

寒潮来袭，“速冻”模式如何应对

新华社记者 于也童 武江民 朱 悅



12月7日，第六届哈尔滨采冰节在松花江畔开幕，精彩的采冰仪式和民俗体验互动吸引众多市民和游客参与其中，标志“冰城”哈尔滨进入采冰季。

新华社记者 张 涛 摄

至13日，另一股强冷空气将自西向东影响我国大部地区，气温将普遍下降6摄氏度至10摄氏度，冷空气还将带来大范围雨雪天气。

农业生产如何应对“速冻”模式

随着气温持续走低，农业生产如何应对“速冻”模式备受关注。

今年入秋后北方多地持续阴雨天，受此影响，冬小麦播种较晚，麦苗正处于分蘖发育关键期。此轮降温来得急，冬小麦安全越冬有一定压力。为此，河北、山东、辽宁等多地组织农技专家下沉一线，为农户提供技术指导。

在大连市瓦房店市西杨乡，农技人员深入田间地头，针对冬小麦苗情进行技术指导。“我们在种植阶段就给

冬小麦盖了一层膜。为了应对本轮寒潮，我们提前灌水和施肥，提高冬小麦的抗寒性。”种粮大户刘作洲说，他今年种植了600亩冬小麦，现在苗势较好，农膜下绿色若隐若现。

寒潮之下，保障冬季“菜篮子”供应同样至关重要。

黑龙江省农业科学院耕作栽培研究所所长李柱刚介绍，本次寒潮虽然持续时间短，但强度较大。蔬菜大棚内作物易受低温冷害影响，尤其是茄果类、瓜类等喜温蔬菜，若棚内温度持续偏低，可能导致生长停滞，叶片黄化甚至植株受冻。

在辽宁省铁岭县药王庙村，记者看到一些蔬菜大棚被积雪覆盖，农户们正忙着在棚间除雪，有的搭起梯子用吹雪机吹扫棚顶积雪，有的用铲子锹清运棚外残雪。“现在雪下得还不

大，就怕雪来得又急又大，压坏了大棚。”村民张秀芬说。

黑龙江省鹤岗市农业综合服务中心主任刘鹤建议，农户可以提前对大棚加固和覆盖，增强保温效果。根据天气变化合理调控棚内温湿度，适时启用加温设备，减少浇水频次，保障作物正常生长，或在植株行间铺盖稻壳、秸秆等，减少地温散失。

冰雪运动火热，仍需安全先行

气温骤降虽然给农业生产出行带来影响，但冰雪运动所带来的乐趣也吸引人们参与其中。

随着2025—2026雪季大幕拉开，全国多地滑雪场陆续开板。目前，辽宁全省30余家滑雪场日接待能力近10万人次。“今年我们推出了‘雪场+温泉’沉浸式套餐，让游客来得起，玩得爽，接待量有望再增两成。”辽阳弓长岭温泉滑雪场董事长崔恩伟说。

“冰雪运动有益身心健康，但更要注意御寒保暖和运动损伤。”黑龙江省冰雪产业研究院院长张贵海说。记者采访发现，在各大雪场，戴着毛绒玩具的练习者随处可见。

张贵海提示，毛绒玩具眼睛可爱，对于初学者可能起到一定缓冲作用，但它不是专业的护具，存在缓冲力不足、固定性差、防护范围有限的短板。“建议尽量选择专业护具，为身体筑起更可靠的保护。”

滑雪运动过程中摔倒极易引发创伤，了解如何正确摔倒能有效减少运动损伤。沈阳医学院附属中心医院运动（创伤）病房副主任李洪秋提示，双板滑雪运动中身体有摔倒倾向时，不要尝试用胳膊撑地，尽量侧向摔倒，用肩背部着地，避免出现骨折。

