



冬季假期,来东北玩雪的南方游客大有人在。在冰天雪地里玩耍,穿着既保暖又好看是要点。如何穿搭最抗寒?啥颜色的衣服雪地拍照最“出片”?本期《求证》请专家为大家讲讲。

# 东北冬天这样“搭”

本报记者 景洋 郑玉鑫

## 求证专家

张跃 吉林工程技术师范学院服装学院副教授

### 冰雪季如何穿搭最抗寒

张跃:南方游客初次来东北,可选择羽绒服、棉袄或毛呢大衣等外套抗寒。其中,羽绒服具有较高的保暖性能和良好的透气性能,可作为首选。

为了避免头部受寒,南方游客可以戴皮帽子、毛线帽子、充气式帽子、毛线围巾、羊绒围巾等,既保暖又时尚。

内衣选择上,可选择质地柔软、保暖性能较好的吸湿排汗内衣;保暖层可选择

毛衣或羊绒衫,增加保暖性能。

滑雪服选择稍大尺寸,上衣要宽松,袖子长度应略长于手腕。袖口应为缩口,领口应为直立的高领开口,这样可以防风风进入。此外,滑雪裤须有防水功能,裤子的长度应到脚踝部位为准。连身滑雪服方便统筹,但挑选裤子时一定要选择高腰式。滑雪服面料应选择耐磨、防撕、防风、外表防水布料。

### 什么样的鞋子能抵御严寒

张跃:建议女性选择雪地靴,雪地靴内衬采用高品质绒毛或保暖材料,确保脚部始终保持干燥温暖;雪地靴鞋面通常采用防水材料,鞋底防滑,能在雪地或结冰的地面上提供良好的抓地力,从而提高行走安全性;雪地靴设计考虑到人体工程学原理,脚部支撑充足,鞋面柔软且贴合脚

型,减少磨脚的可能性。

男性建议选择头层牛皮休闲鞋,皮鞋抗风,鞋内毛毡保暖,独特的缓冲鞋底弹性十足,舒适度强;选择英伦保暖短靴,这款鞋子可做情侣鞋穿着,时尚保暖,适合拍照;选择男士高帮休闲棉鞋,厚鞋底、高鞋帮、内里加绒可抵御风寒,样式比较百搭。

出行想要保暖好看,可参考以下穿搭公式

张跃:建议外层选择羽绒服、棉服、羊绒大衣、环保皮草、冲锋衣等有一定抗风能力的衣服,如果本身可制造较厚空气层更佳;中层采用柔软、蓬松的摇粒绒、抓绒、薄羊绒、羽绒内胆等再制造空气层。如果外套本身就比较保暖,且比较抗冻,可以直接去掉中层;内层选择吸湿透气的贴身保暖

内衣、速干衣、瑜伽衣等,迅速透湿透气,避免人体新陈代谢产生的湿气在衣物内积攒,影响外层的蓬松度降低保温性能。

哪些颜色的衣服在雪地里较“出片”

张跃:彩色衣服在视觉上更有冲击力,比如,近几年流行的牛油果绿色、克莱因蓝色、红色、姜黄色等鲜明颜色,既显肤色又素雅大方,在镜头中较“出片”。



持续关注本栏目,请扫描二维码,可获取更多内容。

# 从一个课题到一个联盟

本报记者 张鹤

不久前,在通化禾韵现代农业股份有限公司现代蓝莓产业园区,来自长春师范大学、省内多家企业以及通化市、通化县的嘉宾们共同见证了吉林省寒地浆果现代产业联盟启动这一“高光时刻”。

“最初养蜂的小研究,竟能释放出如此的大能量。”长春师范大学副教授钟磊,看着手中写有“科技专家”字样的红色聘书激动地说。

一个高校的课题项目,究竟是如何发展成了一个寒地浆果的产业联盟呢?这要从10年前说起——

2014年,长春师范大学科技创新研究院长白山特色资源应用研究中心团队以吉林省特色寒地浆果资源开发为主要方向,开始培育熊蜂进行蓝莓授粉研究。经过一年的实验,团队取得了不错的进展,于是队伍负责人时东方带着大家参加了当年的长春国际农业食品博览会。

没想到在展会上,他们的熊蜂授粉技术、蓝莓产品深加工技术一经亮相,便立刻引起了多方关注,特别是通化禾韵现代农业股份有限公司,对熊蜂产生了浓厚的兴趣。当时,该公司正面临着蓝莓种苗生根率和成活率低、花期气温低授粉率不高、亩产量低等问题的困扰。于是,双方一拍即合,当年就签订了校企合作协议,共同建设起产学研合作基地。

