



●孩子们认真练习平衡技巧

本报记者 朱旭敏 摄

# 集宁区中小学把研学课堂搬到冰天雪地

## 激发教育新活力

本报讯(记者 朱旭敏 李梦娜)为积极响应国家“带动三亿人参与冰雪运动”的号召,推动校园体育文化建设,近日,集宁区各中小学相继组织学生走进日光火山·大河湾滑雪度假区,开展“冰雪+研学”主题实践活动,不同年龄段的学子在雪场上挑战自我、锤炼意志,让冰雪运动的魅力与成长的力量交织绽放,为北疆校园注入鲜活动能。

集宁区第五中学的研学注重“技能+协作+德育”三重融合,专业教练分组开展进阶滑雪教学,从犁式制动到转弯控速,细致拆解动作要领,助力学子们快速突破技术瓶颈。雪道上,同学们不惧摔倒反复尝试,稳步提升滑行技能;雪地拔河、雪坡接力等团队项目,更让大家在较量中凝聚合力。活动过程中,同学们主动帮扶摔倒的同伴,手把手指导动作生疏的同学练习;休息间隙,大家自发清理场地垃圾,将废弃纸巾、零食包装袋尽数收纳,维护雪场环境整洁。互帮互助、文明有礼的举动,展现出学子良好的精神风貌,让这场冰雪研学成为一堂生动鲜活的德育实践课。“滑雪不仅让我学会了坚持,更懂得了团队协作的意义,帮助别人的同时自己也很快乐。”学生李宇轩深有感触。

集宁区第七中学聚焦滑雪技能的夯实与突破,教练围绕站姿、刹车、滑行等基础动作展开系统教学,用通俗口诀帮助同学们快速掌握技巧。面对初上雪道的踉跄与摔倒,同学们相互鼓励、迎难而上,从小心翼翼挪步到顺畅滑行,在一次突破中收获成就感。休息时的心得分享、能量补给,更让同窗情谊在冰雪中升温。



●孩子们领取雪具

本报记者 朱旭敏 摄

温。“一开始摔了好几次想放弃,是同学扶我起来教我技巧,最后能独立滑完半条雪道,这种成就感太棒了!”学生王梓涵激动地说。

城区部分砖石路面因积雪未化形成湿滑水膜,市民朱丽芝拄拐缓慢行走。她表示,雪化后人们易放松警惕,光滑砖石路面沾水后摩擦力减小,老年人需放慢脚步,其邻居日前便在道牙处滑倒致脚踝扭伤,仍在休养。此外,部分路段减速带因积雪融化变滑,市民杜彦峰曾因此遇车辆晃动车险些撞护栏,骑电动车市民需提前减速。

室内防滑亦不容忽视。集宁区一家超市门口,市民户外进入后,鞋底雪水融化在光滑地砖上形成湿滑区。保洁员王大姐介



●雪地拔河

本报记者 朱旭敏 摄

## 凉城妇联:守护“她”健康,一份保险传递关爱

本报讯(记者 朱旭敏)聚焦女性高发疾病,织密健康防护网络。12月11日,凉城县妇联开展“女性健康保险”捐赠活动,将免费的专属健康保障,送到“爱心妈妈”、基层妇联干部及困境妇女代表的手中,以实际行动落实全国妇联“巾帼健康行动”工作要求。

据悉,此次捐赠的女性健康保险,专门针对乳腺癌、宫颈癌两大危害女性健康的疾病,为重点关怀群体提供坚实保障。活动现场,工作人员耐心细致地为姐妹们讲解保险的保障范围、理赔流程及申请材料等内容,确保这份关爱真正落到实处。“我平时就担心看病花钱,这份保险真是送到了我们心坎上!”困境妇女代表张林拿着保险凭证,脸上露出了踏实的笑容。基层妇联干部李佳

也深有感触:“作为基层妇联人,我们天天和姐妹们打交道,知道大家对健康保障的需求,这份保险不仅是一份保障,更是妇联‘娘家人’的一份牵挂。”“爱心妈妈”王阿姨则表示:“有了这份保险,我们以后做事更有底气了,也能更安心地投入到关爱孩子的志愿活动中。”

活动期间,凉城县妇联主席赵俊芳还开展了一场生动的巾帼微宣讲,围绕妇女健康检查、权益保障、发展支持三个方面,解读国家相关法律法规和最新政策,帮助在场女性提升自我健康意识和自主维权能力。

