

可可托海国际滑雪度假区新雪季进入倒计时

本报讯(记者 董世菊 通讯员 靳冰)伴随造雪机的阵阵轰鸣,白色雪雾从“炮筒”中喷涌而出,迅速在山间铺展蔓延。日前,可可托海国际滑雪度假区2025—2026雪季造雪工程启动,标志着新雪季已进入倒计时。

连日来,受冷空气影响,可可托海国际滑雪度假区温度与湿度均达到理想造雪条件,为提前储备优质雪量奠定了基础。“我们将根据天气变化适时增配造雪设备,力争实现不间断造雪,确保早日开滑并为雪友提供最优雪质体验。”可可托海国际滑雪度假区常务副总经理冯凯说。

作为享誉全国的滑雪胜地,可可托海国际滑雪度假区具有“雪季早、雪期长、雪量大、雪质优、落差大、地形多、风力小、体感佳”的优势,240天的超长雪期使其成为亚洲开板最早、封板最晚的滑雪场。依托高海拔地形与干燥气候,这里的雪质含水量低,搭配规划总长121公里的80条雪道,从适合新手的9公里缓坡到坡度达71.28%的黑钻道,能满足不同层级滑雪者的需求。



据悉,新雪季,可可托海国际滑雪度假区不仅完成多条雪道的升级改造,还在加紧打造地形公园滑雪友

选择。结合阿勒泰地区“家乡人游家乡”等惠民政策,该度假区对阿勒泰地区各族群众推出免费滑雪政策,让

更多人感受冰雪运动的魅力。工作人员开启造雪机。
通讯员 靳冰 摄

地区交管部门提示——

进入山区需驾驶四驱车辆并更换雪地胎

本报讯(记者 董世菊)连日来,受强冷空气影响,阿勒泰山区迎来降雪、霜冻天气,阿禾公路沿线、喀纳斯等景区部分路段出现积雪和薄冰,给车辆通行带来较大安全隐患。为保障过往车辆行车安全,地区交管部门明确要计划前往阿禾公路等景区的广大游客务必做好冬季行车准备(四驱车车型、冬

季雪地胎),保证车辆符合冬季冰雪道路安全行驶要求。

据介绍,降雪后路面摩擦系数大幅降低,尽管四驱车在动力分配上具备优势,但普通轮胎在冰雪路面仍易出现打滑、制动距离变长等问题,而雪地胎的特殊胎纹设计能有效增强抓地力,降低侧滑、追尾等事故风险。

目前,地区已在部分主要进山路口设置临时检查点,交警对过往车辆轮胎情况进行逐一核查。地区交管部门提醒广大驾驶员:进山前需查询实时路况,避免夜间或能见度低于50米时进山,在出行时,需控制车速,与前车保持较平时两倍以上的安全车距,避免急刹车、急打方向;若遇路面结冰或视线受阻,应及时开

启雾灯和示廓灯,必要时选择就近服务区或停车点避险,切勿强行通行。

地区交管部门提示广大驾驶员要高度重视行车安全,山区道路务必减速慢行,严禁强超强会、占道行驶,严格服从景区公安交警现场管理。所有进入景区的车辆须更换雪地胎,提前通过官方平台关注天气及路况动态。

国庆档“燃”起观影热

本报讯(实习记者 马海娜·马格勒)国庆、中秋假期,阿勒泰除景区景点火爆之外,各大影院也格外热闹。10月7日,记者在阿勒泰市新强奥斯卡影院看到,前来观影的市民、游客络绎不绝。

为满足群众多样化观影需求,今年国庆档上映多部不同类型、不同风格的影片,既有聚焦历史、致敬英雄的严肃题材,也有轻松活泼、想象丰富的类型片,为不同年龄段的观众提供了丰富的观影选择。在《志愿军:浴血和平》《731》等历史题材影片放映过程中,众多观众被影片中的情节深深打动,影厅中涌动着真挚的情感共鸣。这些再现民族历史、彰显英雄气概的影片,极大激发了观众内心深处的家国情怀。

“趁着假期,特意跟朋友一起来看

电影《731》。”阿勒泰市民麦尔哈巴·买买提说明说,“看完影片后,内心涌起浓浓的爱国情怀。通过观影来表达对祖国的祝福,感觉特别有意义。”

