



# 打造高铁货运枢纽;延伸醴娄高速,形成湘赣边红色革命旅游区 驻株全国人大代表聚焦交通话题



本报讯(全媒体记者 罗欣)交通直接影响城市的发展。作为“火车拖来的城市”,株洲的交通发展备受社会各界关注。十三届全国人大四次会议期间,多名驻株全国人大代表聚焦交通话题,提出建议。

## 把株洲建成高铁货运枢纽

“不论从上位规划、快递业务量,还是经济运距等方面考量,株洲都具备建设高铁货运枢纽的优势条件。”驻株全国人大代表单晓明说。她介绍,株洲位于长株潭核心区南部,京广、沪昆、泉南三大国家通道交汇于此,拥有株洲北货站和株洲西高铁站等铁路站场资源。2020年,铁科院编制的《高铁快运发展规划及推进行动方案研究》提出,长株潭地区具备建设高铁快运载体城市条件。以快递业务量来说,去年,长株潭三市邮政快递服务

业务共完成运营额超242亿元,同比增长34.2%,连续多年高位增长,具备支撑株洲建设高铁货运基地的基本条件。而株洲所处的位置和条件也具备覆盖中南地区的良好条件,可以与飞机和汽车运输方式进行竞争。为此,单晓明建议,国家发改委将“株洲列为国家高铁货运枢纽布局城市”纳入国家相关专项规划和建设计划,给予专项支持。同时,支持株洲加快株洲北站、株洲西高铁站等项目的前期工作,为建成高铁货运枢纽提供支撑。

## 将醴娄高速向东延伸接至江西昌栗高速

醴陵至娄底高速公路起于醴陵市城区以东王仙镇,与现有沪昆高速相交处为起点,向西经醴陵市、涠口区、天元区进入湘潭市。驻株全国人大代表黄小玲认为,将醴娄高速向东延伸接至江西昌栗高速,能加强湘赣两省的合作对接,更好发挥醴陵作为湖南东大门的重要作用。黄小玲介绍,根据测算,醴娄高速自王仙起点处向东延伸约20公里即可与江西昌栗高速相接。可以说,这是用

较小投资为湘赣区域合作打下坚实基础,加速形成浏阳、醴陵、江西上栗三地之间的交通圈、经济圈,促进湘赣高速物流、产业园区对接发展,串联湘赣红色革命旅游胜地和将军故里,形成湘赣边红色革命旅游区。此外,黄小玲还就提升韶山经醴陵至井冈山旅游铁路建设运营水平、南延蒙华铁路、新建浏阳经醴茶铁路至江西井冈山铁路等提出建议。

## 两会日程

### 3月7日:人代会审查计划报告和预算报告 政协举行第二次全体会议

7日,十三届全国人大四次会议全天举行代表小组会议,审查计划报告和草案、预算报告和草案;下午,财政经济委员会审查“十四五”规划和2035年远景目标纲要草案、计划报告和草案、预算报告和草案的审查结果报告。

会议7日上午举行第二次全体会议,委员进行大会发言。下午部分界别举行界别协商会议;其他界别举行小组会议,围绕小组关注的热点问题进行讨论。7日下午3时,十三届全国人大四次会议在人民大会堂新闻发布厅举行记者会,邀请国务委员兼外交部长王毅就“中国外交政策和对外关系”相关问题回答中外记者提问。(据新华社)

## 两会漫画 指明方向



乡村医生是保障广大基层群众卫生健康的“护网人”。一段时期以来,基层卫生人才特别是乡村医生招聘难、易流失的问题,困扰着基层卫生人才队伍的建设。今年的政府工作报告中提出:“加强全科医生和乡村医生队伍建设,提升县级医疗服务能力,加快建设分级诊疗体系。”为解决这一民生关切的问题指明了方向。(据新华社)

## 香港政团和团体:坚决支持全国人大完善香港特区选举制度

十三届全国人大四次会议审议全国人大常委会关于提请审议《全国人民代表大会关于完善香港特别行政区选举制度的决定(草案)》的议案。香港多个政团和团体表示,坚决支持全国人大完善香港特区选举制度,这将确保香港长期繁荣稳定,“一国两制”实践行稳致远,保障广大香港市民福祉。香港民建联表示,香港现行选举制度存在漏洞,让反中乱港分子有机可乘,进入特区管治架构,肆意阻挠特区政府施政,制造社会矛盾和动乱。这偏离了“爱国者治港”原则,威胁“一国两制”有效落实,损害国家主权、安全和发展利益。因此,完善选举制度是必要及时的。香港工联会指出,保障民主政治制度健康发展,有必要尽快完善选举制度,杜绝“黑暴”“揽炒”“港独”分子染指政权;只有始终坚持“爱国者治港”原则,凝聚共识全力发展经济、改善民生,香港才能繁荣稳定。香港经民联指出,只有完善选举制度,香港社会才能重回正轨,重新聚焦改善民生,实现长治久安。(据新华社)

