

2022年春运首日  
交通流量同比上升22%

■记者 任沁沁

新华社北京1月17日电 1月17日，2022年春运正式启动。记者了解到，公安部交通管理局监测的70条高速公路500个重要通道节点流量显示，春运首日流量比2021年春运同期上升22%。京津冀、长三角、珠三角地区部分省份流量较去年春运同期略有上升。全国高速公路、国省干线通行秩序良好，未发生长时间、大范围交通拥堵，道路交通安全形势总体平稳，未接报一次死亡5人以上道路交通事故。

公安部交管局负责人提示广大驾驶人员，春运期间，驾车出行，要提前检查车辆、了解天气路况，合理规划行程，不超员、不超速、不分心、不疲劳，切忌强超强会、随意变道，遇到拥堵听从指挥，自觉遵守交通法规，安全、文明、礼让；遇雨雪冰冻等恶劣天气，要降低车速，不急打方向、不急踩刹车，防止车辆失控侧滑。乘车出行，要在客运站点乘坐合法客运车辆，乘车务必系好安全带，不乘坐站外拉客拼团“黑车”，坚决抵制乘坐超员客车，更不能乘坐货运车、三轮车、农用车，发现此类违法行为积极举报。

## 西藏迎来首个“复兴号”春运

■记者 刘洪明 觉果

新华社拉萨1月17日电 高原寒冬、晨光熹微，17日8时的西藏拉萨火车站熙熙攘攘，在即将发车的两列高原复兴号列车上一片欢声笑语，温暖热闹中“复兴号”开启了在“世界屋脊”的首次春运。

“我在拉萨打工3年，这是第一次坐动车回老家，前几天工地冬季停工，一年挣了5万多块钱也该回家了。在拉萨为家人买了很多礼物，这次回家要好好陪家人。”来自西藏林芝市巴宜区米瑞乡的顿珠，大包小包“负重”检票进站。

17日8时发车的拉萨至日喀则C891次列车发送旅客680人；顿珠乘坐的拉萨至林芝C881次列车8时20分发车，车上有219名旅客。“前几次每次往返拉萨和林芝坐客车要大半天，现在动车3个半小时就到，不仅省时间，还更安全。”他说。

2021年6月，全长435公里的拉萨至林芝铁路开通运营，标志着复兴号列车实现31个省区市全覆盖，西藏农牧民伴随着飞驰的列车，迈向幸福美好的新生活。

过年怎样吃才健康？  
春节饮食指南请收好（上）

春节期间要注意平衡膳食，尽量多吃一些清淡的食物。

除了不要吃得“太好”，春节期间，也要注意不要准备得“过多”。过年人们吃得多，剩得也多。过节剩菜剩饭避免不了，殊不知，剩下的饭菜如果处理不当，也会带来不小的安全问题。“最好先吃现做，吃多少做多少，尽量不要让剩菜剩饭出现。”剩菜剩饭在烹饪后两小时内，要放进冰箱，生熟食品要分开存放。已化冻的肉禽及鱼类不宜再次保存。

老人儿童胃肠弱，饮食应当心。欢度春节的时候，一些特殊人群比如老人和儿童，他们的饮食安全也要特别留意。

由于老人的咀嚼及消化能力较弱，如果吃得不舒服，就可能患病。因此，在给上了年纪的老人饮食上，应选择较软或已切碎的食物，以帮助进食及消化。

饮食结构要和平时相似，大鱼大肉的同时也要补充点蔬菜和水果，一顿饭注意不要吃太多。新鲜蔬菜含有丰富的纤维素，可以缓解油腻，维持胃肠正常蠕动。适当的水果则可以避免上火的发生。

春节期间肉类和油炸食品过多，蛋白质和脂肪自然而然摄入较多，加上身体的活动量减少，容易诱发高血压、糖尿病、痛风等代谢性疾病，因此，春节期间要注意平衡膳食，尽量多吃一些清淡的食物。

