

单日进场人数突破2万人 将军山国际滑雪度假区刷新接待纪录

本报讯(记者 董世菊)日前,记者从将军山国际滑雪度假区了解到,12月28日,将军山国际滑雪度假区单日进场人数突破2万人,创下单日历史接待新纪录。

为提升游客体验、缓解核心区客流压力,将军山国际滑雪度假区自12月29日起正式启用位于南坡五号高

速缆车下站处的南坡临时售票点。该临时售票点可办理观光缆车票、自带板雪票等业务,并配有充足工作人员,旨在缩短游客排队时间,实现快速入园。该临时售票点导航最佳路线为:从阿勒泰市红墩路加油站下方100米路口进入,沿新柏油路直行即可到达。客流增长的背后,是度假区对多

元业态的持续打造。近年来,将军山国际滑雪度假区推出的“夕阳派对”已成为标志性文旅品牌,独特的落日滑雪体验与丰富的夜间活动吸引了大量疆内外游客,直接带动夜场客流激增,让“白天滑雪、夜晚狂欢”成为游客的主流选择。随着将军山国际滑雪度假区知名

度和影响力的不断提升,游客出行需求也带动了本地航空市场的热度。近期进出阿勒泰的航班班次较往年同期明显增加,直飞航线覆盖北京、上海、广州、深圳、成都、西安等十余座城市。未来,将军山国际滑雪度假区将继续丰富文旅供给,拓展业态创新,为游客提供更加多元化的冰雪旅游体验。



近日,哈巴河县雾凇美景如约而至,青松尽披银甲,霜凝枝头,银装满目,冬韵尽显。

连日来,县城道路两旁蓝天白云相映成趣,枝头被层层叠叠的霜花裹得莹白透亮,微风拂过,雪花簌簌飘落,一步一景皆是“雾凇沉砾,天与云与山与水,上下一白”。

游客杨毅说:“在视频上看到了哈巴河县的雾凇,专程赶来欣赏。雾凇真美,太阳一照亮晶晶的!”

据了解,每年12月至次年2月是哈巴河县雾凇最佳观赏时段,游客观赏需做好防寒保暖,提前做好防滑雪地鞋具。日出后1至3小时为赏景黄金时段。

通讯员 哈勒什·巴占 李明思 摄

生命至上 安全第一

多方联动护平安

阿勒泰地市联合开展元旦前安全指导服务

本报讯(记者 古扎丽·阿布都热西提)12月29日,地区消防救援支队联合地区住建局、市场监督管理局及阿勒泰市公安局,在辖区酒店、餐饮场所及居民楼开展元旦前安全指导服务,全方位守护群众节日期间生命财产安全。

此次联合指导聚焦节日及旅游高峰安全防范重点,各部门立足职能、同向发力,凝聚监管合力。消防救援人员重点检查场所消防设施器材完好有效情况、疏散通道与安全出口畅通情况,现场教学灭火器、灭火毯实操技

巧,细致讲解初期火灾扑救和火场逃生要点;住建局工作人员紧盯电气线路规范铺设、取暖设备安全使用等关键环节,精准排查居民楼及经营性场所用电安全隐患;市场监督管理局工作人员着重检查餐饮后厨燃气器具合规性、燃气管道密封性,叮嘱商户规范使用燃气,做好日常巡检维护;公安民警围绕场所安全管理制度落实、应急处置流程完善提出针对性指导意见,同步普及消防安全与治安防范常识。

“这次上门指导从消防、用电到燃气安全都帮我们查得明明白白,还

教我们应急处置方法,干货十足。”大美新疆·雪都味道店长黄磊说。

“节日期间,我们将加强值班备勤与重点区域巡逻,切实做好灭火救援准备,保障辖区群众度过一个平安祥和的元旦。”地区消防救援支队防火监督科一级指挥员敬兴标说。

据介绍,阿勒泰地市多部门将持续深化联动协作机制,聚焦元旦节日重点时段、重点场所,常态化开展安全指导和宣传服务,精准发力、靠前防控,全方位织密节日安全“防护网”、筑牢辖区安全“防火墙”。



冰雪旅游“警”相随

12月29日,阿勒泰边境管理支队喀纳斯边境派出所民警在辖区开展冬季旅游专项护航行动。

在游客集中区域,民警主动开展安全提示,耐心讲解防寒保暖等注意事项。同时,通过发放资料、现场讲解等方式,宣传边境管理法律法规,引导游客和居民共同维护边境安全稳定,为边境地区冰雪旅游安全保驾护航。

特约记者 王友波 摄

雾凇尽染哈巴河



别让“低头”偷走你的颈椎健康

科普阿勒泰
阿勒泰地区科学技术协会

颈椎病是颈椎退行性病变的总称,作为现代人群的“高发职业病”,其发病率已仅次于腰椎间盘突出症,且呈明显年轻化趋势。长期不良姿势、慢性劳损等都是主要诱因,做好科学预防能有效守护颈椎健康,避免疼痛缠身。

肢无力、行走不稳,甚至影响大小便功能,这类情况需立即就医。此外,部分患者还会出现耳鸣、视力模糊、恶心等交感神经受压症状,容易与其他疾病混淆,需注意区分。

三、科学预防,给颈椎“减压”

