

全国铁路“双11”网购高峰期 共发运快件7.3万吨

新华社北京11月21日电(记者 樊曦)21日从中国国家铁路集团有限公司获悉,自11月1日为期20天的“双11”网购高峰期铁路快运服务启动以来,铁路部门共发运快件7.3万吨,同比增长7.4%。

今年“双11”网购高峰期,铁路部门充分发挥全国铁路一张网和调度集中统一指挥的优势,积极适应市场需求,科学配置运力资源,优化服务举措,有效降低全社会物流成本。

全国铁路每日安排利用车厢富余空间及高铁快运柜存放快件的高

铁载客动车组1500列以上,设有快件预留车厢的动车组44列,清晨开行、全列无乘客、可装运快件的高铁确认列车35列,昆明至成都整列高铁快运列车两列,开展高铁快运服务;每日安排运用行李车装运快件的普通旅客列车252列,在京广、京沪、沪深、浙广等干线铁路每日安排开行最高时速160公里的特快货物班列8列,开展铁路快运服务。

与此同时,各地铁路部门进一步创新服务内容,强化安全管理,全力保障快运服务时效和品

质。国铁兰州局集团公司将“高铁急送”服务拓展至兰州、银川、天水、嘉峪关4个城市,实现最快4小时“门到门”当日送达。国铁成都局集团公司与南方电网贵州铜仁供电局加强协作,对管内沪昆高铁等线路沿线牵引变电站等电力设施进行安全检查,确保高铁畅行无忧,打造快捷高效的物流通道。国铁济南局集团在管内24个车站投放了多个便民寄件柜,并持续推广应用铁路网络货运物流平台,物流服务能力 and 效率进一步提升。



“冬游西藏” 观珠峰

▲这是11月20日拍摄的珠穆朗玛峰日照金山景观。在2024年第七轮“冬游西藏”活动的助推下,西藏旅游市场人气攀升。珠峰景区作为“冬游西藏”活动中免门票的景点之一,游人络绎不绝。
新华社记者 邱星翔 摄

我国培育2300多个劳务品牌有效促就业

新华社长沙11月21日电(记者 姜琳 谢樱)从21日召开的2024全国劳务协作暨劳务品牌发展大会上获悉,近年来,各地各部门把劳务协作和劳务品牌作为促进高质量充分就业的重要抓手。截至目前,全国省市县各层级累计签订劳务合作协议2000多份,培育劳务品牌2300多个,为实现农民就业增收、推进乡村振兴发挥了重要作用。

“劳务品牌是融鲜明地域特色、行业特征和技能特点为一体的优质就业致富载体。”人力资源社会保障部就业促进司副司长运东来表示,

下一步将围绕劳务品牌高质量发展的目标,利用好政府和市场两种资源,抓好劳务品牌发现培育、发展提升、壮大升级,强化各项支持政策和保障举措,更好发挥其带就业、促产业的积极作用。

据统计,这次大会展示的251个劳务品牌中,有61个来自脱贫地区,带动了266.2万农村群众务工就业。

“从实际情况看,劳务品牌带动就业的脱贫劳动力,工资收入比一般务工要高很多。”农业农村部帮扶司乡村振兴督查专员杨炼介绍,比

如,重庆“巴渝大嫂”品牌,让广大农村妇女通过家政服务增收致富。经过相关技能培训的学员,普通的月薪8000元,优秀的可达1万元至两万元,人均收入提升40%。

2024全国劳务协作暨劳务品牌发展大会由人力资源社会保障部、农业农村部等主办,于11月21日、22日在湖南长沙国际会展中心举行。记者注意到,除了传统的家政服务、生活餐饮、人力资源、养老服务外,本次大会还汇集了机器人制造、智能互联网、航空等领域相关的劳务品牌。

小雪时节宜“冬藏” 温补防寒养正气

11月22日将迎来“小雪”节气

这一时节降雪、寒潮和强冷空气活动频率逐渐增高,易诱发心脑血管、呼吸系统相关疾病

中医专家认为

此时养生防病重在“藏”,即增强体质、提高机体免疫力和抗寒能力



中医认为

这一时节宜早睡,不宜起得太早,以保证充足睡眠,从而有利于阳气潜藏、阴精蓄积



同时,应全面保暖,尤其要保护背、腹、颈等关键部位,避免风寒侵袭

为增强体质

可避开大风、大寒、大雪及雾霾等恶劣天气

选择散步、慢跑、八段锦等温和的有氧运动适度锻炼,避免剧烈运动,运动前做好热身



小雪节气饮食应以温补为主



适量增加羊肉、牛肉、鸡肉、鸡蛋等高蛋白食物



可多吃黑米、黑豆、黑芝麻、黑木耳等黑色食物,以利于补肾养肾,增强抗寒能力



多吃蜂蜜、梨、白萝卜、大白菜等滋阴润燥食物,可缓解口干咽燥、便秘等现象

还应少吃生冷、燥热和辛辣之品,不宜暴饮暴食

按摩太溪、迎香、肺俞、中府等穴位,有助于补肾养肾、养肺润肺、预防感冒、改善呼吸系统疾病症状

每晚睡前以热水泡脚15分钟,并加入当归、桂枝、艾叶等草药,以增强温经散寒、养血通脉的功效

新华社发(宋博制图)

记者11月21日从教育部获悉

2025年全国硕士研究生招生考试
将于2024年12月21日至22日举行

考试报名人数
388万

