

银川天气



2月3日(星期一)
多云
-10℃~0℃
东南风2级
空气质量良



2月4日(星期二)
晴
-12℃~0℃
西北风2级
空气质量良



2月5日(星期三)
晴
-13℃~-1℃
东南风2级
空气质量良

“滑野雪”“爬野山” 不可取 安全防护是第一

当前正值春节假期,一些人会安排滑雪、登山等户外活动。专家提醒,要选择正规的区域进行活动,避免“滑野雪”“爬野山”。在独自行动时要注意保证通讯畅通,确保随时可以和家人朋友、工作人员或者医务人员联系。同时,户外活动要做好安全防护。

北京大学第三医院运动医学科主任王健全表示,穿戴合适的装备是进行户外运动的基础。无论是滑雪还是登山,都需要穿着专业的服装和鞋子,以确保身体得到充分的保护。在选择户外运动前,要先了解相关的运动技巧和注意事项。出发前要提前了解当地的气候情况,不要在疲劳或患病时运动。

对于在户外活动中可能出现的情况,北京医院骨科副主任王强提醒,一旦遇到摔伤或骨折等突发状况,一定要保持冷静,不要随意搬动患处,采取正确的急救措施,并及时与医院联系。 据新华社



人勤春来早 新春花满棚

2月1日,在贺兰县习岗镇新平村,种植户在大棚里为樱桃树掐芽。春节期间,宁夏银川市贺兰县习岗镇新平村温棚种植的樱桃树迎来花期,当地农民在大棚里忙着掐芽、剪枝。据了解,新平村近年来引进我国南方樱桃种植技术,大力发展樱桃产业,并结合乡村振兴打造樱桃休闲采摘基地,为当地农业产业化发展带来新活力。 新华社发

非遗灯会迎新春 创意演出年味浓

本报讯(记者 王浩 魏罗妮)春节到,花灯亮。节日期间,不少游客涌入银川花博园山海灯会,赏花灯、品美食,看非遗演出,感受浓浓年味。

2月1日晚,在银川花博园山海灯会,30万平方米的区域内,大型花灯点亮了璀璨的画卷,让春节期间的银川格外动人。灯会现场人头攒动,花舞人间、童趣乐园、西游小镇、奇幻山海等核心主题灯区100多组大型花灯吸引不少游客驻足拍照。

现场,随着国家级非遗项目打铁花的火热上演,夜空中,一串串耀眼的铁花在空中散开,犹如烟花绽放。此外,景区还有川剧变脸等其它非遗演出项目。



游客与彩灯拍照合影。
记者 李靖 摄

市民马瑞和家人一起兴致勃勃地欣赏各类彩灯,她是通过社交平台看到此次灯会的消息,花舞人间、西游小镇、奇幻山海等各式充满创意的主题彩灯和独具中华传统特色的非遗演出,给她和家人留下了深刻印象。“科技与传统结合,让灯会更加夺目。家门口能看到这样规格的灯会,太幸福了!也希望这样的灯会

多多举办,让更多人感受非遗灯会和中华传统文化的魅力!”

据银川市城投运营管理有限公司市场部部长杨勇介绍,春节期间,景区每天入园人数在1万人次以上。“游客除了可以赏花灯,还可以品美食,欣赏各类非遗表演项目。春节期间,灯会除吸引本地市民外,还吸引了来自内蒙古、陕西等周边省份的大量游客。”

节日熬夜劳碌睡眠差 中医教你保健小窍门

春节长假期间,人们熬夜追剧、旅游、探亲访友,容易带来眼疲劳、感冒等健康问题,中医专家提醒,不妨试试用中药代茶饮、药膳、穴位按摩等中医药方法来应对。

假期作息不规律容易持续影响睡眠,如何调整?北京中医药大学教授贺娟说,素来睡眠不好的人应“先睡心、后睡眼”,先让心静下来,才能尽快进入睡眠状态;《黄帝内经》提到“胃不和则卧不安”,因此晚餐应尽可能少吃,减少高

能量饮食摄入。此外,不宜在没有睡意时躺在床上等着睡觉,以免产生焦虑。

“中医认为,熬夜容易导致肝不藏血、肾不藏精,气血失调,甚至影响脾胃运化。”广东省中医院副院长杨志敏说,熬夜后以菊花加枸杞泡水饮用,可减轻眼疲劳和干涩;用茉莉花配薄荷泡水饮用,能理气安神、提神醒脑,还能缓解白天的疲劳状态。

春节假期人员跨区域流动增多,天气总体偏冷、日夜温差较大,人容易

出现咽痛、咽干、咳嗽等上呼吸道症状甚至发烧。

杨志敏介绍,可通过药膳或穴位按摩提高自身免疫力,预防感冒,缓解症状。例如,生姜红枣黄豆汤适合体质偏虚寒、容易受凉感冒的人群;柠檬薄荷蜂蜜饮适合有打喷嚏、咽干、咽痛等感冒早期症状的人;按摩少商、商阳、少泽等穴位能够缓解感冒的咽痛症状,而揉按迎香穴、合谷穴有助于缓解咽痛、鼻塞等症状。 据新华社

□主管主办:银川日报社 □国内统一连续出版物号:CN 64-0017 □广告许可证号:64010040002405

发行投诉:6010188 6021170
新闻投诉:6015303
广告热线:6031733 6036433
全年定价258元/份

邮箱:wb96111@163.com
地址:银川市解放东路143号
邮编:750004
印刷:宁夏银报智能印刷科技有限公司(银川市宝湖中路450号)

新闻热线:4012020



微信公众号



抖音号