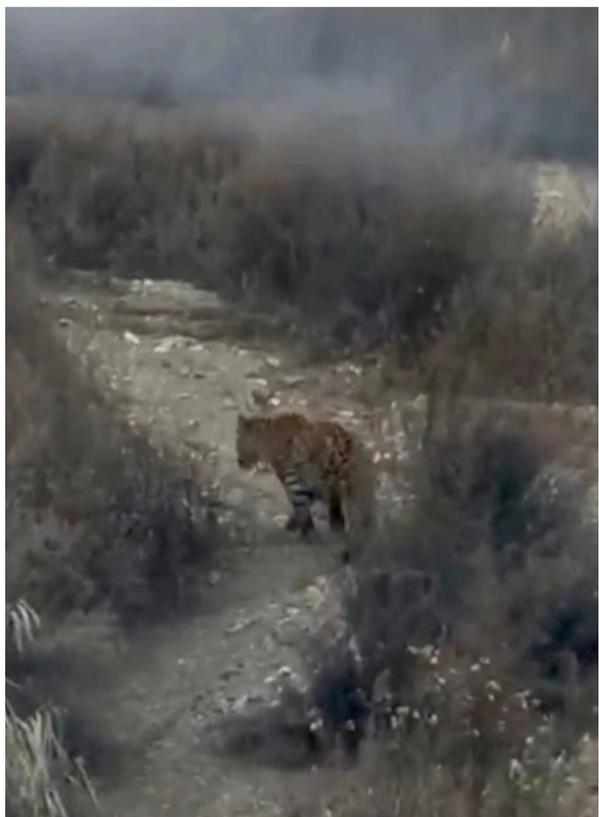


距离只有3米!

# 电力施工人员偶遇华北豹拍下珍贵画面



电力施工人员拍摄的视频截图。(受访者提供)

本报讯 (记者 安小霞)“我在山上碰见豹子了,从我们面前过去的,给你们发去看看……”11月7日,提起亲眼见到华北豹一事,宁夏龙源电力有限公司电力施工人员杨启平难掩激动之情,“当时,我们在车上距离豹子只有3米,也没想起来害怕,就这样缓缓地跟着、看着,直到豹子跑远。”这样一次难忘的工作经历,让杨启平和同事们直呼“过瘾”。

今年6月开始,杨启平和同事们承担着国网固原电力公司绿源至张易110KV线路工程,施工地点在泾源县大湾乡杨岭村青石林场沿线,海拔高度2800米。11月4日中午,杨启平和同事几人正在24米高的铁塔上检修,“我准备看一下时间,结果看到塔下有动物走着,一边走一边看我们,我就赶紧喊同事快看那是什么动物。铁塔上看的不是很清楚,我们几人就往下爬,快接近塔底才看清楚,是一只全身花纹的豹子,我们几个人高兴坏了,只听护林员说山上有豹子,但没碰见过,这次真的见了,还离得这么近。”据杨启平回忆,他们看到的豹子体型壮硕,似有二三百斤的样子,爪印如同成年男子手掌大小,气定神闲,似乎完全不在意附近出现的人类。

随后,杨启平和同事开上车,保持着三五米的距离缓缓地跟着豹子,隔着玻璃继续观察它,豹子也不跑,还时不时回头看。大约跟了15分钟,豹子绕到车无法行驶的小道,几人才遗憾离去。

据现场施工负责人魏恒发介绍,自打他们进入此地施工以来,陆陆续续有同事也碰到过,“有的是在送材料路上,有的是在送饭途中,但像这么近距离的还是第一次。”除了碰到野生豹子外,他们还遇到过成群的野生羚羊和野猪。

经宁夏六盘山国家级自然保护区管理局相关负责人郭主任鉴定,电力工人遇到的是华北豹,经常在早晚出来觅食,属于六盘山地区原有物种,随着野生动物保护力度不断加大,华北豹种群数量也在不断增加。据统计,目前六盘山地区华北豹数量在19只到31只之间。“虽然华北豹是处于食物链顶端的动物,平时没有攻击性,但也要做好防备,切莫大意。”