春节期间如果饮食不注意，很容易发生健康问题，请收下这份健康指南。

远离暴饮暴食，肉菜果蔬要均衡

不吃早餐，中饭马虎对待，晚餐大吃一顿，半夜再来餐夜宵，相信这是不少人春节期间的习惯。再加上节日期间聚餐频繁，菜肴丰盛，人们很容易暴饮暴食，如果突然吃得太饱，或喝得太多，就需要更多的消化液来进行消化，可是，消化液的分泌量有一定限度，加上胃胀得很大，肠胃蠕动困难，影响了正常的消化机能，情况严重的话，可导致急性胰腺炎、肠胃炎，或溃疡等的发生。

春节期间如果饮食不注意，很容易发生健康问题，请收下这份健康指南。

最好的办法是：先吃现做，吃多少做多少，尽量不要让剩菜剩饭出现。

剩菜剩饭在烹饪后两小时内，要放进冰箱，生熟食品要分开存放。已化冻的肉禽及鱼类不宜再次保存。

老人儿童胃肠弱，饮食应当心。

欢度春节的时候，一些特殊人群

比如老人和儿童，他们的饮食安全也要特别留意。

由于老人的咀嚼及消化能力较弱，如果吃得不舒服，就可能患病。

因此，在给上了年纪的老人饮食上，应选择较软或已切碎的食物，以帮助进食及消化。

饮食结构要和平时相似，大鱼大肉的同时也要补充点蔬菜和水果，一

顿饭注意不要吃太多。新鲜蔬菜含有

丰富的纤维素，可以缓解油腻，维持胃

肠正常蠕动。适当的水果则可以避

免上火的发生。

春节期间肉类和油炸食品过多，蛋

白质和脂肪自然而然摄入较多，加上身

体的活动量减少，容易诱发高血压、糖

尿病、痛风等代谢性疾病，因此，春

节期间要注意平衡膳食，尽量多吃一

些清淡的食物。

除了不要吃得“太好”，春节期间，

也要注意不要准备得“过多”。过年

人们吃得多，剩得也多。过节剩菜剩

饭避免不了，殊不知，剩下的饭菜如

果处理不当，也会带来不小的安全问

题。“最好先吃现做，吃多少做多少，尽

量不要让剩菜剩饭出现。”剩菜剩饭在

烹饪后两小时内，要放进冰箱，生熟食

品要分开存放。已化冻的肉禽及鱼类不

宜再次保存。

老人儿童胃肠弱，饮食应当心。

欢度春节的时候，一些特殊人群

比如老人和儿童，他们的饮食安全也

要特别留意。

由于老人的咀嚼及消化能力较弱，

如果吃得不舒服，就可能患病。

因此，在给上了年纪的老人饮食上，

应选择较软或已切碎的食物，以帮助进

食及消化。

过年的时候，孩子则会被过多的

小零食包围，饮食无节制，而孩子的胃

肠功能较弱，吃多了很容易造成积食

的发生。因此，要避免孩子吃的过饱、

过多。此外，零食中大多会添加非食

品级的色素、香味剂、防腐剂、保脆剂、

发色剂、护色剂等，这些都是不安全的

因素。

# “少”了与“多”了 ——“双减”后首个学期有这些收获

■新华社记者 郑天虹 杨淑馨  
吴振东 杨丁森 吴晓颖

“双减”后的首个学期即将结束。

这个学期，孩子、家长、老师都感到明显的变化，在学业负担上做“减法”的同时，各地积极在教育方式、方法和质量上做“加法”。记者梳理了3个“少”与“多”，给“双减”后的首个学期“画像”。

刷题考试少了，探究实践多了，

收获全面发展观

“双减”背景下的义务教育阶段，

考试数量大大减少，考试结果以等级

取代分数，评价方式正在创新。

舞台上，孩子们进行着奇妙的

“图形之旅”——“分一分”，

分出立体

与平面图形；“拼一拼”，

拼出想象中的乐园；“说一说”，

说出自己的创意设

想……这是上海市黄浦区北京东路小学近日举行的一年级“期末考试”。

在广州、成都等地，小学一、二年

级传统的期末考试变成了“嘉年华”

