



# 滑雪切勿盲目“上难度” 专业教练提醒循序渐进更稳当



●教练指导滑雪技巧 本报记者 徐楠 摄

本报讯(记者 徐楠)随着滑雪季的全面开启,各大滑雪场陆续迎来客流高峰。雪道上,滑雪爱好者们怀揣着对极限运动的热爱驰骋穿梭,但部分人不顾自身水平,盲目挑战高难度雪道的行为,正暗藏着极大的安全风险。滑雪专业教练提醒,滑雪安全需敬畏风险、循序渐进,切勿盲目“上难度”。

在集宁区大河湾滑雪场,今年24

岁的张龙正在雪道上驰骋。休息期间,张龙说起自己刚接触滑雪时的经历,仍忍不住自嘲:“当时真是脑子一热,把滑雪想得太简单了。”原来,一直热衷于极限运动的张龙,长期在网上刷到滑雪“大神”的炫技视频,内心早已跃跃欲试。在购买了某滑雪场的季卡后,毫无滑雪基础的张龙未作任何准备,便直接踏上了中级雪道。然而,现实与想象相

去甚远,缺乏技术支撑的他在雪道上跌跌撞撞,一路摔到雪道底端,反复尝试多次后仍无法掌控滑行节奏。直到多次摔倒后,张龙才意识到问题的严重性,最终选择聘请专业教练进行系统学习。

“滑雪本身就是高风险运动,我是亲身体验后才明白,随意挑战高难度会大幅增加受伤几率。”谈及此次经历,张龙仍心有余悸,“正规雪场只是安全的基础保障,高级雪道对滑雪者的技术、反应速度和体能有着极高要求,稍有疏忽就可能导致骨折、扭伤甚至更严重的创伤,大家千万别盲目自信,滑雪远没有看起来那么简单。”

同样痴迷于滑雪的张扬,从开始接触滑雪到现在,已经是第9个年头了。这些年,他也逐渐从一名滑雪爱好者变成了一名滑雪教练。在张扬看来,滑雪者挑战高难度雪道,再加上高难度的动作,的确能够展现出这个人的勇气和挑战精神。而滑雪作为一项极限运动,本身就鼓励人们突破自我、挑战极限。如果滑雪者身体状态良好、技术水平达标、配备合适的装备,且做好了充分的准备,那么就可以尝试高难度滑雪。初学者或者业余爱好者,还是应该先接受专业的滑雪培训,掌握必要的技巧和应对突发情况的方法。这不仅是对自己的生命安全负责,也是对同处于一个滑雪场中其他人的安全负责。

“每年一到滑雪季,我们就能够在网

上看到各种事故,我觉得大家即使有滑雪基础,也要先从初级雪道开始练习,不要冒险到高级雪道,也不要擅自滑出滑雪场界线,远离救援人员。”张扬说。

针对滑雪运动中常见的安全问题,专业教练王彦明给出了详细的安全滑行指南。装备方面,滑雪者需穿戴全套专业装备,包括雪服、雪鞋、雪板、雪杖及防滑保暖手套,衣物内禁止放置尖锐、硬质或易碎物品,避免意外发生时造成二次伤害;防护装备中,头盔和雪镜是必备单品,护臀、护腕、护膝等基础护具也不可或缺。“头盔能有效保护头部免受撞击,雪镜可抵御风雪和强光,保障清晰视野。”王彦明说。

除了装备齐全,滑行前的准备工作同样关键。王彦明介绍,滑雪环境温度较低,关节和肌肉易僵硬,滑行前必须进行充分的拉伸运动,活动肩颈、腰背、膝盖、脚踝等关键部位,从源头减少拉伤、扭伤风险。同时,滑雪时切勿单独行动,建议与同伴结伴同行,以便意外发生时能及时获得救助。

“滑雪时要保持适当速度,时刻留意周围环境和其他滑雪者,避免碰撞。”王彦明强调,滑行前需仔细检查滑雪板、固定器、鞋子等装备是否完好,确保自身身体状态良好,无受伤或疾病困扰,同时注意及时补充水分和能量。“找专业教练指导至关重要,从简单雪道起步,逐步适应坡度和弯道,才能稳步提升技能。”王彦明说。