（新华社沈阳12月7日电）



周末滑雪热

12月6日，一名小朋友尝试滑雪。

周末，沈阳东北亚国际滑

雪场迎来众多滑雪爱好者。

新华社记者 李 钢 摄

北方多地开启冰雪假期 溢出效应持续释放

新华社记者 张 瑜 孙 鹏 程 王 帆

向文化产业领域延伸。

几千公里外的新疆，一场兼具知识性与趣味性的研学之旅正在进行。在阿勒泰将军山国际滑雪度假区内的博物馆，学生沉浸式探寻人类滑雪的起源，系统了解滑雪运动的悠久历史与独特魅力。

雪假期间，新疆乌鲁木齐市、阿勒泰地区及吉林省各地的博物馆、美术馆、图书馆等对外免费开放。

“利用雪假提供的难得机会，我专门带孩子参观近期开展的吉林省近现代史展，让孩子对东北历史有更深的了解。”长春市民彭尧说。

乌鲁木齐市广播电视台和旅游局（市文物局）副局长王娟表示，设立雪假，是立足本地得天独厚的冰雪资源优势，回应教育提质与区域发展双重需求的创新实践。

持续释放溢出效应

激发消费潜力、促进区域发展，雪假的经济溢出效应已经显现。

去哪儿旅行数据显示，12月3日至7日，吉林省省内景区门票预订总量，同比上涨13%。新疆雪假期间，景区门票预订总量同样大幅提高，环比增长40%以上。三亚、广州等南方城市成为吉林、新疆游客“避寒游”的热门选择，与奔赴冰雪而来的南方游客形

成双向消费流动。

政策激励保障支持

雪假的有效落地离不开政府、学校、家庭等多方的合力协同。

吉林省多部门联合印发《吉林省2025年“冰雪假期”专项工作方案》，明确义务教育阶段学生全面放假，不布置书面作业，并鼓励家长通过带薪休假陪同参与。全省36家滑雪场、3家滑冰场对青少年限时免费开放，171家A级景区对中小学生免首道门票，同时发放1亿元冰雪消费券覆盖出行、住宿等环节。

新疆乌鲁木齐市推出“雪假畅玩六条”惠民政策，整合景区、滑雪场、旅行社等多方资源，推出多类型文旅产品，并搭配实施多重优惠。6大滑雪场对全疆中小学生免票，民宿住宿折扣低至7折，铁路部门加开119列临时列车保障研学团体出行。

“政策组合拳有效降低冰雪消费参与门槛。”钟淑如认为，多部门协同，配套支撑体系持续完善，冰雪“冷资源”正加速向文旅“热经济”转化，既为区域经济发展注入持久动力，更为全民共享冰雪乐趣、传承冰雪文化拓展了更为广阔的实践路径。

（新华社北京12月6日电）



12月7日，在四川省乐山市牟子镇花卉种植基地，花农在管护花卉。

新华社发（李华时 摄）

冬季如何筑牢健康防线？

国家卫生健康委给出指引

新华社记者 李 恒 彭 韵 佳

12月7日是大雪节气。多地迎来寒潮降温天气，如何做好流感防控？慢性病患者怎样安稳过冬？5日，国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题举行新闻发布会，解答热点关切。

——流感高发，接种疫苗是关键。

中国疾控中心病毒所研究员王大燕表示，根据最新监测情况，预计全国流感活动在12月上中旬达峰的可能性较大。甲型H3N2亚型流感病毒仍然占流行优势，占比超过95%，有少量甲型H1N1和乙型流感病毒同期流行。

“流感是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病，人群对流感病毒普遍易感。”王大燕建议，公众应尽早就到设有免疫接种门诊的医疗卫生机构接种流感疫苗，尤其是重点人群和高风险人群。

对于已感染流感的患者，专家建议，症状较轻者可以居家休息，若出现高热、使用退热药物效果不佳，或者有剧烈咳嗽、呼吸急促、胸闷、憋气等严重症状，或出现剧烈头痛、频繁呕吐、意识模糊等，需及时就医。老年人、婴幼儿、慢性病患者以及孕妇等人群感染流感后较易发展为重症或危重症，要及时就医，根据医嘱尽早给予药物治疗。

中国中医科学院西苑医院主任医师樊茂蓉表示，从中医角度来讲，只有风热犯肺或热毒内蕴的人使用清热解毒药物是有效的，比如发烧时伴有咽喉肿痛、咳嗽、咳黄痰、大便干、舌红苔黄等。平时脾胃偏弱、容易腹泻的患者，要注意防护脾胃。