## 今年立冬,宁夏的气候特点有什么?

本报讯 (记者 田永刚)在我国的传统节气当中,立冬是一个重要的节气,今年立冬前后,宁夏的气候特点是什么?记者采访了宁夏气象局首席气象服务专家王素艳。

王素艳介绍,立冬是24节气中的第19个节气,其公历时间在每年的11月7日或者是8日。当太阳到达了黄经225°时就迎来了立冬节气。不过在气象学上,对于冬季何时开始却有着更加严格的规定,一般下半年连续5天的平均气温低于10℃以下,就表示冬季开始了。因此,从气象学意义上划分,我国北方地区进入冬季要早一些,像银川大部分年份于10月中下旬就进入气象学意义上的冬季,而南方地区进入冬季就要晚一些,长江流域一般要等到“小雪”节气前后才进入冬季。

那么,今年立冬前后宁夏的气

候特点有什么?

王素艳介绍,自今年10月以来,灵武以北大部平均气温接近常年同期,以南较常年同期偏高0.4至1.8℃;全区大部降水偏少,冷空气活动频繁,气温波动幅度大,其中10月上旬出现两次强降温过程,全区平均气温9.7℃,较常年同期偏低1.6℃;下旬气温明显回升,全区平均气温9.5℃,较常年同期偏高3.1℃,为1961年以来同期第2高值。11月上旬以来平均气温明显下降,全区平均气温5.8℃,仅较常年同期偏高0.5℃。海原以南各地于10月上旬进入气象学意义的冬季,大部与常年持平或略提前2-3天,其他大部地区于10月下旬末进入气象学意义的冬季,较常年推迟10天左右。根据短期气候趋势预测,11月宁夏全区平均气温接近常年同期,其中石嘴山市略偏低,其余各地略偏高。

## 立冬了,到了养肾最佳时间

本报讯 (记者 安小霞)11月7日,立冬。对于立冬养生,银川市中医医院内分泌肾内科副主任医师宋丽表示,《黄帝内经》记载:“冬养肾”,即冬季是养肾护肾的最佳时机,冬季好好养肾护肾,来年才能身强体健。而现在正值初冬,冬季对应的是肾脏,正是开始养肾的最佳时间。

“减伤肾,过咸饮食会导致虚火上浮,即成高血压、中风等症。所以需要控制盐的摄入,每天摄入食盐尽量不多于6克,适当减少高钠调味品的比例,如食盐、味精、蚝油、酱制品、咸菜。”宋丽介绍,除了不吃咸,想要养肾护肾,让自己恐惧的事情还需尽量避免。

民间有“逢黑必补”的说法,“这个说法不无道理,比如黑豆、黑芝麻、黑枣、黑米、黑木耳类食品,都是补肾的好食材。”宋丽说,一些颜色紫黑的水果,也有不错的补肾效果,可以酌情选用。

除了饮食外,补肾还要注意“练”。宋丽介绍,首先,将大拇指

扣在手心,指尖位于无名指(第四指)的根部,然后屈曲其余四指,稍稍用力,将大拇指握牢,如攥握宝贝一般,可以固守精气神在体内,平时走路、坐车、闲聊、看电视时都可以握固。

其次,搓腰。并腿坐于床沿,两手掌对搓至手心发热,分别按在后背腰部,上下按摩腰背肾腧穴,至有热感。可早晚各一遍,每遍约200次,可补肾纳气。

再就是健走,要点是迈开大步,脚后跟先着地,不要弯曲膝盖。腿往前迈时,脚尖伸直如同踢球;前脚落地时,后脚脚尖踮起。“脚后跟先着地,就是刺激了‘肾经’穴位,经常用这种方式健走可以有效防治骨质疏松症。”另外,冬季每天19时至21时是肾经气血最弱的时辰,此时泡脚、按摩能改善全身血液循环,达到滋养肝肾的目的。但泡脚时间不宜过长,以15到30分钟为宜;泡脚水不宜过烫,以45℃到50℃为佳;泡脚用的容器以木盆为好。

## 今天超级月亮天公不作美

本报讯 (记者 田永刚)11月7日,宁夏气象服务中心发布超级月亮赏月指数预报,很遗憾的是,8日17时至20时,固原市、泾源

隆德两县云量达八至十成,其他地区四至六成,8日21时至23时全区云量四至六成,对观赏超级月亮有一定影响。