

铁路部门全力应对假期返程客流高峰

新华社 樊曦

记者从中国国家铁路集团有限公司获悉,10月8日,全国铁路迎来返程客流高峰,预计发送旅客2175万人次,计划加开旅客列车2189列。10月7日,全国铁路发送旅客1933.2万人次,运输安全平稳有序。

从铁路12306预售情况来看,8日热门出发城市主要有北京、广州、成都、上海、武汉、西安、郑州、重庆、杭州、长

沙;热门到达城市主要有北京、广州、上海、成都、深圳、武汉、杭州、西安、郑州、南京;北京至上海、南宁至广州、沈阳至北京、武汉至上海、成都至西安、上海至北京、西安至成都、太原至北京、武汉至深圳、呼和浩特至北京等热门区间客流相对集中。

各地铁路部门全力应对返程客流高峰,在热门方向和区间及时增加运力投放,落实便民利民惠民举措,努力满足旅客出行需求。国铁北京局加开上海、哈

尔滨、沈阳等方向旅客列车320列,针对到达客流增多的情况,北京站、北京朝阳站等车站与市政交通部门强化协调联动和信息共享,保障旅客顺畅接驳。国铁郑州局郑州东站组织青年志愿者在售票厅、服务台等关键处所引导旅客,协助旅客搬运大件行李,引导重点旅客进站乘车。国铁成都局成都东站、万州北站等大客流车站在高峰运输期间实行24小时开站,积极组织青年志愿者开展“一对一”帮扶服务,便利旅客出行。

全国社保业务线上办理量已超70%

新华社 张晓洁

记者近日从人力资源社会保障部获悉,从全国来看,社保业务线上办理量已经超过70%,部分地区接近90%。

近年来,我国不断提高社保经办能力,提升服务水平,为群众提供更方便、更

快捷的服务。实施数字人社建设行动,不断完善国家社保公共服务平台和掌上12333等服务渠道功能,开通161项全国性服务,尽可能多地让群众在线上就能方便办理社保业务,“十四五”期间累计为群众提供不见面服务超过600亿人次。

为了让社保服务更加智慧精准,各地

聚焦智能经办、智能审核、智能风控等场景,不断提升社保服务的智能化水平。例如,一些地区推出集成人工智能和大数据技术的“社保智慧一体机”,实现身份自动识别、服务事项定制和全程引导;不少地方推出“社保规划师”,提供个性化、精准化服务等。

西藏定日受降雪影响徒步游客均已得到妥善安置

新华社 周昱龙 黄耀漫

7日夜间,记者从西藏自治区日喀则市定日县政府获悉,累计580名受降雪影响的徒步游客和300余名当地向导、牦牛工等徒步服务人员已安全抵达曲当镇及周边区域,工作人员正有序安