——皮肤护理，讲究保湿修复。

一些人一到冬季就易出现皮肤干燥等问题。北京大学第一医院主任医师李航表示，冬天皮肤干燥是因为气候干燥导致皮肤屏障受损。此时盲目

增加洗澡次数、过度清洁，只能解决一时的瘙痒，后续可能会带来更严重的皮肤问题。

李航建议，用温水洗澡，避免使用碱性较强的香皂；洗完澡后用毛巾轻轻拍皮肤吸干水分，并尽快涂抹保湿乳，形成保湿膜锁住水分。同时，可适当减少洗澡频率，洗澡时间也不宜太长。

专家提示，冬天脚后跟易干裂，建议先到医院检查是否是真菌感染，如果是，要使用抗真菌药物治疗；若是干燥环境造成，建议涂抹保湿剂以及角质层剥脱剂。

“冬天，尤其在北方干燥地区，也易诱发湿疹，应做好日常保湿工作。”李航说，湿疹的治疗一方面要调节免疫，另一方面要修复皮肤屏障。

——科学认知，规范治疗风湿免疫病。

冬季关节炎症状加重，风湿免疫病患者如何科学应对？

北京协和医院主任医师李梦涛表示，风湿免疫病是一类由于免疫功能异常、紊乱，错误攻击自身组织、细胞而导致的慢性疾病。目前这类疾病难以彻底根治，但绝大多数患者通过规范系统诊疗，可有效控制病情进展，缓解症状，减少器官损伤。

李梦涛说，激素在风湿免疫病治疗中尤其是急性发作、快速进展期，能迅速控制炎症，保护器官不受损伤，是治疗风湿病的重要手段，关键在于科学合理使用，在医生指导下遵循“个体化、适量、适当疗程、逐渐减停”原则，并配合钙剂补充、定期监测骨密度等，可最大限度降低相关风险。

专家提示，要注意预防感染，某些呼吸道或肠道感染等可能诱发体内免疫系统失衡，导致自身免疫反应加重。

（新华社北京12月5日电）

人工增雨雪！“十四五”时期 我国向天“借”水约1677亿吨

新华社北京12月4日电（记者刘诗平）记者4日从中国气象局了解到，“十四五”时期，气象部门积极开展人工防雹、增雨雪作业，累计增加降水约1677亿吨，人工防雹作业减少经济损失约603亿元。

“人工影响天气为我国防灾减灾、保障农业丰收提供有力保障。”中国气象局人工影响天气中心效果评估室副主任蔡森说，目前全国人工影响天气作业面积覆盖了68%的粮食主产区、63%的“三区四带”重点生态功能区，以及75%的烤烟面积和55%的果园面积。

“人工影响天气为我国防灾减灾、保障农业丰收提供有力保障。”中国气象局人工影响天气中心效果评估室副主任蔡森说，目前全国人工影响天气作业面积覆盖了68%的粮食主产区、63%的“三区四带”重点生态功能区，以及75%的烤烟面积和55%的果园面积。

改善生态环境方面，人工影响天气同样发挥着重要作用。气象部门在三江源、祁连山、天山等生态重点保护区



12月6日，人们在浙江建德乾潭镇“万乐”人才市集上寻找岗位信息。

乾潭镇一年一度的“万乐”系列乡村市集热闹开启，是当地岁末最热闹的乡村市集。

新华社记者 徐 昕 摄

出游花样翻新

投掷冰壶、飞盘投篮、雪上足球、滑雪体验……雪假第一天，吉林省纳美山谷旅游度假区人头攒动，滑雪板的摩擦声、孩子们的欢笑声交织回荡。

“想像在和小松鼠打招呼，雪板往里歪一些，就可以顺利拐弯。”吉林省松江东路小学学生潘十安在教练指导下与同学陪伴下，逐渐掌握滑雪技巧，“我现在敢滑雪了，以后也要继续滑。”