阿勒泰市新强奥斯卡影院行政经理王艳君说:“今年国庆档观影人数明显增多,我们安排了《刺杀小说家2》《捕风追影》《浪浪人生》等多部影片。国庆期间每天排片30余场,上座率保持在50%左右。”

双节假期,通过观影这一文化休闲方式,人们既享受了假日的轻松愉悦,也在光影世界中感受到了时代的变迁与发展。一幕幕光影故事,传承着不朽的红色基因;一幕幕感人情节,凝聚起团结奋进的磅礴力量。影院里的欢声笑语与感动泪水,共同成为这个假期里一道亮丽的风景线。

双节期间各商超市场消费火爆

本报讯(记者 董世菊 通讯员 宋湖拉·沙布力江)双节期间,阿勒泰市各大商超和市场迎来消费高峰。广大市民和游客纷纷选购各类商品,从日常用品到本地特色产品,消费热情持续升温。

雪都不夜城成为消费者的热门去处。火锅店、新疆风味餐厅等吸引了不少食客,多家餐厅门前还排起等候队伍。特色小店同样引人注目,顾客们穿梭其间,消费氛围浓厚。四川游客李星宏说:“阿勒泰不仅景美、人美、服务好,饭菜也特别可口。”

在五百里风情街一家本地特色产品专卖店里,几位游客正在查看商品的产地和配料表。天津游客孟凡记选购了多款特产,还特意请店长帮忙办理邮寄服务。孟凡记说:“买了一些阿勒泰特产寄给家乡的亲朋好友,希望他们能喜欢。”

在金山市场,琳琅满目的本地特色商品摆满摊位,从手工刺绣品、民族乐器到特色零食,种类齐全。游客们兴致勃勃穿梭在摊位之间,精心挑选心仪商品。“我打算选购一些纪念品带回家送给亲友,这些都很有纪念意义。”石河子游客马成说。



祝福新疆更美好

层林尽染额河谷 自驾垂钓品美食 切尔克齐乡多元活动展生态美民俗韵振兴喜

本报讯(记者 张楠 实习记者 包洪宇)金秋十月,漫山遍野的金黄将额尔齐斯河谷晕染成诗意画卷。10月1日至8日,阿勒泰市切尔克齐乡以“华诞逢双节·额河秋韵浓”为主题,将97公里自驾环线与额河垂钓体验有机串联,向游客展现额尔齐斯河畔小乡村精心打造的生态之美、民俗之韵与发展之喜,让探访阿勒泰的游客在山河与乡情中感受边疆的活力与温暖。

时值新疆维吾尔自治区成立70周年,与国庆、中秋双节同庆,游客们沿着97公里越野自驾环线前行,“层林尽染额河谷”的自然风光沿途铺展。行至阿克恰普巴村萌宠乐园,鸵鸟悠闲踱步,林下鸡自在觅食,人们的欢声笑语不断;克孜勒希力克村萌宠苑里,温顺的梅花鹿亲昵地蹭着游客掌心,这份人与自然的和谐互动为旅途增添了无限温情。不少自驾游客特意在30公里河谷穿越路线驻足,在林间寻觅野生蘑菇,于额尔齐斯河滩俯身挑选纹路独特的奇石。

“这趟自驾体验太值了!不仅领略了额尔齐斯河秋景的壮美,刺激的越野环线更让我们找回了童年的无忧无虑!”北屯游客高哲毅说。

美食是切尔克齐乡献给游客最真挚的礼物。双节期间,当地拿出最新鲜地道的食材免费款待八方来客。村民马强烹制的清炖牛肉鲜嫩入味,汤汁浓郁鲜美,游客们人手一碗,配以现炸的包尔萨克,吃得暖心暖胃;克孜勒希力克村鹿苑将新鲜鹿肉切成薄片,在沸腾的红油锅底中轻涮,肉质鲜嫩紧实,令人回味无穷。“游客来我们乡就是一家人,一定要把最好的拿出来分享!”马强说。大



