

听民声 聚民心

阿勒泰灵活就业人员也能缴存住房公积金啦!

本报讯(记者 胡俊秀)1月6日,记者从阿勒泰地区住房公积金管理中心获悉,阿勒泰地区灵活就业人员参加住房公积金制度相关政策一经推出,很快便受到众多灵活就业人员关注。

据了解,如今,凡在阿勒泰地区的灵活就业人员,无论户籍所在地在哪里,均可便捷缴存住房公积金。开户手续简便,只需携带本人身份证和一张常用银行卡,前往就近公积金服务网点,或通过“手机公积金”App在线操作即可完成办理。

为提升政策知晓度与覆盖面,阿勒泰地区住房公积金管理中心积极对接灵活就业人群需求,围绕“灵活存,好处多”开展针对性宣传。在阿勒泰地区行政服务中心,政策宣传片循环播放,清晰解读缴存方式、补贴政策、个税扣除及贷款条件等群众关心的问题。工作人员还通过微信朋友圈等进行转发,借助社交网络实现更亲切、更广泛的政策传播。

“针对灵活就业人员较为集中的区域与行业,我们将开展上门讲解与定点宣传,提高信息传递的精准性。”地区住房公积金管理中心办公室主任朱书权说,“我们还将走进商圈、社区、学校等场所,面对面为



地区住房公积金管理中心工作人员向群众介绍开户缴存住房公积金流程。

记者 胡俊秀 摄

个体工商户、新业态从业者、社区居民等群体讲解缴存、补贴、贷款等全流程办理办法,推动公积金服务从

‘普及覆盖’向‘体验优化’升级,助力更多奋斗者享受政策红利,实现安居梦想。”

“普及覆盖”向“体验优化”升级,助力更多奋斗者享受政策红利,实现安居梦想。”

一名青年志愿者的“阿勒泰情怀”

□记者 胡俊秀

2024年8月,刚从西安翻译学院日语专业毕业的石伊凡,怀揣着对《我的阿勒泰》中描绘的北疆风光的向往,响应“到西部去、到基层去、到祖国和人民最需要的地方去”的号召,成为了一名西部计划志愿者。

来到阿勒泰市解放路街道景泉社区后,石伊凡坚持“贴近实际、贴近基层、贴近百姓”的宣传理念,将“大政策”转化为“小故事”,把“书面语”变成“家常话”——在小区长廊里听老人唠家常,记录惠民政策带来的生活变迁;跟着网格员走街串巷,用镜头捕捉邻里互助的温暖瞬间;针对居民关切的社保医保等热点,制作通俗易懂的宣传文案和短视频……将党的方针政策和地区惠民举措精准传递到千家万户,在潜移默化中铸牢中华民族共同体意识。

“虽然才来一年多,但这里早已成为我的第二故乡。”石伊凡笑着说,“工作中同事们的悉心指导让我快

速成长,单位提供的住宿保障解除了后顾之忧,更让我留恋的是这里的烟火气——特色美食满城飘香,城区里的将军山国际滑雪度假区抬脚即达,朋友知道我在‘粉雪天堂’工作,都特别羡慕。只要下班有空,我就会约上好友奔赴雪场,在银装素裹的雪道上感受运动的快乐。我已经决定留在这里了,这片土地让我舍不得离开。”

2025年12月31日,石伊凡与同事们一同聆听了习近平总书记的新年贺词。总书记的重要讲话让她倍感振奋,尤其是“民生无小事,枝叶总关情”的嘱托,让她瞬间想起了在基层工作的点点滴滴……

“能在这片充满爱的土地上为各族群众服务,我感到无比光荣。”石伊凡感慨道,新的一年,她会继续扎根社区,以“奉献、友爱、互助、进步”的志愿精神锤炼本领,用脚步丈量民情,用笔墨传递温暖,用青春行动回应总书记的殷切期望,让青春之花在边疆基层绽放出更绚丽的光彩。



石伊凡开展入户走访工作。

记者 胡俊秀 摄

吉木乃县做优羊产业助牧民增收

本报讯(记者 古扎丽·阿布都热西提 通讯员 别尔德别克·纳仁汗)小寒时节,吉木乃县牧区牲畜暖圈内暖意融融。1月5日,在吉木乃县喀尔交镇喀尔交村牧民孙振涛家的羊圈里,县农业农村局的技术人员正娴熟地为母羊实施同期发情埋栓操作,此举标志着该县2026年羊人工授精与经济杂交工作全面启动。此项工作锚定优化羊群结构、提升产业效益的核心目标,旨在为畜牧业高质量发展、牧民持续增收夯实基础。

