草莓中含有的23种营养成分。这款SAT-3D膳食诊断和饮食行为训练系统采用大数据、人工智能等技术，利用交互体验为营养教育带来新变化，也反映出我国营养健康领域的科技含量正不断提高。

中国营养学会理事长杨月欣表示：“科技创新是引领营养健康行业高质量发展的动力，一些新成果要努力向产业应用去转化。”

新成果涌现的背后，是我国营养科学研究工作的扎实推进与积累：开展国民营养健康监测工作，制定膳食营养素参考摄入量，持续研究和完善中国居民膳食指南，创建国家食物营养成分数据库……

在多方力量推动下，我国营养健康产业呈现快速发展态势。据了解，近年来我国营养健康产业年投入增长率超10%，预计2030年将达到16万亿元。

未来，随着科技创新持续加码、产业生态不断完善，我国营养健康领域将迎来更多新突破，为建设健康中国提供更有力的支撑。

扫一扫 加入 柳报朋友圈

欢迎扫码下载“柳州1号”App和关注柳报全媒体矩阵各微信公众号，如果您有想维权、爆料、分享的信息，可扫描右边二维码或搜索关注“柳报维权哥”公众号，在后台留言。



“柳州1号”App



“柳州发布”公众号



“柳州晚报”公众号



“柳州融媒”公众号



“柳州晚报小记者”公众号



“柳报维权哥”公众号