家围坐畅谈,分享旅途见闻,欢声笑语在额尔齐斯河谷的秋光中久久回荡,这份质朴的真诚成为双节期间最动人的风景。

自驾环线的热潮尚未消散,该乡利民合作社鱼塘的垂钓赛已如期开场。钓友们寻觅心仪点位,亲手搭建钓台,在原生态景致中暂别喧嚣,独享垂钓的静谧与悠然。

“我每周都要出来钓鱼,切尔克齐乡新开的垂钓点真是个好地方!”阿勒泰市民从玉林一边展示钓到的首条两公斤重的梭鲈,一边赞叹道。不一会儿,他的钓箱里已装有多条鲜鱼,脸上洋溢着收获的喜悦。

笔墨光影间的文化氛围同样浓厚。“额河短叙·影动山河”短视频大赛、“镜揽额河·帧藏秋章”摄影大赛、“笔”织额河·“卷”藏秋章”美文征集大赛同步展开。奖品设置极具乡土特色——梅花鹿、草膘牛、大鸵鸟等“活物奖品”令人眼前一亮,巧妙呼应了乡里的生态养殖产业。游客们纷纷表示“这真是下了血本”,而切尔克齐乡的干部们深知,这份投入正是为乡村振兴的“真功夫”。

“我们乡拥有良好的生态资源和产业基础,但以往‘藏在深闺人未识’,这次将‘活资产’作为奖品,就是要让更多

人看到乡村的价值,让乡村被看见、被喜爱,最终让村民的腰包鼓起来,这才是我们的初衷。”切尔克齐乡党委委员、组织委员任玮新说。

“我们希望通过这些体验活动,让游客真正读懂额尔齐斯河——这条滋养边疆儿女的生命之河、承载文化记忆的文明之河、推动乡村振兴的发展之河。”任玮新表示。下一步,切尔克齐乡将持续深化额尔齐斯河文化内涵挖掘,完善文旅基础设施,以文旅融合之力绘就边疆乡村高质量发展新画卷。

游客收获一条梭鲈鱼。
记者 张楠 摄

以舌尖盛宴解锁秋日牧场新体验

“蒙克牧场双节庆·舌尖牧场品秋味”精彩纷呈

本报讯(记者 董世菊 通讯员 李怡然)金秋送爽,瓜果飘香。10月5日,阿勒泰市“蒙克牧场双节庆·舌尖牧场品秋味”活动在蒙克牧场举办。

本次活动由阿勒泰市阿苇滩镇人民政府、喀拉希力克乡人民政府主办,新疆四月文化旅游有限公司协办,通过“美食+节庆+互动”的创新组合,让广大游客在品尝秋日牧场独特风味的同时,深度体验田园生活的闲适与乐趣。

牧羊犬技能展示大赛率先开赛,来自阿勒泰市周边地区的牧羊犬齐聚赛场,展开力量与智慧的较量。牧羊犬们敏捷的身手与强烈的护卫天性,把“牧场卫士”的勇猛与忠诚展现无遗,为观众献上了一场充满力量与激情的视觉盛宴。

云南游客张玉菊说:“第一次近距离观看这样的展示赛,场面既震撼又新鲜。牧羊犬所展现出的智慧与力量,让

我感受到了它们守护牛羊的本领。”

活动现场最具人气的特色美食烤骆驼。这道独特风味的美食吸引了众多游客专程前来打卡。经过几小时精心烤制,骆驼肉外皮金黄酥脆,内里肉质鲜嫩多汁。师傅现场切片分食,游客们接过热腾腾的烤肉,品尝后满口焦香,回味无穷。

浙江游客张晓燕兴奋分享道:“以前只在纪录片里见过烤骆驼,这次

能在牧场里品尝,真是太惊喜了。外皮香脆,肉质鲜嫩,完全超出我的预期。”

“此次活动以‘生态’为基,‘秋味’为魂,不仅让游客沉浸式体验了草原秋日的独特魅力,还擦亮了蒙克牧场‘生态好、味道佳’的金字招牌。”阿苇滩镇人民政府副镇长叶尔阿思力·叶尔江说,“今后,我们将继续依托生态资源,创新特色体验,让蒙克牧场成为乡村旅游的亮丽名片,让更多群众共享发展成果。”