事实证明,熊蜂增产真不是说说而已!走进寒地浆果种苗组培实验室,温度常年保持在25℃,湿度保持66%,光照保持1500勒克斯,丰富的培养基滋润着蓝莓组培苗快速生根,茁壮成长;在熊蜂繁育车间,身上毛茸茸的强壮熊蜂忙碌穿梭于花海之间,将喙伸进倒扣钟状的花朵里采蜜。

“我们培育出的熊蜂具有超强的授粉能力,并对寒湿条件有着很强的耐受力,这下可解决了企业所面临的种种困境。”时东方说。经过测算,自引进技术以来,通化禾韵现代农业股份有限公司蓝莓鲜果产量逐年增加,平均每亩产量提高了19.6%左右,优质果率也提高了12.6%左右。

公司更是进一步以蓝莓产业为依托,带动周边多个村子的农户加入进来,一起种植蓝莓,持续助力我省的乡村振兴。“村民变股东,年底有分红,而且不用出远门,在家门口就可以打工,照顾家庭。”光华镇光华村的不少农户对此津津乐道,热议着小蓝莓带来的大实惠。

企业增产了,农民增收了,学生也通过合作的实践基地得到了锻炼,长春师范大学却还不“满足”,而是又有了新想法:何不将校企合作的领域进行新的延伸呢?于是,在他们的发起下,省内多家企业、科研院所、通化市、通化县有关部门都参与了进来,“吉林省寒地浆果现代产业联盟”应运而生。

“成立产业联盟能有效发挥人才智库优势和科技优势,在人才培养、成果转化推广、产学研基地建设等方面深化合作,实现各方互利互惠,合作共赢。”

“以生态优先、绿色发展为导向,通化寒地浆果种植规模不断扩大,品牌培育持续加快,产业链条日趋完善,集聚优势已经显现。”

“联盟将强化精准对接,进一步优化寒地浆果产业技术创新链,充分发挥高校和院所的智力和科技优势,破解寒地浆果材料技术创新和产业发展的技术瓶颈,推动浆果深加工迈出实质性进展。”

“运用市场机制,集聚创新资源,培育地理标志农产品,开发打造特色旅游项目,依托高校文旅与电影专业,探索一条‘文旅融合’的新发展道路。”

……

产业联盟成立后,大家的话语里都是满满的自信。

从一个课题到一个联盟,长春师范大学用10年时间逐步建立起了高校与企业协同创新、人才培养的新模式,将创新链、产业链、资金链、人才链深度融合,实现了科技成果向现实生产力的转化。

这条寒地浆果发展之路,走得稳、立得住。

## “英才计划”师生见面会在长举办

本报讯(记者徐慕琪)近日,省“英才计划”项目管理办公室分别在东北师范大学和吉林大学举办了“中学生英才计划”师生见面会。2024年,全省各地重点高中共有114名优秀学生入选吉林省“中学生英才计划”,其中,吉林大学培养学员75人,东北师范大学培养学员39人。

新一届学员代表分别向导师代表行拜师礼,导师们分别回赠学员书籍。导师们表示,将尽心尽职做好学生培养工作,希望新入选学员通过一年的学习,学有所获。往届英才学员代表还在见面会上分享了心得体会。

“中学生英才计划”由中国科协、教育部自2013年起联合主办,旨在选拔品学兼优的中学生走进大学,在著名专家的指导下参与科学研究、科研实践等,从而进一步促进高校优质科技教育资源的开发开放,建立高校与中学联合发现和培养青少年科技创新人才的有效模式。我省从2013年实施该项计划以来,至今共培养了600余名学员走进高校,在导师团队的悉心指导和帮助下完成“英才计划”培养目标,有力推动了我省青少年科技创新后备人才培养工作的发展,不断营造出青少年创新成长的社会氛围。

2024年“中学生英才计划”学员、高校各学科导师团队、各市(州)“英才计划”领导小组成员代表、参与中学教师代表、家长代表、往届学员代表和省项目管理办公室成员等300余人参加了见面会。

## 简讯

### 小学生到法院体验“庭审”

本报讯(曹茹)最近,珲春林区基层法院迎来珲春市第五小学一年三班的同学,让学生们零距离接触法庭,感受法院文化,有效预防了青少年违法犯罪。

学生们在法官组织下,分别扮演起审判员、审判员、书记员等角色,随着“小法官”敲响法槌,学生们进入角色,通过模拟法庭庭审,学生们切实体会审判的过程,使法治观念深植于学生们心中,让法律走进孩子们心里。