暖圈里,一只只体格健壮的母羊温顺配合,技术人员精准完成孕激素埋栓埋置作业。预计14天后,这批母羊会集中发情,届时将统一采用优质萨福克种公羊精液进行人工授精。2025年,该县通过经济杂交培育的羊羔长势喜人。

过去一年,吉木乃县立足畜牧业发展实际,创新构建“1个中心+6个流动站点”鲜精冷链配送网络,有效破解了优质种公羊服务半径受限的难题,显著提升了良种覆盖率。全年累计完成人工授精2.59万只,同比增长528%;引进萨福克、

皮山红羊等优良种公羊104只,完成萨福克羊配种0.82万只、皮山红羊配种1.19万只。

“2025年,通过人工授精技术,羊羔长得快、卖价高,双羔率达170%。今年,这项工作又启动了,我们心里更踏实了。”孙振涛看着自家羊圈里的母羊,脸上满是喜悦。

“当前我们重点开展同期发情埋栓工作,为14天后的集中人工授精做好充分准备。”吉木乃县吉兴现代畜牧业发展有限公司配种员阿娜尔古丽·贾那布勒介绍说,“去年的优异成绩给了我们十足信心,我们将严格把控每个技术环节,切实保障今年杂交工作高效推进,助力牧民持续增收。”

据了解,2026年,吉木乃县将持续深化羊人工授精与经济杂交技术推广应用,不断完善良种繁育体系,强化技术人员队伍建设,保障冷链物流网络高效运转,力争杂交改良规模与质量实现新突破。通过推动科技成果更多更公平惠及广大牧民,为乡村产业振兴注入强劲动力。



2025年,通过人工授精技术,双羔率达170%。

通讯员 别尔德别克·纳仁汗 摄

新年“第一课” 吉木乃边检站民警接受思想洗礼



本报讯(记者 古扎丽·阿布都热西提 通讯员 付明杰)1月5日,吉木乃出入境边防检查站组织全体民警前往吉木乃县党风廉政警示教育基地开展主题参观活动,以沉浸式廉政教育开启新一年的工作,进一步筑牢忠诚警魂、凝聚队伍士气。

在讲解员的引导下,民警依次参观了廉政文化、案例警示、防腐拒变等多个展区。大家不时驻足观看、交流体

会,从内心深处对廉洁从政、廉洁做人重要性的认识。民警严寒露结合自身岗位说道:“这些典型案例发人深省。作为纪检干事,新的一年我将进一步强化监督意识,以严的基调筑牢廉洁防线,守护警营风清气正。”

参观民警纷纷表示,此次活动是一次深刻的思想洗礼,通过回望历史、感悟初心,进一步坚定了理想信念,激发了工作斗志。

跨越千里 他们在新疆播种冰雪未来

(上接第一版)

“学生们当场就哭了!”朱万鹏至今难忘那一幕。这场全国大学生冬季运动顶级赛事卧虎藏龙,起初他只想带着学生开拓眼界,没想到能收获意外惊喜。

国赛经历让学生快速成长。大三学生森巴提·杰恩斯,如今在新疆丝绸之路山地度假区任专业滑雪教练,去年年初考取国家社会体育指导员资格证。

“我的家就在阿勒泰,从小喜欢滑雪,谢谢老师帮我圆梦。”这位21岁的姑娘,实习期间月收入8000多元,这个雪季过后,她计划去南方学习冲浪,解锁更多运动技能。

4年前,自由式滑雪国家队退役运动员王胤弛,从没想过人生会与新疆结缘。如今,28岁的他不仅在阿勒泰成家立业,还成为1600多名学生的“大管家”。

王胤弛来自吉林省通化市,毕业于哈尔滨体育学院,担任阿勒泰职业技术学院冰雪学院训练训练专业教师,还担任冰雪学院学生科科长,为学生健康成长保驾护航。

“冰雪专业有风险,学生安全是头等大事。”王胤弛常利用主题班会,走访学生宿舍等契机反复向学生普及安全知识。

学生来自五湖四海,离家在外,身心健康他时刻挂念。

生活困难、学业跟不上、半夜突发疾病——无论何时,王胤弛总是及时出现。班里有位学生碍于面子隐瞒家庭经济状况,他通过家长、村委会摸清情况,顺利帮学生申领助学金,彻底打消了学生的后顾之忧。