赵俊芳表示,守护女性健康是妇联组织的重要职责。未来,凉城县妇联将持续链接各方资源,推出更多惠民举措,为广大妇女的美好生活保驾护航。



●社区工作人员与志愿者合力清雪

本报记者 李梦娜 摄



●雪天出行的老年人

本报记者 鲍娜 摄

### 小贴士

## 市民雪后出行需防“隐形陷阱”

□本报记者 李梦娜 朱旭敏 鲍娜 实习记者 张玥

近日,乌兰察布受强冷空气影响迎来降雪天气。雪后中心城区主次干道积雪基本清理、交通恢复,但背阴路段、小区街巷残留积雪结冰,叠加大理石道牙、砖石路面、室内地砖、减速带等易滑隐患,给出行带来不便。对此,集宁区各街道办、应急管理部门、社区及环卫企业多方联动,开展隐患排查整治并发布安全提示,重点保障老年人出行安全,筑牢冬季安全防线。

12月14日清晨记者走访发现,部分背阴小巷、小区路面无明显积雪,但低洼处、墙角残留薄冰,部分小区还有碾压实的积雪,通行易打滑。市民曹思源骑电动车经此时车轮侧滑,所幸及时稳住。他说,主次干道清理及时,但小巷暗冰易被忽略,夜间低温致雪水结冰,通行需谨慎,其同事前一晚便在小区附近结冰路面摔倒,手腕仍隐痛。

城区部分砖石路面因积雪未化形成湿滑水膜,市民朱丽芝拄拐缓慢行走。她表示,雪化后人们易放松警惕,光滑砖石路面沾水后摩擦力减小,老年人需放慢脚步,其邻居日前便在道牙处滑倒致脚踝扭伤,仍在休养。此外,部分路段减速带因积雪融化变滑,市民杜彦峰曾因此遇车辆晃动车险些撞护栏,骑电动车市民需提前减速。

室内防滑亦不容忽视。集宁区一家超市门口,市民户外进入后,鞋底雪水融化在光滑地砖上形成湿滑区。保洁员王大姐介

绍,虽铺防滑垫,但部分市民未充分擦干鞋底积雪仍有摔倒风险,超市已增加擦拭频次并提醒老人小孩留意。

针对隐患,各方迅速开展扫雪除冰行动。乌兰察布世基环境完成主次干道清理后,将小街巷、背阴处、小区出入口等列为重点,每日凌晨5点全城巡查清理薄冰残雪。马莲渠乡组织人员清扫乡村主干道及重点路段;体育场社区全员出动,优先清理小区出入口、台阶周边、老年活动中心等密集区域冰雪,并为行动不便居民清理门前雪,打通“出行最后一米”。前进路街道水管社区组织志愿者加入清雪队伍,分工协作保障道路畅通。居民张美玲说:“昨天还担心雪踩实滑倒,今天一早社区就来铲雪,路通了心里踏实多了”。居民武芳也表示,志愿者冒严寒清雪的贴心服务让冬天变暖和了。

清雪除冰的同时,隐患排查和警示引导同步推进。各街道社区全面排查易滑点,增设“小心地滑”等警示标识,协调物业强化小区清雪防滑;通过微信群发布路况,提醒居民防滑保暖,并清理小区树木、广告牌等易积雪区域防范次生灾害。应急管理部门通过官方平台发布雪后出行提示,引导市民关注天气路况、做好防护。

此次降雪让老年人出行安全成关注焦点,不少市民咨询相关技巧。乌兰察布多家医院数据显示,冬季雪后老年跌倒患者明显增多,不乏骨折、颅脑损伤等严重情况。集宁区二轮医院中医骨科医生崔树林表示,老年人平衡能力、反应速度下降且多有骨质疏



●工作人员奋力清除积雪

本报记者 李梦娜 摄

松,雨雪天湿滑路面大幅增加跌倒风险。为此,记者采访专家整理出老年人雪天出行安全指南。

崔树林提醒,出行前,老年人应查看天气路况,避开恶劣天气,选择日出后路面结冰缓解、光线充足时段出行;告知家人出行信息,随身携带手机和应急信息卡(注明姓名、家属联系方式、基础疾病等),非必要减少外出。出行时需放慢速度,采用“企鹅步”:缩小步幅呈外八字,身体微前倾,慢抬脚轻落地;优先选择已清雪或有扶手道路,避开危险区域,上下楼梯抓牢扶手,过马路走人行横道并等车辆停稳。家属陪同需保持在老人侧后方半步,可配备反光物品提高辨识度。老年人摔倒后切勿慌乱起身。应保持冷静,

平躺或缓慢坐起,感受身体是否有剧痛、麻木等不适。轻微磕碰无不适可在他人搀扶下缓慢起身;若剧痛、肢体无法活动或头晕恶心,需立即停止移动并呼救,让他人拨打120和联系家属,怀疑骨折切勿按揉、复位或热敷,可用衣物固定受伤部位。即便当时无痛感,也可能有隐匿性骨折,建议及时就医。

