## 银川天气

11月11日(星期三)
−2℃~13℃
晴
西南风1级
空气质量良

11月12日(星期四)
0℃~14℃
晴
东北风2级
空气质量良

11月13日(星期五)
02℃~14℃
晴
东北风2级
空气质量良

## 立冬后 孩子穿衣记住“三暖一凉”

立冬一过，气温逐渐下降。孩子们的“装备”也一天比一天厚。江苏省第二中医院公共卫生科副主任护师袁素洁提醒，小儿新陈代谢旺盛、活动量大、产热快，毛孔一直张着，一出汗，寒气顺着毛孔往里钻，所以此时容易感冒的常常是衣服穿得最厚的娃儿。袁素洁介绍，中医儿科常讲“三暖一凉”：背暖、腹暖、足暖，头部宜凉。

背暖，护住阳气。后背是督脉所居之处，为一身阳气之海，受寒易打喷嚏、流清涕。但暖不等于捂，摸上去温热干爽即可。加一件薄马甲，比套一件厚毛衣更管用，活动时也方便脱。

腹暖，护住脾胃。腹暖也就是常说的“肚暖”。小儿脾胃娇嫩，腹部受凉，多腹痛、腹泻、不思饮食。上衣要塞进裤腰，不穿短款露腹的衣裤；夜里被子盖过脐部，或用护肚兜、连体睡袋。

足暖，寒从脚起。脚离心脏最远，脂肪层薄，保暖能力差，脚一凉，全身都跟着凉。袜子选纯棉吸汗的，鞋子合脚不挤脚，太紧会影响血液循环。在家不可光脚踩凉地砖。

头宜凉。头为“诸阳之会”，血管丰富，散热快，是身体散热的主要通道。室温合适时不必戴帽；天冷出门风大，一顶薄棉帽挡风即可。捂得过严，孩子反而头面出汗、烦躁不安。

据《扬子晚报》

### 白天观剧 夜里赏灯

# 永宁县“炕头”上发布冬季文旅大餐

本报讯(记者 梁小雨)炭火噼啪作响，炕桌上摆着烤红薯、糖葫芦，一壶壶姜茶腾起阵阵热气，参会的村民盘腿围坐在农家热炕上……11月9日，永宁县冬季文旅产品茶话会以“炕头发布会”的形式，在“看见闽宁·戏剧村落”举行。“炕头发布会”还发布了系列冬季文旅产品。

此次发布的冬季文旅产品分为“乐游、乐购、乐动、乐韵”四大板块。“看见闽宁·戏剧村落”引入闽南特色灯会，打造“白天观剧、夜晚赏灯”的全天候沉浸式体验，新增《收复河套》真人换装对抗赛、《种地吧·闽宁》知识问答大舞台等特色体验项目；玉泉酒庄推出美酒品鉴、山海宴等酒旅融合产品；虎克之路推出越野挑战、营地休闲、焰火迎新等活动，丰富户外游玩选择。

此外，年货大集、永宁县胜利乡草莓采摘、永宁县望远镇冰雪嘉年华同步登场，登高健身跑、篮球赛事将点燃群众运动热情，秦腔市集、社火巡游、元宵猜灯谜、非遗展演等民俗活动接续上演，构建起集游、购、动、韵于一体的冬日文旅矩阵。

“看见闽宁·戏剧村落”坚持“冬季不闭园、不停演、不降标”，园区4个室内剧场所有剧目正常演出，室内每日演出时长不少于4小时，中大型室外主要剧目照常演出；运营时间调整为每日11时至20时，滚烫热炕、免费姜茶、烤红薯、糖葫芦、直饮热水全程供应。闽宁镇山海大集常态化运营，汇集宁夏小吃、福建茶饮、闽宁农特产品、葡萄酒品鉴等业态，串联鸿星尔克闽宁生产基地，让游客冬季“有戏可看、有物可购”。




冬季文旅新玩法。记者 梁小雨 摄

## 贺兰山岩画主题候车亭亮相银川街头



贺兰山岩画主题候车亭。记者 鲍淑玲 摄

本报讯(记者 鲍淑玲)11月9日，银川市北京路人民广场公交站完成全面焕新，由贺兰山岩画景区打造的贺兰山岩画主题公交候车亭正式亮相。

全新落成的主题候车亭细节精巧、古韵十足，处处藏着岩画文化的巧思。亭身巧妙复刻贺兰山经典岩画图案，标志性的太阳神岩画采用创意镂空工艺设计。日间阳光穿过镂空纹路，在地面投下灵动变幻的斑驳光影，生动营造出太阳神俯瞰塞上大地的悠远意境，氛围感十足。候车亭还搭配仿真山石景观，错落布置羊、四片瓦人面像等经典岩画纹样，质朴苍劲的线条高度还原远古凿刻质感。

为丰富文化体验、放大传播效应，贺兰山岩画景区同步推出专属主题公交卡，与主题候车亭相得益彰、双向赋能。方寸卡片之上，太阳神、动物图腾、人面石像等经典岩画图案次第呈现，将千年文脉浓缩于掌心。

此次主题候车亭升级改造，是贺兰山岩画景区推动传统文化“活化利用”的创新实践，也是本土文脉实现创造性转化、创新性发展的生动缩影。景区跳出传统景区宣传模式，依托城市公共空间载体，让厚重的历史文化走出展馆、贴近市民生活，有效激活本土文化生命力。

## 银川五人制足球国际邀请赛男足赛事圆满收官

本报讯(记者 吴春霖)11月9日晚，银川体育馆内掌声阵阵、气氛热烈，2026CFA中国之队·银川五人制足球国际邀请赛男子组颁奖仪式在此隆重举行，标志着男子组赛事正式落下帷幕。经过多轮激烈较量，赛事名次尘埃落定：中国队发挥出色，凭借三战全胜的骄人战绩成功摘得本次男子组比赛冠军；韩国选拔队斩获亚军，马尔代夫队获得季军，中国香港队获颁纪念奖。

本次男子组赛事邀请中国队、韩国选拔队、马尔代夫队、中国香港队4支亚洲高水平五人制足球队同台竞技。紧凑的赛程里，各支队伍全力以赴、斗志昂扬。狭小的五人制球场上，快速传切、巧妙配合、精彩射门轮番上演，球员们凭借娴熟的脚下技术、灵活的战术调整和永不言弃的拼搏意志，为塞上银川的球迷带来多场紧张刺激、看点十足的国际足球对决。看台上，呐喊声、助威声此起彼伏，球迷近距离享受足球运动带来的激情与快乐。

作为中国足协认证的高水平国际赛事，本次邀请赛落地银川，既是一次专业竞技的比拼，更是一场足球文化的双向交流。赛事搭建起亚洲五人制足球沟通互鉴的优质平台，助力各参赛队伍切磋技战术、交流训练理念、增进彼此友谊。赛事的成功举办，进一步拓宽银川对外体育交流渠道，擦亮“悦动银川”体育赛事品牌，持续激发群众参与足球运动的热情，以体育为媒展现塞上湖城开放包容的城市气质。

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 视频号 抖音号
责编/张宜 编辑/梁莉薇 版式/梁惠琴 校对/杨进峰 宋辉