## 人大代表谈“劣迹艺人”:惩处应有章可循



在连续两年就“劣迹艺人”相关问题提出建议后,全国人大代表、编剧赵冬苓最近看到了该领域的改进措施。“我之前连续两年提出了对劣迹艺人惩治管理方面的建议。很高兴得到了正式答复,我也看到了一些行业协会已有行动。我这两年的建议有了成果,得到了落实,心里挺高兴的。”3月5日,赵冬苓接受记者采访时这样说。近年来,“劣迹艺人”是一个总能引起网友讨论的热门话题。一旦艺人的劣迹被曝光,往往引发连锁反应:艺人本身再难出现在公众眼前,与其相关的影视作品也受到牵连。赵冬苓觉得,艺人享受了作为明星、偶像的“红利”,理所当然应对自己有更

高的道德要求。“出了问题,艺人应该承担后果,这是无可厚非的。但对他们的惩戒应做到有章可循。比如,受其牵连的作品及背后资本的风险应在可控范围内,受他们影响的作品是否可以追究赔偿或采取其他补救措施。”令赵冬苓欣喜的是,相关行业协会已针对这些问题有所动作。去年12月,中国电视艺术家协会电视界职业道德建设委员会成立,该委员会的一个重要任务就是建立健全联合评议惩戒机制,共同研制对失德行为的惩戒措施,实现统一标准、统筹管理、同步管控,按照分类分级处理原则,研究界定标准,制定规范管理办法,明确惩戒制度、规则、措施,建立并动态更新行业违法失德人员清单,探索退出机制。今年2月,中国演出行业协会发布《演出行业演艺人员从业自律管理办法》,其中首次明确规定演艺人员应当自觉遵守的从业规范。赵冬苓认为,这是一个好的开始。(据中新社)

# “最佳饮食榜单”出炉 是否适合中国人的胃?

## 得舒饮食:主打“钾”字牌

近年来,由美国国家心肺及血液研究所制订的得舒饮食俘获了不少瘦身达人的心。得舒饮食是音译词,意为“停止高血压的饮食法”,旨在预防或控制高血压。这种饮食方式要求食用者多吃蔬菜、水果、低脂(或脱脂)奶,以保证摄入足够的钾、镁、钙等元素,并尽量少摄入油脂,特别是富含饱和脂肪酸的动物性油脂,从而达到降低血压的目的。“钠和钾是维持人体代谢平衡的一对因子,一般认为摄入过多的钠会使人体血压升高,而多吃富含钾的食物,则会平衡人体血压。”石劭表示,蔬果是人体中钾元素最主要的来源,因此得舒饮食倡导食用含钾丰富的蔬菜,尤其是叶类菜,其次是食用含钾丰富的水果,如香蕉、奇异果等。同时,这一饮食方法也提倡每天摄取足量的低脂奶制品。与地中海饮食不同,在食用油方面,得舒饮食强调的是摄取多种植物油,而非单一种类的植物油,因为不同植物油的营养成分不同,



最近,美国新闻与世界报道网站发布了一年一度的“最佳饮食榜单”。位居首位的依旧是地中海饮食,这也是地中海饮食连续第四年位居全球最佳饮食榜首。此外,由美国国家心肺及血液研究所制订的得舒饮食,以及弹性素食饮食并列第二。上述3种饮食方式缘何能登上最佳饮食榜单?它们又是否适合中国人的胃?