## 亲手玩非遗,医专学生感受传统文化魅力

本报讯(记者 马佳敏 开花)近日,乌兰察布医学高等专科学校校园内热闹非凡,一场集表演、体验、传承于一体的非遗文化进校园活动圆满举行。活动邀请皮影戏、烙画葫芦、非遗点茶等八项非遗项目的传承人亲临现场,为医学生们带来了一场沉浸式的传统文化盛宴,让千年非遗技艺在青春校园里焕发新活力。

活动当日,专门搭建的皮影戏表演场地成为了人气焦点。皮影戏传承人刘桂新老师端坐在幕后,随着他手指灵活地舞动,一个个皮影人物瞬间“活”了起来,每一个动作都流畅自然、栩栩如生,仿佛被赋予了生命。台下的同学们被这奇幻的光影世界深深吸引,眼睛紧紧盯着幕布,不时为精彩表演发出阵阵赞叹。

表演结束后,同学们的好奇心愈发高涨,纷纷围到刘桂新身边,渴望了解更多关于皮影戏的知识。刘桂新老师微笑着耐心讲解,从皮影戏“光”与“影”的原理运用,到其融合绘画、雕刻、文学、戏曲等多门艺术的独特属性,再到绵延千年的历史传承,一步步揭开这项民间剧种

的神秘面纱,让同学们对非遗文化有了更深刻的认知。

听完刘桂新老师的介绍,同学们对皮影戏的兴趣愈发浓厚,纷纷跃跃欲试,想要亲自感受一下操作皮影的乐趣。刘桂新老师热情地邀请大家走到幕后,亲手操作皮影。一开始,动作略显生疏,但大家并没有气馁,在刘桂新老师的耐心指导下,一遍又一遍地尝试着。渐渐地,同学们逐渐掌握了技巧,有的同学操控着皮影人物表演起了简单的舞蹈,有的同学则模仿着刚才看到的打斗场景,现场欢声笑语不断。

除了精彩的皮影戏表演与体验,此次非遗文化进校园活动还邀请了其他七项非遗项目的传承人,带来了烙画葫芦、非遗点茶、泥塑、布贴画、香包、剪纸、掐丝珐琅等展示与体验。在各个非遗项目区域,同样围满了热情高涨、积极参与体验的同学们。大家穿梭在不同项目间,感受着不同非遗技艺的独特魅力。

学生王亚茹说:“以前只在电视上看过皮影戏,觉得特别神奇。今天亲手操作,才发现每一个动作都得精准控制,就像咱们学医,给病人诊断、治疗,容不得



半点马虎。皮影戏是古人的智慧结晶,医学是先辈们的心血传承,我们都要好好守护。”

乌兰察布医学高等专科学校相关负责人表示,皮影戏靠巧手让角色鲜活,医

学靠妙术为患者祛病,二者都需专注与匠心。此次非遗进校园,希望同学们从非遗中汲取力量,将这份对技艺的执着融入医学学习,成长为有担当的医学人才。

●非遗传承人向同学们介绍布贴画 本报记者 马佳敏 摄

### 小贴士

## 宝宝餐具怎么选才放心? 市场监管部门来支招



●购物平台上让人眼花缭乱的儿童餐具

□本报记者 朱旭敏

“材质五花八门,不知道哪种最安全?”“功能眼花缭乱,选基础款还是智能款?”“价格差距大,低价怕劣质,高价就一定靠谱吗?”如今,市面上的宝宝餐具品类繁多、参数复杂,让不少新手家长在选购时陷入两难,如何为宝宝挑选到安全、实用的餐具成为困扰众多家庭的难



●购物平台上让人眼花缭乱的儿童餐具

□本报记者 朱旭敏

题。

“市面上宝宝餐具材质有不锈钢、硅胶、陶瓷、塑料等十几种,每种材质都标注着‘安全无毒’‘耐高温’,可我根本分不清哪种更适合婴幼儿。”家住集宁区天成印象的新手妈妈刘霞为了给1岁的宝宝选餐具,她在母婴店和电商平台对比了半个月,最终还是因为担心材质安全没敢下手。她坦言,很多产品只标注“食