从最初500名学生,到如今1600多人;从专业空白,到实训基地完善、生源质量提升——王胤弛见证了冰雪学院的成长。

2025年12月23日,阿勒泰地区首届“大学生冰雪节暨专业开放日”活动在阿勒泰职业技术学院开幕,雪地足球、冰雪雕塑赛、陆地冰壶等特色活动轮番上演,丰富的专业成果展示,让社会各界直观感受到冰雪专业的独特魅力。

“新疆冰雪产业未来可期,欢迎更多志同道合的伙伴加入我们!”王胤弛发出热忱邀请。

据统计,在阿勒泰职业技术学院冰雪学院专业教师中,超半数教师来自疆外,他们不仅守护着学生的青春梦想,更护航着新疆冰雪事业的发展。这片热土上,越来越多的青年,正用坚守与热爱,为新疆冰雪产业注入蓬勃动力。

饮酒能抗寒? 别被身体的“假暖”骗了



寒冬来临,许多人习惯在冬季户外活动前饮酒“抗寒”。然而,这种看似“常识”的做法不仅无效,还可能带来健康风险。

一、酒后“发热”的真相

当我们饮下烈酒,一股暖流自食道蔓延至胃部,继而扩散到四肢,这种现象实际上是酒精作用于血管的结果。

血管扩张的表层热感:酒精进入血液后,会让皮肤表面的毛细血管扩张,让原本集中在身体核心的血液快速流到表层。皮肤神经就向大脑传递“温暖”信号,但热量只停在表面,核心产热并未增加。

神经受体的热辣错觉:酒精会激活体内一种特殊神经受体,这和吃辣椒时让人觉得热的受体是同一类型,辛辣感和血管扩张的暖感叠加,让人更坚信“喝酒能暖身”。

体温中枢的感知麻痹:酒精会抑制下丘脑的体温调节功能,让身体对寒冷变得迟钝。哪怕核心体温在悄悄下降,你也察觉不到,反而觉得“越喝越暖”,但这只是表层现象,并不代表体内真正变暖。

二、饮酒抗寒的健康隐患

冬季低温下喝酒,健康风险会成

倍上升。核心体温加速流失:血管扩张会让热量散发速度明显加快。在寒冷环境中,半小时内核心体温就可能明显下降。例如,在户外醉酒倒地后,身体贴地面会进一步加速散热,极易引发失温。

增加心脑血管负担:冬天气管本就易收缩,酒精却强行扩张血管,导致血压剧烈波动。血压偏高或服药人群可能出现头晕、胸闷,中老年人更易诱发脑卒中、心肌梗死。

增加肝肾的负担:寒冷环境下饮酒,机体需同时应对低温应激与酒精代谢,增加肝细胞代谢压力;低温本身可引起肾血管收缩,叠加酒精的利尿作用,可能诱发急性肾小管损伤。

意外风险大幅上升:酒精会降低判断力和协调性,人可能因“暖感”脱衣服,或在寒风中久留,冻伤、摔倒、感冒的概率远高于其他季节。

三、冬季科学御寒方法

分层穿衣保暖:采用内层纯棉吸汗、中层羊毛或羽绒保暖、外层防风防水的穿搭方式。重点护住颈、背、腰、脚等部位,避免出汗后吹风受凉。

营养运动产热:在寒冷天气下,可适量摄入高热量、易消化的食物和碳水化合物补充能量;进行轻度运动,比如散步、跳绳,促进血液循环,让身体由内而外发热,但要注意不要过度出汗。

(据《科普中国》)

冬季一氧化碳预防

1. 不要在室内吃炭火锅或点炭火盆,尤其是在密闭的空间内。
2. 不要在车内长时间开启空调,尤其是在密闭的车内。
3. 使用燃气灶具时,应打开窗户或排风扇,保持通风良好。
4. 使用燃气热水器时,应保持通风良好,不宜长时间使用。
5. 注意燃气热水器、燃气管道和灶具的安装,应定期检查,确保安全无泄漏。
6. 在可能产生一氧化碳的场所,如厨房、浴室、锅炉房等地应安装一氧化碳报警器。
7. 如果发现有人一氧化碳中毒,应立即将患者转移到通风良好的地方,并拨打急救电话。



阿勒泰地区融媒体中心