

正月初六 铁路返程高峰来了

广铁昨天发送旅客达256.2万人次

新快报讯 记者许力夫 通讯员侯钰婷报道 2月22日(正月初六),春运进入第21天,国铁广州局发送旅客256.2万人次,同比增加30.6万人次,增长13.6%。随着春节假期临近结束,旅游流、探亲流、复工流多重叠加,达到返程客流的高峰。

国铁广州局客运部相关负责人介绍,从当前售票情况看,客流主要集中在京广、广深港、江湛、梅龙、杭深等高铁线路。铁路部门经科学分析旅客出行规律,及时在热门方向、时段增加运力。今天,国铁广州局预计开行列车3950列,计划加开列车715列,其中加开动车579列,含长沙、郴州、衡阳、株洲、汕头、梅州、湛江往广州、深圳等方向夜间高铁455列。

铁路部门温馨提示:据客流预测,2月22日广州站枢纽将迎来新一轮春运返程客流高峰,全站预计发送旅客18.9万人次,到达旅客28.9万人次。其中广州白云站迎来首次春运返程大客流,到达旅客达15.5万人次,成为此次返程高峰中客流到达压力最为突出的车站。春节假日返程期间,铁路客流较大,请旅客朋友及时关注出行服务信息,预留充足时间进站乘车,按规定携带随身物品。

拱北口岸春节人气爆棚 免税销售额猛增32.53%



春节期间拱北口岸免税店迎来客流高峰。

朱伟俊摄

新快报讯 记者李红云 通讯员郭珊珊报道 春节假期,粤港澳大湾区跨境出行热度攀升,免税消费市场持续活跃。据拱北海关2月22日披露,2月19日(正月初三)至21日(正月初五),拱北口岸出入境客流持续高位,总客流量超97万人次,日均近32.4万人次。2月15日至21日,闸口海关监管免税品销售15万件,助力企业销售额达4268万元,同比增长32.53%。

今年澳门新春活动亮点纷呈,花车烟花、市集庙会及传统与创新融合的民俗项目,吸引大批内地游客赴澳寻年味。

人流激发消费活力,拱北口岸免税店客流如织。货架上烟酒、箱包、化妆品及春联、马年潮玩等年味商品受青睐。珠海免税拱北免税店副店长黄冬丹介绍,新春推出马年新品,涵盖黄金、潮玩等多元品类,并推超值折扣满足年货需求。

新快报记者了解到,2月15日至21日,闸口海关监管免税品销售15万件、购物人数12万人次,助力企业销售额达4268万元,同比增长32.53%。

广州白云机场多项数据创历史新高 春运累计运送旅客超500万人次 全国第一

新快报讯 记者李佳文 通讯员机场宣报道 2月21日是2026年春运第20天,白云机场单日起降航班1676架次、接送旅客27.76万人次、保障货邮4154.14吨,同比去年春运分别增长7.37%、9.12%、9.1%。其中,旅客吞吐量刷新春运单日客流历史纪录。

据统计,自2月2日春运启动以来,白云机场累计运送旅客527.85万人次,成为全国首个春运客流量突破500万的机场,喜迎新春“开门红”。

今年春运,白云机场客流持续高位运行,节前2月5日至15日连续11天旅客量超26万人次,其中2月11日至13日连续三天突破27万人次;节后返程高峰再攀新高,2月20日达27.55万人次、21日达27.76万人次,接连刷新春运单日客流量纪录。随着春节假期即将结束,预计正月初七将迎来返程高峰,客流仍将持续高位运行。



大批旅客到达白云机场或从这里出发。 通讯员供图

马年潮过·潮迎羊城春

避免“每逢佳节胖三斤” 低热低糖还要“吃动平衡”

春节假期,亲友团聚,免不了享受美食。今年广州出现了新时尚:城中多处健身房宣告“过节不打烊”,不少市民注重低热低糖,还要做到“吃动平衡”,避免节后“体重焦虑”。

■统筹:新快报记者 程羽
■采写:新快报记者 李斯璐
■图片:由受访者提供、经AI美化

►居家锻炼的简单动作。



新观察 专家支招“吃动平衡”:大鱼大肉“不过三”,“碎片化运动”动起来

那么,节假日是不是就不能大鱼大肉呢?对此,洪华指出:“春节期间的健康管理关键在于4个字:吃动平衡。”吃,是摄入;动,是消耗。“假期到了下半段,大家开始对体重产生焦虑,有人发现身体胖了,有人担心血脂高了。这就要进行调整。如何调整?那就是‘吃动平衡’。”洪华说。

为此,洪华推荐“食不过三”的饮食习惯。“逢年过节,爱吃扣肉的朋友就要浅尝辄止,避免天天吃,或者一顿吃五

六块。有的朋友喜欢甜食,这没关系,但是要注意不要过多摄入糖分,也要避免摄入反式脂肪酸,增加代谢负担。”他说。

过了嘴瘾之后,就要考虑“能量守恒”——摄入后要运动,提高代谢水平。“喜欢运动的朋友固然要在春节保持运动节奏,喜静的朋友也推荐‘碎片化运动’的策略,消耗热量。”洪华表示。

洪华还表示,“碎片化运动”形式灵活,例如,做家务(拖地、扫地、擦地板

等)做到让身体出汗,就达到中等强度运动效果。此外,过节在家不宜久坐,若在家看电视、煲电影,每隔一段时间就要站起来,做原地小跑、举小哑铃、弹力带等运动,看剧运动两不误。年轻人还要鼓励家里的老人运动。

洪华最后指出,饮宴之后不宜马上进行激烈运动,此时他推荐步行:“通过散步促进肠胃消化和热量消耗。能走路回家的就不乘车,饭后百步走,活到九十九。”

走访

零食也讲“低卡”? 专家提醒: “健康零食”未必低热 适量才是关键

“节前买年货,都会买些干果、菌干,低热低盐,吃着比较放心。”2025年是“体重管理年”,在全民健康理念倡导下,00后IT女孩莫莫经过“撸铁”和跳绳,体重从105斤降到92斤。“艰辛甩掉赘肉,不能因为过个春节就胖三斤啊……”她说,春节前,莫莫从某商超购入了坚果、高纤蔬菜干、菇菌脆、小橘柑等低热低糖零食。

与莫莫一样有着相同想法的年轻人不少,他们就算吃零食也要吃得健康。数据显示,山姆超市中一系列低糖低热零食稳居年货热销榜单前茅,其中坚果零食线上线下周销20多万件,高纤维橘子果干等销量亦排在蜜饯干果榜第七名。

吃“健康零食”真的不增重吗?中山大学附属第一医院健康管理中心主任洪华教授表示,“健康零食”未必低热。“坚果是好东西,富含不饱和脂肪酸,但是脂肪含量高,不能忽视,二两坚果的热量约为500卡,适量食用才有益健康。”他说,同样,像瓜子这类常让人不离手的干果零食也具有一定热量,同样要适当食用。过完口瘾,一定要多运动。