冰雪假期带热的不止是运动，也

是文化、美食、娱乐等多方面的体验。

持续释放溢出效应

激发消费潜力、促进区域发展，雪假的经济溢出效应已经显现。

去哪儿旅行数据显示，12月3日至7日，吉林省省内景区门票预订总量，同比上涨13%。新疆雪假期间，景区门票预订总量同样大幅提高，环比增长40%以上。三亚、广州等南方城市成为吉林、新疆游客“避寒游”的热门选择，与奔赴冰雪而来的南方游客形

成双向消费流动。

政策激励保障支持

雪假的有效落地离不开政府、学校、家庭等多方的合力协同。

吉林省多部门联合印发《吉林省2025年“冰雪假期”专项工作方案》，明确义务教育阶段学生全面放假，不布置书面作业，并鼓励家长通过带薪休假陪同参与。全省36家滑雪场、3家滑冰场对青少年限时免费开放，171家A级景区对中小学生免首道门票，同时发放1亿元冰雪消费券覆盖出行、住宿等环节。

新疆乌鲁木齐市推出“雪假畅玩六条”惠民政策，整合景区、滑雪场、旅行社等多方资源，推出多类型文旅产品，并搭配实施多重优惠。6大滑雪场对全疆中小学生免票，民宿住宿折扣低至7折，铁路部门加开119列临时列车保障研学团体出行。

“政策组合拳有效降低冰雪消费参与门槛。”钟淑如认为，多部门协同，配套支撑体系持续完善，冰雪“冷资源”正加速向文旅“热经济”转化，既为区域经济发展注入持久动力，更为全民共享冰雪乐趣、传承冰雪文化拓展了更为广阔的实践路径。

（新华社北京12月6日电）

成双向消费流动。

政策激励保障支持

雪假的有效落地离不开政府、学校、家庭等多方的合力协同。

吉林省多部门联合印发《吉林省2025年“冰雪假期”专项工作方案》，明确义务教育阶段学生全面放假，不布置书面作业，并鼓励家长通过带薪休假陪同参与。全省36家滑雪场、3家滑冰场对青少年限时免费开放，171家A级景区对中小学生免首道门票，同时发放1亿元冰雪消费券覆盖出行、住宿等环节。

新疆乌鲁木齐市推出“雪假畅玩六条”惠民政策，整合景区、滑雪场、旅行社等多方资源，推出多类型文旅产品，并搭配实施多重优惠。6大滑雪场对全疆中小学生免票，民宿住宿折扣低至7折，铁路部门加开119列临时列车保障研学团体出行。

“政策组合拳有效降低冰雪消费参与门槛。”钟淑如认为，多部门协同，配套支撑体系持续完善，冰雪“冷资源”正加速向文旅“热经济”转化，既为区域经济发展注入持久动力，更为全民共享冰雪乐趣、传承冰雪文化拓展了更为广阔的实践路径。

（新华社北京12月6日电）

成双向消费流动。

政策激励保障支持

雪假的有效落地离不开政府、学校、家庭等多方的合力协同。

吉林省多部门联合印发《吉林省2025年“冰雪假期”专项工作方案》，明确义务教育阶段学生全面放假，不布置书面作业，并鼓励家长通过带薪休假陪同参与。全省36家滑雪场、3家滑冰场对青少年限时免费开放，171家A级景区对中小学生免首道门票，同时发放1亿元冰雪消费券覆盖出行、住宿等环节。

新疆乌鲁木齐市推出“雪假畅玩六条”惠民政策，整合景区、滑雪场、旅行社等多方资源，推出多类型文旅产品，并搭配实施多重优惠。6大滑雪场对全疆中小学生免票，民宿住宿折扣低至7折，铁路部门加开119列临时列车保障研学团体出行。

“政策组合拳有效降低冰雪消费参与门槛。”钟淑如认为，多部门协同，配套支撑体系持续完善，冰雪“冷资源”正加速向文旅“热经济”转化，既为区域经济发展注入持久动力，更为全民共享冰雪乐趣、传承冰雪文化拓展了更为广阔的实践路径。

（新华社北京12月6日电）