## 地中海饮食:重在天然

针对这一饮食法,中日友好医院营养科副主任医师石劭介绍,地中海饮食是20世纪90年代中期由美国专家提出的。地中海位于亚欧非大陆交界,当地居民的膳食结构优点颇多,其中最引人注目的,是提倡选择天然食材。石劭表示,地中海饮食具有以下6个特点:倡导摄入天然植物类食物,例如蔬菜、谷物等;提倡多吃鱼肉等白肉,而且每周都要吃;提倡喝低脂乳制品;要求食材尽量新鲜,尽可能减少烹饪加工;提倡少吃红肉;提倡食用橄榄油,并适当饮红酒。那么这个位列榜首的地中海饮食,真的完美无瑕吗?“地中海饮食能连续4年蝉联榜首,其‘实力’不可小觑,其科学性也是经过验证的。若说其缺点,我个人认为,它或许未必符合亚洲人的饮食习惯。”石劭举例说,比如,中国人爱吃温度较高的食物,喜以热炒的烹饪方式;而地中海饮食提倡的是减少加工,推荐的油料是橄榄油(冷榨油)。若照搬地中海饮食模式,对于国人来说,可能并不现实。此外,一些特定人群也不适合采用地中海饮食方式。“地中海饮食倡导饮用红酒,但患有肝脏疾病的人不宜饮酒,酒精会对肝脏细胞产生破坏作用,因此这类患者要尤其注意。同时,老年人、儿童、胃肠炎患者若吃过多谷类食物、粗粮,可能会造成消化不良,最好将粗粮做细再食用。”石劭说。

## 弹性素食:一周三天禁肉

弹性素食也被称为灵活素食,是指一周当中某几天只吃素食,一般要求一周三天不吃肉。“肥胖人群或由于吃肉过多导致血脂、血糖代谢异常的人可尝试弹性素食,但不建议将肉集中在某几天食用,因为摄入蛋白质讲求均衡。”石劭介绍,一次性大量摄入肉类食物,首先会影响人体消化、吸收系统,其次代谢不掉的食物容易在体内转化成脂肪。虽然它提倡一周三天不吃肉类食物,但在那几天仍需要补充优质蛋白质,比如牛奶、蛋清、豆制品等。那么,这一饮食方式是否值得推广?对此,石劭提出了自己的观点。

只有补充多种营养才能实现营养均衡。例如,核桃油、亚麻籽油、紫苏籽油是欧米伽-3不饱和脂肪酸的主要来源;而橄榄油、山茶油是欧米伽-9单不饱和脂肪酸的主要来源;葵花籽油、花生油、大豆油中则含有欧米伽-6不饱和脂肪酸。此外,得舒饮食不建议食用动物油,强调每天食用定量坚果(大约15克),以保证摄入足量的欧米伽-3不饱和脂肪酸。那么,得舒饮食适合所有人吗?“健康人群可尝试得舒饮食,但不建议糖尿病患者采用这种饮食模式。”石劭解释道,得舒饮食要求每天食用4份到5份水果,1份水果的标准量约为1个苹果或1根小香蕉。对于糖尿病患者来说,在血糖没有达标的情况下,是不建议吃水果的,可以用可生食的蔬菜进行替代。此外,石劭特别提示,不能将得舒饮食理解为降压饮食,饮食方式通常起不到药物作用,高血压患者还应遵医嘱按时用药。

# 嵩山路街道“九·久”志愿服务日 技能培训,点亮女性创业就业梦

3月5日是学雷锋活动日,3月8日是妇女节,乘着两个节日的“东风”,嵩山路街道“九·久”志愿服务日如约而至。本期活动,嵩山路街道实践所和15个社区实践站将开展以“技能培训,点亮女性创业就业梦”为主题的系列文明实践活

动,从而进一步提高广大妇女职业技能水平,提升女性创业能力和就业质量,让她们真正掌握一技之长,为创业就业开辟新的途径,以此激励巾帼之志,奉献巾帼之力,彰显巾帼之美,真正撑起家庭和事业的半边天。3月9日,嵩山路街道将在新时代文明实践所继续开展“医护同城·与爱同行”活动,邀请中心医院儿科医生坐诊。同日上午,15个社区将结合自身实际,以社区新时代文明实践站为依托,为辖区内妇女同胞提供丰富多样的职业技能培训,如插花、西式面点、直播带货培训,科

学育儿、茶艺师、收藏理财、美妆等等,另加创业一帮一的特色培训,商家将现场进行直播宣讲和授课。课后,想深入学习技能创业的居民也可报名进行系统学习,社区将免费提供场地,以期实现“商家招募学员,妇女学习技能”的双赢。参加培训的女性纷纷表示,培训活动轻松有趣,大家不仅学习了知识和技能,也进一步点燃了自身的创业就业激情,十分有意义。街道相关负责人表示,街道今后将进一步弘扬新时代文明实践的志愿精神,因地制宜,因时制宜,因人制宜开展各具特色的文明实践活动,为居民提供更加贴心的服务,丰富居民的业余生活,将温暖送到千家万户,让人民群众真真切切感受到新时代文明实践的阳光雨露。(记者 王烽 通讯员 邓咏仪 罗雄武)