

新春将至 老年骨折患者增多 骨科医生建议—— 避免跌倒很重要 不要爬高干家务

本报讯（记者 陈秀梅）“我坐在床上准备拆换被套时，手臂这么轻轻一挥，就造成胸椎压缩性骨折。”1月16日，在宁夏中西医结合医院骨科，一位正在接受治疗的82岁老人说。宁夏中西医结合医院骨科主任医师刘海洋介绍，新春将至，因骨折住院的患者比往日明显增多，且以老年人为主。

新春佳节即将来临，家家户户开始忙碌起来，打扫卫生、贴春联、挂灯笼、备年货。刘海洋介绍，冬天是老年人跌倒骨折的高发季节，主要是因为气候寒冷，外出活动少，紫外

线照射不足，导致钙吸引不良，从而加重骨质疏松易产生骨折。其次，冬季老年人穿戴较多，加上腿脚不利、视力不好，容易发生跌倒。再加上筹备过年，许多老年人忙着擦玻璃、换洗窗帘、踩凳子打扫高处卫生等，也易发生跌倒、磕碰等。跌倒看起来是件微不足道的小事，但对老年人来说非常危险。因为大多数老年人患有骨质疏松，肌肉力量不够，跌倒后容易发生髋部、脊柱、手腕等着力部位的骨折，加之老年人心肺功能降低，骨折将导致身体健康水平在短时间内急转直下，甚至

危及生命。

老年人如何预防跌倒？刘海洋建议，要注意地面防滑，居家穿合脚、有防滑功能的鞋；避免爬高干家务，家中经常活动的地方增加手扶护栏等；雨雪天气避免外出；积极防治骨质疏松，定期检测骨密度，适当锻炼身体，多晒太阳，补充钙和维生素D等。如发生骨折，要尽早到正规医院诊治，采用合理治疗方案，尽量缩短因病卧床时间，减少坠积性肺炎等并发症发生。

宁夏89名滑雪苗子苦练“雪上飞”



教练为营员示范动作技巧。 宁夏滑雪协会供图

本报讯（记者 高晓刚）1月15日，在皑皑白雪与湛蓝天空的映衬下，位于泾源县的宁夏雅豪滑雪场景色宜人，89名青少年滑雪苗子在蜿蜒起伏的雪道上你追我赶，增长滑雪技巧本领，体验冰雪运动的无穷魅力。

为做好全区竞技体育青少年后备人才选拔与培养，自治区体育局于本月中旬举办2025年青少年后备人才训练营（第一期），涵盖田径（马拉松、中长跑、短跑、三级跳远、投掷）、游泳、射击、射箭、摔跤（古典式、自由式）、武术套路、越野滑雪、高山滑雪共8个大项13个小项。其中，越野滑雪、高山滑雪训练营在宁夏雅豪滑雪场举办。

训练营中，既有自治区体育局从各地选拔的54名滑雪项目后备人才，也有泾源县从当地学校选出来的35名滑雪爱好者。在专业教练团队的精心指导下，营员们开启

了一段充满挑战与惊喜的冰雪运动之旅。

本次训练营的教练团队有着深厚的专业造诣和丰富的滑雪教学经验，不仅熟练掌握各类滑雪技巧，更擅长根据青少年身心特点因材施教，无论是基础滑行细致讲解，还是高难度动作精准示范，都能以通俗易懂的方式传授。在后续训练过程中，教练将从基础动作规范入手，逐步提升营员们的滑行技巧、速度控制能力及应对不同雪道状况的应变能力，努力让每一位营员都能提升滑雪运动技能。

据自治区体育局相关负责人介绍，本次训练营将选拔出一批身体素质好、滑雪技术高、具有发展潜力的青少年，通过更加专业的训练，参加更高级别的赛事。泾源县将以此为契机，组建青少年滑雪预备队，为全县业余体校运作模式进行新的尝试与探索。

购物满减 停车免费 兴庆区再发一波 新年消费福利

本报讯（记者 高晓刚）1月15日，记者从银川市兴庆区商务和经济技术合作局了解到，即日起，兴庆区实施消费惠民让利行动，在新华商圈、友爱商圈举办以“老城·新年”为主题的系列促消费活动，推出老城有“喜市”——新年年货市集、新年趣玩老城·解锁超值优惠等，同步发放政府消费券，助力广大市民欢喜购物过新年。

自2024年12月27日起至2025年2月12日期间，兴庆区发放总额417万元的政府消费券，涉及百货、超市、小微企业等经营场所，涵盖电器、手机等商品品类，广大消费者可通过手机“云闪付”App抢券参与满减优惠活动。

政府消费券具体优惠举措包括：百货类商品消费满300元减70元、满600元减120元、满1000元减220元；超市类商品消费满100元减30元；电器和手机类商品消费满5000元减1000元；小微企业消费满200元减50元。

同时，1月15日至27日期间，凡在新华商圈大型商场消费的消费者，可享受免费停车4小时，具体停车地点为新百中心、王府井百货、国芳百货、银川商城4家商业综合体以及中山南街街道办事处、新华街街道办事处、文化街街道办事处等机关单位。

宁东基地政企联动 守好输电安全防线

本报讯 春节临近，供电负荷攀升，国网宁东供电公司积极保供迎峰度冬。1月13日，运维人员巡视110千伏龙唐线时，发现周边有大量塑料飘浮物，易挂导线，威胁电网安全。该公司迅速上报宁东能源化工基地管委会，管委会组织执法队与该公司联合执法。

执法人员深入相关企业和工地排查隐患，下达整改通知书，要求清理废料垃圾，加强管理，同时宣传环保法规。目前，相关企业已清理完毕，数十袋飘浮物被送至垃圾处理厂。执法队约谈相关企业，要求加强废弃物管理，防止问题复发，还向周边居民宣传了环保和电力设施保护知识。（张一帅）

兰溪社区助力困难学子圆梦大学

本报讯（记者 安小霞）“腾阿姨，我感谢您啦！”1月15日下午，一声清亮的嗓音打破了银川市兴庆区丽景街街道兰溪社区的宁静。社区工作人员腾静的思绪被拉回到2024年，彼时，辖区刚进入大学校门的小伟（化名）在腾静的帮助下，成功申请到2024年希望工程圆梦行动大型公益助学活动的助学金。

小伟父母离婚，他随父亲生活，住在丽景街一套40平方米的小房子里。父亲患有糖尿病、高血压等疾病，去年又查出神经纤维

瘤，让本不富裕的家庭雪上加霜。由于收入微薄，小伟父亲在支付药费和生活开销后，难以承担小伟的学费。

小伟的情况一直让腾静牵挂于心，去年8月底，她查阅2024年希望工程圆梦行动大型公益助学活动有关规定，确认小伟符合条件后，便成了小伟的代理人，上门为小伟写好助学申请，并督促准备好助学金申请材料。很快，助学金顺利下发，小伟如愿继续学业。“要不是滕阿姨，我真不知道该怎么办，特别感谢她！”小伟说。