预防颈椎病的核心是减少颈椎负担、增强颈部肌肉力量,从日常细节入手即可见效。

首先,纠正不良姿势是关键。看手机时尽量把手机举到与视线平齐,避免长时间低头;伏案工作时保持腰背挺直,颈椎自然放松,眼睛与屏幕保持30-40厘米距离,每20-30分钟做一次“颈椎放松操”(如缓慢抬头、低头、左右转头,每个动作保持10秒)。避免躺在床上或沙发上看书、玩手机,这类姿势会让颈椎承受额外压力。

一、这些易发因素,正在伤害你的颈椎

颈椎病的发生是颈椎长期受损的结果,以下因素需重点警惕。不良姿势是首要诱因,长期低头看手机、电脑,或伏案工作时弯腰驼背、颈椎前探,会使颈椎持续处于高压状态,加速椎间盘退变和颈椎曲度变直。慢性劳损也不可忽视,教师、程序员、设计师等需长期保持固定姿势的人群,颈项肌肉长期紧张,易引发无菌性炎症;驾驶员、流水线工人等反复转头或负重的职业,也会增加颈椎损伤风险。此外,年龄增长(40岁以上人群颈椎退行性变加快)、急性外伤(如颈部扭伤、撞击)、颈椎受凉(血管收缩影响血液循环)、枕头不合适(过高或过低导致颈椎无法放松)等,都是诱发颈椎病的重要因素。

其次,选择合适的“支撑”,保护颈椎休息。枕头的高度以能伸入一指为宜,材质优先选择记忆棉、乳胶等,能贴合颈椎曲线,避免过高或过低导致颈椎扭曲;坐姿时可在背部放置靠垫,支撑胸椎,间接减轻颈椎压力;睡眠时尽量采用仰卧或侧卧,避免俯卧压迫颈椎。

二、警惕这些信号,是颈椎在“求救”

颈椎病的症状复杂多样,早发现早干预能避免病情恶化。最常见的症状是颈部疼痛、僵硬,久坐或晨起时加重,活动后可缓解,部分患者还会伴随肩部酸痛、上肢麻木。当颈椎间盘突出压迫神经根时,会出现上肢放射痛,疼痛沿手臂蔓延,严重时可能出现手指麻木、握力下降。若压迫椎动脉,可能引发头晕、头痛、记忆力减退等脑供血不足症状;更需警惕的是,严重者可能出现下

最后,坚持适度锻炼,强化颈部肌肉。推荐进行颈部拉伸(缓慢将头倾向一侧,保持15-20秒后换侧)、米字操(用头部在空中写“米”字,动作缓慢柔和),也可通过游泳、打羽毛球等运动锻炼颈部肌肉群,增强颈椎稳定性。需注意避免剧烈的甩头、转头动作,锻炼时循序渐进,避免肌肉拉伤;同时注意颈部保暖,避免空调、风扇直吹颈部,受凉会加重肌肉痉挛。

颈椎健康需要长期呵护,通过科学预防,就能有效降低颈椎病的发生风险。若出现持续颈部疼痛、上肢麻木等症状,应及时到骨科或康复科就诊,避免延误治疗。

(据《科普中国》)

这场冰雪旅游文化暨“群众村晚”文体活动有特色

本报讯(记者 古扎丽·阿布都热西提 通讯员 阿吴英·哈得勒别克)日前,富蕴县铁买克乡举行2025—2026年冰雪旅游文化暨“群众村晚”文体活动。

活动中,文艺展演、非遗民俗、文体竞技、特色市集、冰雪游乐等多元活动汇聚,既为各族群众献上年味浓郁的文化盛宴,又以文旅融合激活乡村冬日活力,为地区冰雪旅游发展添彩赋能。

文艺演出率先开场,民族舞蹈、

冬不拉弹唱等群众自编自演的节目轮番上演,展现了浓郁的民俗文化韵味和民族团结的生动景象,台下掌声与喝彩声不断。随后,射箭、刁羊、姑娘追、押加、摔跤等特色民俗竞技项目接连开赛。选手们奋力角逐,观众热情助威,冬日乡村洋溢着热闹祥和的气氛。

“乡里办的活动特别对味,我参加押加拿了第一名,既锻炼了身体,又收获了快乐。”铁买克乡海孜口村

村民托列吾别克·哈万高兴地说。

人气爆棚的特色市集,更能沉浸式感受阿勒泰乡村烟火气。热气腾腾的大锅羊汤暖胃暖心,有趣的吃羊头比赛吸引众人参与,各类本地农副产品和风味美食集中展销,让人们在舌尖上品味阿勒泰冬日滋味,也为当地群众拓宽了增收渠道。

“我从湖南专程来阿勒泰滑雪,恰巧遇上这场‘村晚’,真是太惊喜了。骑马、射箭、篝火晚会都很有特

色,老乡们热情淳朴,当地美食格外地道。这里的冬日不仅有冰雪激情,还有暖心烟火,下次一定带着家人来。”长沙游客肖鹏赞叹道。

铁买克乡副乡长努尔曼·金额说:“此次活动立足乡村特色、深挖文化底蕴,既丰富了群众精神文化生活,又以冰雪为媒点燃了乡村旅游热度。我们将持续做优冰雪文旅文章,为阿勒泰打造冰雪旅游胜地、推动乡村振兴注入强劲动力。”



刁羊比赛

姑娘追

声明

富蕴县库额尔齐斯镇老马鲜鸡店(经营者:马国民)公章丢失,声明作废。