预防节后综合征：科学应对假期结束的挑战

“十一”长假结束,许多人会感到疲惫、焦虑或注意力不集中,这些症状常被称为“节后综合征”。节后综合征并非医学上的正式诊断,而是在长假结束后,人们因生活节奏突变而出现的一系列生理和心理不适,如睡眠紊乱、情绪低落、工作效率下降等。这种现象在现代生活中十分常见,据中国健康教育中心数据显示,超过70%的成年人在长假结束后会经历不同程度的节后综合征症状。这不仅影响个人的生活质量,还可能对工作和社交产生负面影响。因此,了解节后综合征的成因和预防方法,具有重要的现实意义。

一、节后综合征的主要表现及成因

节后综合征的典型症状包括疲劳、失眠、食欲不振、注意力不集中以及情绪波动,如焦虑或烦躁。这些表现多源于长假期间生活规律的打破,例如睡眠时间不规律、饮食过量或社交活动频繁。从生理学角度看,人体生物钟即昼夜节律在假期中容易紊乱,导致褪黑激素等睡眠相关激素分泌异常,进而影响睡眠质量。研究表明,连续几天的作息不规律可使生物钟调整所需时间延长1—2天。心理上,假期结束意味着从放松状态切换到工作压力,容易引发应激反应,增加皮质醇水平,从而导致情绪波动。社会因素也不容忽视,例如工作积压或社交媒体上的“假期比较”现象,可能加剧焦虑感。数据显示,中国城市居民中,约65%的人因假期后工作压力增大而出现轻度抑郁症状。理解这些表现和成因,是有效预防的第一步,建议通过逐步调整作息和心态来缓解不适。

二、科学预防节后综合征的具体策略

预防节后综合征需要多方面的综合策略,重点关注作息、饮食、运动和心理健康。首先,调整睡眠习惯至关重要。建议在假期结束前1—2天逐步恢复日常作息,例如每天提前15—30分钟入睡和起床,以帮助生物钟平

稳过渡。研究显示,规律的睡眠时间可将节后疲劳感降低40%以上。其次,饮食方面应避免暴饮暴食,多摄入富含维生素和纤维的食物,如水果和蔬菜,以减少消化负担并维持能量水平。数据显示,均衡饮食可使节后身体不适风险减少30%。此外,适度运动如散步或瑜伽,能促进内啡肽分泌,缓解压力;建议每天进行30分钟的中等强度运动。心理上,通过冥想或制定工作计划来减轻焦虑,例如将任务分解为小目标,避免一次性压力过大。社交支持也很关键,与家人朋友交流可提供情感缓冲。整体而言,这些策略基于行为医学原理,能有效提升适应能力。

三、长期健康习惯的养成与社会支持

除了即时应对,培养长期健康习惯是预防节后综合征的根本。这包括建立规律的生活作息、持续的身体活动和压力管理技巧。例如,固定睡眠时间和每周3—5次运动能增强身体韧性,减少未来假期后的不适。数据显示,养成健康习惯的人群中,仅20%的人在节后出现明显症状,而缺乏习惯者这一比例高达60%。社会支持也扮演重要角色,企业或社区可以通过提供弹性工作安排或心理健康讲座,帮助员工平稳过渡。政府和非营利组织的公益宣传,如发布节假日健康指南,能增强公众意识。最终,个人与社会共同努力,能将节后综合征的负面影响降至最低,促进整体福祉。

四、结语与建议

总之,节后综合征是一种常见的过渡期不适,但通过科学方法可以有效预防。关键在于提前调整作息、饮食和运动习惯,并结合心理调节与社会支持。长期来看,培养健康生活方式能增强抵抗力,减少未来类似问题的发生。让我们以积极心态迎接工作与生活的崭新篇章,实现身心平衡。
(据《科普中国》)

分类信息 刊登热线 0906-2315709(办)

·声明·

◎青河县阿格达拉镇九年一贯制学校哈娜尔·哈达教师资格证(资格种类:小学;证号:20026506371 0001 50)丢失,声明作废。
◎阿勒泰边境管理支队库尔木图

边境派出所阿斯哈尔·沙林警官证(编号:453519)丢失,声明作废。
◎富蕴县阿尔深·达吾列提退役军人优待证(卡号:621 47230080001 08357)丢失,声明作废。