品级”,没有具体检测报告,让人心里没底。

除了材质选择难题,餐具的功能设计也让家长们纠结不已。“带吸盘的碗防打翻,但清洗麻烦;分格餐盘方便搭配辅食,却担心容量不够;还有带温度显示、可煮的智能餐具,价格比普通款贵几倍,不知道是否真的实用。”二胎妈妈王敏女士说,大宝小时候买过不少功能复杂的餐具,很多都因为使用不便被闲置,这次给二宝选餐具,既想兼顾实用性,又怕盲目跟风花冤枉钱。

选择什么价位的餐具同样让家长头疼。记者走访发现,同款类型的宝宝碗,价格从几十元到几百元不等,部分商家宣称“进口材质”“医用级标准”,却拿不出相关凭证。“高价餐具不一定好,但低价的又怕材质不达标,毕竟是宝宝入口的东西,真不敢马虎。”市民刘亮无奈地表示,希望能有权威指导,让家长们选购时不再“踩坑”。

针对家长们的选购困惑,集宁区市场监督管理局工作人员给出相关建议,在材质选择上,明确了不同类型餐具的合规标准:硅胶餐具需符合《食品安全国家标准 食品接触用橡胶材料及制品》(GB 4806.11-2016)和《食品安全国家标准 食品接触用硅橡胶材料及制品》(GB 4806.16-2025)的要求,柔韧防磕碰的特性适配低龄宝宝;

密胺餐具应满足食品接触用塑料标准,且必须认准“MF”标识(“UF”标识产品不可接触食品),轻便耐摔的特点适合外出携带;不锈钢餐具则要选择标注具体材质、符合食品接触用金属标准的产品,同时需注意其导热性强的防烫问题。

选购环节,工作人员提醒家长优先选择正规渠道与官方授权店铺,避开来源不明、价格异常低廉的产品;同时需仔细核对产品标识,确保名称、材质、生产信息、保质期等内容完整,且与宝宝年龄段适配,避免因“不适龄”产品造成安全隐患。此外,建议优先选择表面光滑的浅色或内面无图案餐具,减少复杂工艺带来的物质迁移风险。

使用过程中的安全细节同样不可忽视,密胺餐具禁止高温消毒、蒸煮及微波炉加热;不锈钢餐具应避免盛放过热食物,也不可用于微波加热;硅胶餐具使用后需洗净擦干,禁用钢丝球等硬质工具清洁;若餐具出现裂纹、变形或异味,需立即更换,防止细菌滋生或材质老化带来的风险。

集宁区市场监督管理局工作人员表示,将持续加强婴幼儿餐具市场监管,开展专项检查行动,严查材质不合格、虚假宣传等违法行为,同时畅通投诉举报渠道,保障消费者合法权益。家长如发现问题的产品,可拨打12315热线反映,共同营造安全放心的消费环境。

### 社会 关注



●拼豆成品

实习记者 张玥 摄

□实习记者 张玥

彩色拼豆拼出萌趣图案,高温熨斗一烫便与毛巾牢牢贴合——这款操作简单、颜值与实用性兼具的拼豆毛巾烫手工,近期在亲子圈“圈粉”,成为周末居家、亲子互动的爆款选择。但记者走访中心城区多家潮玩店、手工坊发现,这份“动手乐趣”背后暗藏危机:直径仅2.6毫米的拼豆易被低龄儿童误吞窒息,150℃以上的高温熨斗可能造成烫伤,相关安全隐患需家长高度警惕。

记者在中心城区内的一家手工坊里看到,年轻人结伴围坐,桌上整齐摆放着一碟碟彩色塑料豆。他们一边参照手机里的参考图样,一边用镊子小心翼翼地夹起颗粒,有条不紊地排列在专用底板上。凭借十足的耐心逐步拼接,一幅幅充满童趣的像素风卡通图案慢慢浮现。待整幅图案拼接完成后,用高温电熨斗轻轻按压熨烫,原本零散的塑料颗粒便会受热融合,最终形成一幅形象鲜活的拼贴作品。据该店店主介绍,近期拼豆套装、高温熨斗、纯棉毛巾等材料销量持续升高。

“周末带孩子做手工,拼豆毛巾烫简单又有趣,做好的毛巾能用还能当装饰,孩子特别有成就感。”市民李晓凤拿着刚完成的小熊图案毛巾说,她身边不少家长都和孩子一起做过,网上相关教程更是五花八门,步骤看起来简单易懂。