“游园会”“情境表演”，有“查字典比

赛”“乘法口诀擂台赛”“英语儿歌卡

拉OK赛”，还有“思维挑战”“购物能手”“阅读小书虫”等。

“传统考试，一个班没有几个孩

子拿100分，但在新的评价体系下，

一半以上的孩子凭自己的‘一技之长’

上台领奖。这样做更能激发学习

兴趣，促进家长对孩子全面发展的关

注。”上海市黄浦区北京东路小学校

长王燕萍说。

2021年秋季学期在上海中小学

重点年级全覆盖的“全员导师制”，

是上海落实“双减”政策的一个创新举

措。“导师”既要做学生的良师益友，

关心指导学生全面发展、疏解学业压

力、增强成长信心，也要成为家校沟通的

桥梁，引导家长树立正确教育观。

上海市闵行区华坪小学“90后”

体育教师张蕾在这学期当上了“导

师”。她在上课时发现，结对学生小

潘时常被同学有意疏远，经家访得

知，由于母亲对小潘的学习生活管理

过于严苛，使其始终处于“紧绷”状

态，不善于和同学相处。张蕾主动承

担起原本属于班主任和德育教师的

工作，一方面每周与小潘家长电话沟

通，探讨家庭教育方法；另一方面利

用各种机会，增进其与同学的关系，

很快便显现出积极效果。

往年寒暑假，为解决带娃难题，

成都市双职工家庭李先生会给女儿

报不少校外培训班，包括英语、奥数、

写作等。今年，女儿所在的成都市少

城小学将开设三四个“寒托班”。“寒

托班”每班配备3名老师，除辅导学

生做作业，还开设体育锻炼、艺术欣

赏、科技制作、棋类等七八门课程，全

部由本校老师来上。

“双减”政策带来的“作业革命”

也在改变孩子们的寒假生活。与以

往一本本寒假练习册不同，今年各地

寒假作业新颖有趣：有“快乐小书虫”

打卡、制作冬奥会宣传册、拍摄年俗

Vlog、写抗疫观察日记等。

广州市海珠区宝玉直实验小学六

年级语文老师彭颖贤说，“双减”后，

学校每天早上有30分钟的大课间活

动，比原来的运动时间增加了。

广州市海珠区宝玉直实验小学六

年级学生冯彦菁说，“双减”后，学

校每天早上有30分钟的大课间活

动，比原来的运动时间增加了。

江苏省南通市崇琅第一小学校长姜树华说，“双减”以来学校开展“书包不回家”，主要是学生书面作业“不回家”，“回家”的是学科实践类活动，是学生的自主学习，放学后，学生们有了更丰富的学习体验和更多元的学习生活。

广州市海珠区宝玉直实验小学六

年级语文老师彭颖贤说，“双减”后，

学校布置少先队员走访红色基地，以前学生可

能会想方设法抓紧完成，赶去上辅导班。现在，他们有更宽裕的时间去学习和体验。还有一个变化，很多学生会主动跟老师要书单、购买书籍，有

契机，加快推进冰雪运动普及推广，

不断提升体育教师和教练员的教学

水平，更好地传授冰雪技能、弘扬冰

雪文化、发现和选拔优秀人才。”刘桂清说，下一步当地要鼓励和引导冰雪体育场馆场地面向社会免费开放或低收费开放，带动更多人参与冰雪运动，促进冰雪运动不断向四季拓展，实现冰雪产业与相关产业深度融合，让冰雪产业在呼伦贝尔更热、更火。

这个寒假，适逢北京冬奥会，体

育运动成为一个关键词。广州市番

禺区天誉小学以农历虎年作为体育、

劳动作业的主题，布置“活力虎”系