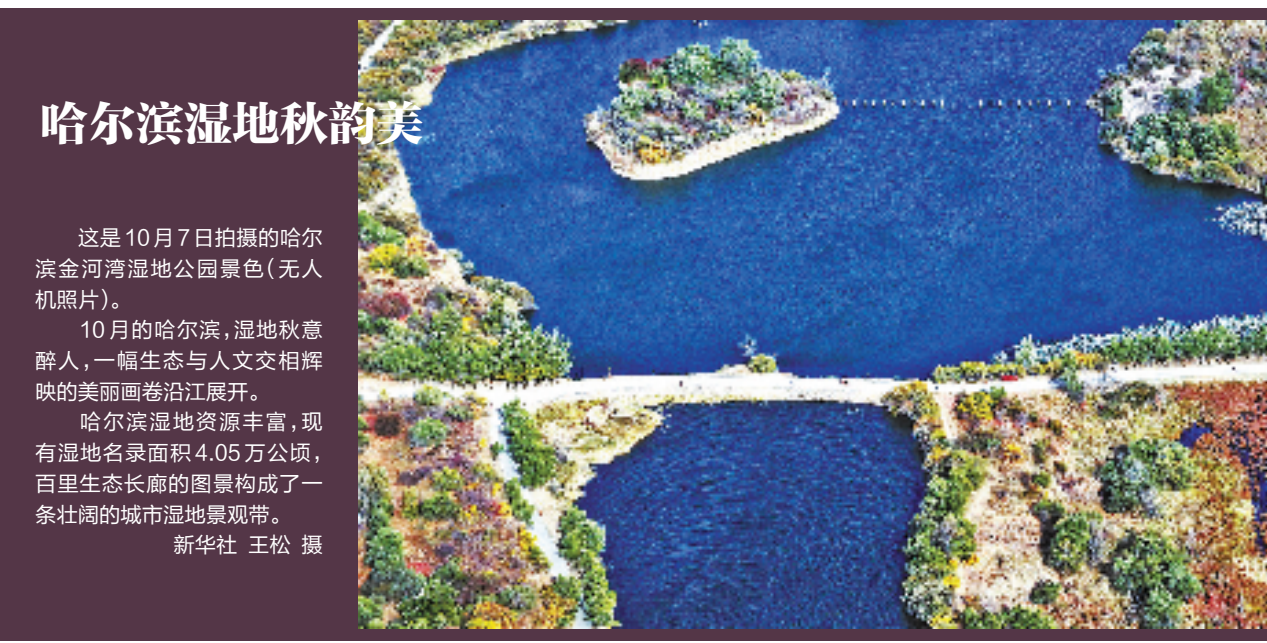
排徒步游客返程。

其余的10多名徒步游客,在携带食品药品、取暖供氧设备、保暖防寒衣物的定日县救援力量引导下帮助下,抵达接应点。

4日夜间,西藏自治区日喀则市定日县出现降雪天气,曲当镇嘎玛沟区域徒步旅行的部分游客受到影响,定日县

委、县政府迅速组织公安、消防、医疗、群众牦牛驮队等力量,全面展开救援救助、服务保障。

定日县文化和旅游局5日发布公告称,为最大限度保障游客安全,临时封闭定日县域内珠峰景区、绒辖沟、嘎玛沟、卓奥友峰等景点,暂停对外开放。



哈尔滨湿地秋韵美

这是10月7日拍摄的哈尔滨金河湾湿地公园景色(无人机照片)。

10月的哈尔滨,湿地秋意醉人,一幅生态与人文交相辉映的美丽画卷沿江展开。

哈尔滨湿地资源丰富,现有湿地名录面积4.05万公顷,百里生态长廊的图景构成了一条壮阔的城市湿地景观带。

新华社 王松 摄

寒露时节养生重在防寒防燥

新华社 田晓航

8日迎来秋季的第五个节气寒露,这意味着深秋正式来临。中医专家提醒,寒露时节气温降低、昼夜温差显著、空气更加干燥,容易诱发呼吸道、关节、胃肠、心血管等方面疾病,养生防病应注重防寒防燥,收敛阳气。

中国中医科学院广安门医院心血管科主任张振鹏介绍,中医认为肺喜润恶燥,寒露时节,“凉燥”之邪易导致肺津耗损、肺宣发肃降功能失调,使人出现口鼻干燥、咽喉痒痛、干咳少痰、皮肤干燥等症状。

同时,“寒邪”易侵袭人体经络关

节,使关节气血运行不畅进而疼痛、僵硬、活动不便;还易损伤脾胃阳气,导致脘腹冷痛、腹泻便溏、食欲不振等。气温骤降还会增加急性心脑血管事件风险。

“寒露时节是万物收敛、人体阳气内藏的转换时期。”张振鹏说,这一时期饮食应以温润为主,适当多食银耳、百合、山药等具有滋阴润燥作用的食物,忌食生冷;减少辣椒、花椒、白酒等辛辣发散之品摄入;体质虚弱者可适当平补,但不宜过于滋腻厚重;宜少量多次饮用温开水,或选用淡茶水、蜂蜜水、梨水。