事实上,随着参与家庭越来越多,拼豆毛巾烫手工的安全问题也逐渐暴露。记者了解到,拼豆多为直径2.6毫米左右的塑料颗粒,颜色鲜艳、体积小,极易被低龄儿童当作糖果误吞。“孩子好奇心强,做手工时可能随手抓拼豆放嘴里,一旦误吞,小颗粒可能堵塞气道,引发窒息危险。”某拼豆毛巾烫商家提醒,尤其是3岁以下儿童,吞咽功能尚未发育完善,家长需全程紧盯。

除了误吞风险,熨斗烫伤也是一大隐患。记者发现,不少家庭做手工时,会让孩子协助按压熨斗或近距离观察,而熨斗工作时底板最高温度可达150℃以上,儿童皮肤娇嫩,稍不注意就可能被烫伤。“上次看到有家长分享,孩子伸手碰了刚用过的熨斗,手背瞬间红肿起泡,太心疼了。”市民苏敏说,自己做手工时,特意把熨斗放在孩子够不到的地方,全程自己操作。

针对相关安全风险,商家给出了详细的安全指引:“制作时家长需时刻看管孩子,严禁孩子单独接触拼豆、熨斗,避免边做手工边分心看手机。3岁以下儿童尽量不参与,拼豆材料需密封存放,放在孩子无法触及的高处,防止误拿误吞。使用熨斗时务必按照说明操作,提前告知孩子熨斗危险,做完后及时断电,待冷却后再收纳。”商家提醒,若发生误吞,切勿强行催吐,需立即就医;若不慎烫伤,立即用流动冷水冲洗伤口15—20分钟,严重时及时送医。同时注意选购合格材料,选择正规厂家生产的拼豆套装,查看材质说明,优先选择食品级、耐高温的环保材料,避免购买颜色脱落、质地粗糙的劣质产品。

## 市红十字应急救援队开展校园 免费消杀,守护师生健康



本报讯(记者 徐楠)11月26日,

乌兰察布市红十字应急救援队走进集宁区幼儿园,开展免费全面消杀服务,通过专业操作保障师生学习生活环境安全。

消杀前一天,队员们已完成装备清点、药剂调配及路线规划等准备工作,确保作业高效精准推进。消杀当天,队员们身着密不透风的防护服,背负数十斤重的消杀设备正式投入作业。他们按照“全覆盖、无死角、无遗漏”的作业原则,沿着预设路线对教室里的课桌椅、讲台黑板均匀喷洒消毒液,在走廊的扶手、楼梯的转角处反复消杀。面对办公室的桌面、卫生间的洁具、垃圾桶乃至食堂的操作台和餐桌等师生高频接触的区域,队员们也进行了仔细消杀。在门把手、水龙头、窗台缝隙等容易被忽视的隐蔽角落,队员们更是一次次弯腰、俯身,用蘸满药剂的抹布仔细擦拭,空气中淡淡的消毒水味,此刻成为最让人安心的“信号”。背负着重

物连续作业数小时,乌兰察布市红十字应急救援队的队员们的防护服早已被汗水浸透,额头上的汗珠顺着防护面罩的边缘滑落,但他们的动作始终专注而规范。

“近期身边的朋友讨论最多的就是流感,像医院、商场、学校这样人流密集的地方,防护很重要。今天看到孩子的学校进行了消杀作业,我们家长也更加放心了。”一位家长说。

“从11月24日开始,我们便为学校开展免费消杀工作,目前已经为集宁区和顺小学、乌兰察布市解放街小学、集宁区幼儿园完成了消杀。接下来的几天内,我们还将为集宁区第七幼儿园、乌兰察布市科技馆、民建路小学分校(原虎山小学)、北京师范大学附属中学进行消杀。我们还要去兴和县开展这项工作,目前正在统计学校。”市红十字应急救援队队长赵鹏说,“当前流感病毒仍处于高发期,学校、商场、社区等人员密集场所需求迫切。乌兰察布市红十字应急救援队将持续响应社会需求,为有需要的校园、企业单位及社区公共场所提供免费消杀支持,为公众筑牢健康防线。”



●市红十字应急救援队队员进行消杀

本报记者 徐楠 摄