本报记者提醒,市民出行优先选防滑鞋,避免高跟鞋或光滑平底鞋;骑电动车、自行车需减速,避免急刹急转弯,遇结冰路段可推行;进入商场、超市前,先在防滑垫擦干鞋底,留意警示标识。同时呼吁家属清理居家周边冰雪,做好室内防滑,市民多留意身边老年人并主动提供帮助。

### 社会关注

## 冬季新能源汽车保养全攻略,让爱车安稳过冬

□本报记者 鲍娜

“最近气温骤降,我的新能源车续航掉得特别快,到底该怎么保养电池啊?”“冬天充电总提示故障,是不是充电桩的问题?”连日来,随着乌兰察布市气温跌至零下10℃以下,不少新能源车主在社区充电桩旁、车友群里纷纷打听冬季用车保养的门道。针对市民集中关注的问题,记者走访了新能源汽车维修专家和资深车主,整理出一份冬季新能源汽车保养实用指南。

在集宁区一处公共充电站,记者看到多辆新能源汽车正在充电,车主王强正围着自己的车查看电量:“夏天充一次电能跑400公里,现在只能跑250公里左右,为了省电都不敢开暖风。”

据比亚迪4S店售后服务人员李明介绍,近期每天都会接到十余起车主关于“续航缩水”“充电慢”的咨询,这也是冬季新能源汽车最常见的问题。新能源汽车的

动力电池对温度极为敏感,锂电池在低温环境下,内部化学反应速率变慢,可用容量会自然下降,这是正常的物理现象,并非电池故障。他建议车主首先要做好电池保温,停车时尽量选择地下车库、室内停车场等温暖环境,避免车辆长时间露天停放;若只能室外停车,可在充电后及时行驶,利用电池余热减少容量损耗。

李明提醒,冬季应避免在电池完全亏电后再充电,当电量剩余20%—30%时就应及时补能,且尽量选择常温环境下慢充。快充虽然速度快,但低温下快充会加剧电池内部发热不均,长期如此会影响电池寿命。此外,充电前可先启动车辆预热电池,待电池温度回升后再充电,能有效提升充电效率。

除了电池,新能源汽车的其他部件冬季保养也至关重要。轮胎方面,低温会导致轮胎橡胶变硬、胎压下降,车主应定期检查胎压,按照车辆说明书标注的标准



●雪天行驶的新能源汽车

本报记者 鲍娜 摄

胎压补足,胎压过低不仅会增加能耗,还会影响行车安全。同时要检查轮胎花纹深度,若花纹磨损严重,需及时更换,避免在冰雪路面行驶时打滑。

空调系统是冬季用车的“刚需”,新能源汽车维修专家吕衍文表示,新能源汽车的暖风依靠电加热,使用时建议先启动车辆预热,再打开暖风,且不要长时间将温度调至最高档,可配合座椅加热、方向盘加热等功能,减少电量消耗。另外,要定期清洁空调滤芯,保证出风通畅,若空调制热效果不佳,需及时检查热泵系统或电加热元件是否故障。刹车和底盘也不能掉以轻心,冬季路面易结冰,刹车系统的灵敏度直接关系到安全。车主应检查刹车片厚度、刹车油液位,若刹车油含水量过高,需及时更换;底盘部分要检查悬挂、球头是否松动,传动轴防尘套是否破损,防止冰雪进入造成部件锈蚀。

新能源车主刘建丽分享了自

己的冬季行车经验:“起步时要缓慢加速,避免急踩油门,这样能减少电池大电流放电,保护电池同时也能节省电量。”行驶过程中,可提前规划路线,避开拥堵路段,频繁启停会增加能耗;若需要长时间行驶,可提前开启导航,让电池管理系统提前预热,提升续航表现。

在冰雪路面行驶时,要保持安全车距,避免急刹车和急转弯,新能源汽车的底盘因搭载电池组,重心更低,稳定性相对更好,但仍需谨慎驾驶。此外,车辆若在室外停放后无法启动,不要反复尝试点火,可联系救援人员对电池进行预热后再启动。

“原来冬季续航缩水不是电池坏了,掌握这些方法,用车也能更省心。”听完专家的讲解,车主王强恍然大悟。其实只要做好电池保温、规范充电、定期检查车辆部件,新能源汽车也能平稳度过寒冬,为市民的冬季出行保驾护航。



●新能源汽车在充电站充电

本报记者 鲍娜 摄