专家介绍,这一时期还应早睡早起、睡眠充足;注意保暖防寒,早晚及时

增添衣物,老年人应全面保暖,尤其注意头颈、腰腹、脚等部位保暖;定期开窗换气以免污浊空气滞留,保持一定空气湿度以缓解秋燥;避免剧烈运动导致大汗淋漓而伤阳气,可选择太极拳、八段锦、散步等温和运动,运动时注意保暖;避免情绪大起大落和过度忧思。

国家级非遗代表性项目“古本易筋经十二势导引法”代表性传承人严蔚冰说,寒露时节还可采用中医导引法来宣通肺气,帮助肺发挥“主一身之气”的功能,具体做法为:取正坐坐姿,两手按膝,转头同时双手向上推引,左右各15次;其后叩齿36次;最后漱口口中津液三次。

丹麦拟禁止15岁以下人群使用社交媒体

新华社 杨舒怡

丹麦首相梅特·弗雷泽里克森7日说,丹麦政府打算禁止15岁以下未成年人使用社交媒体。

据法新社报道,弗雷泽里克森当天在议会发言时提及这一计划,但没有披露细节,例如禁令所涉社交媒体包含哪些网站或手机应用、实施时间表以及实施细则等。

弗雷泽里克森说:“手机和社交媒体正在剥夺孩子们的童年。”她援引一项调查说,丹麦11岁至19岁的男性青少年中,60%的人宁愿宅在家里,而非外出与朋友交往。

据弗雷泽里克森披露,根据禁令,13岁以上的青少年将可在获得父母同意的情况下使用社交媒体。

澳大利亚议会去年11月通过法案,禁止16岁以下未成年人使用多数社交媒体平台。社交媒体企业如未能采取合理措施阻止16岁以下人群使用其平台,最高将被罚款5000万澳元(约合2.34亿元人民币)。该法律定于今年12月生效。

目前在德国,13至16岁未成年人需要在获得父母同意的情况下才能使用社交媒体平台。荷兰、挪威、西班牙等欧洲国家也针对青少年使用社交媒体着手采取限制措施。

土耳其加强边检后查获毒品翻番

新华社 王腾飞

土耳其官方7日宣布,土耳其加强了与希腊和保加利亚接壤的西北边境口岸检查,今年前9个月在这些边境口岸及西北部边境省份埃迪尔内省共查获毒品超过5.5吨、拘留153名嫌疑人,与去年同期相比,查获毒品量增长了123%。

埃迪尔内省省长尤努斯·塞泽尔当天在记者会上说,在这些口岸及埃迪尔内省开展的缉毒行动中,执法人员查获大麻3.03吨、高浓度大麻2.24吨、可卡因199公斤、冰毒83公斤以及毒品药片9.8万多片。

埃迪尔内省与希腊和保加利亚接壤,有多个边境口岸。土耳其政府实施了一项综合战略,包括强化边境安全、加强情报共享以及协调地方联合行动。

土耳其横跨亚欧大陆,多条国际毒品走私线路经过其境内。自2023年5月以来,土耳其加大打击毒品犯罪力度,破获大量贩毒相关案件。

日本熊闯超市 2人受伤

新华社 杨舒怡

日本警方通报说,一头熊7日晚闯进群马县一家超市,致使两名顾客受伤。日本近日频繁发生熊袭人事件,警方提示民众小心防范。

日本共同社援引警方的话报道,这家超市位于群马县一处热闹区域,周边不乏民宅和店铺。监控录像显示,一头身高约1.4米的成年熊闯进超市,袭击致两名老年男性顾客受轻伤。

超市经理说:“熊在超市里待了10至15分钟,看上去不像是来找吃的。”

熊袭击顾客后逃离超市。警察随后驾车巡逻,提示附近居民尽量不要外出,保持警惕。

在日本,秋季是熊最容易在人类生活区域出没的季节。日本媒体说,由于日本人口减少且居住分散,加上弃耕土地增加,野生动物活动区和人类居住区之间的界限逐渐模糊。而且,野外树生坚果数量减少,为了觅食,熊更频繁地出没于人类居住区。

日本环境省9月初发布的数据显示,今年4月至8月间,日本共有69人遭熊袭击,其中5人身亡,遇袭人数接近2023财年创下的有记录以来同期最高水平。