### 法治宣讲进校园

本报讯(王晖 姚倩男)近日,长白朝鲜族自治县人民法院法官干警深入道沟镇中学、八道沟镇中学,为在校师生准备了一场生动的法治课。

该院干警为在校教师讲解什么情况是犯罪、刑事责任年龄、青少年的法律责任、“帮助信息网络犯罪活动罪”等相关知识。本次活动旨在引导学生树立安全意识、法律意识,增强辨别是非和自我保护的能力,远离违法犯罪行为的侵害。本次活动共计发放普法宣传手册100余份、宣传布袋一百余份。

## 逐梦冰雪 拥抱未来

# 乐享冰雪盛宴 放飞青春梦想

本报讯(记者张添怡)吉林油田运输小学是吉林省冰雪运动特色学校,在近日举行的松原市新赛季冰雪运动进校园启动仪式上,学生们为前来参观体验的嘉宾呈现了一场热情欢快的雪上表演。

优美的舞蹈《逐梦冰雪》、陆地冰壶、有趣的抽冰猴、滑雪圈和雪橇及足球比赛、短道速滑训练……异彩纷呈

的活动表演让人连连称赞。

近年来,学校加大对冰雪运动的资金投入力度,先后投资建设了足球场1个,浇筑室外冰场1700平米,购置冰刀鞋、护具、轮滑鞋等专业器具,配备了4套陆地冰壶设备,每个班级还配备了冰猴、雪橇、雪圈等器材,保证校园冰雪运动顺利开展,并通过开展形式多样的冰雪活动,掀起了“上冰



长春新区吉大慧谷学校短道速滑队队员们在冰场训练。(资料图片)

# 冰雪燃激情 运动强体魄

本报讯(记者李开宇)近日,辉南县教育局以“燃情冰雪·筑梦未来”为主题,大力推广普及校园冰雪运动,让学生们感受冰雪运动的激情和快乐,增强身体素质,提高冰雪运动技能,切实推进全县中小学校冬季冰雪运动快速发展。

入冬以来,辉南县教育局对全县150名体育教师进行冰雪运动技能培

训,并在全县中小学校开设了500余节滑冰、冰壶、雪雕等课程,利用体育课、大课间等时间组织开展轮滑、跳绳、踢毽子、拔河、堆雪人等冬季冰雪活动,共计2.2万余名学生参与其中。

魅力冰雪季,研学正当时。为加快推进冰雪研学项目,因地制宜谋划打造布局合理的冰雪研学路线,以“大研学”为引

领,依托辉南县冰雪主题全域沉浸实景互娱文旅项目——“冰雪谜城·辉南寻宝图”,构建了冰雪研学新格局,开辟冰雪研学新路径,开启冬季探秘研学欢乐之旅,实现冰雪运动与研学活动创新融合。

大手牵小手,冰雪亲子行。为更好地宣传冬季冰雪运动,激发学生对于冰雪娱乐项目的热情,辉南县教育局推出“冰雪亲子行”校外冰雪体验活动,活动期间,组织1000余名学生在县朝阳湖滑冰运动场进行免费滑冰体验,让学生们解锁冰上运动,真正感受冰雪带来的乐趣。

# 寒冷天气提防心脑血管病

本报讯(记者张添怡)冬季是心脑血管病的高发期,吉林大学第二医院特需病房兼全科医学科主任宋春莉介绍,近期医院门诊量明显增多,其中心脑血管病患者占大多数,因此有既往相关病史的人群一定要注意,做好相应的预防措施。

宋春莉提醒,心脑血管病有几个高危时刻:寒冷时刻,低温的刺激很容易伤害心脑血管,血管收缩心脏的耗氧量

增加,加重心脑血管负担,很容易诱发心绞痛、心肌梗死、中风等;排便时刻,用力排便时,人体血压升高,导致颅内和腹内血管压力增加,血压迅速上升,从而引发心梗或脑梗;激动时刻,生气、愤怒、紧张等状态下,交感神经兴奋,容易引起血压升高,导致心肌缺血,同时心率加快,加重心肌缺血或导致斑块破裂,血栓形成,从而诱发心梗或中风;洗澡时刻,全身血管扩张,皮肤和肌肉血流

增加,心脏血流相对不足,加上长时间处在密闭的环境中,很容易引起人体缺氧,冬季不要在饱餐后或饥饿的情况下洗澡,水温不宜过高,时间不宜过长,心脑血管疾病患者要避免蒸桑拿。

如何预防心脑血管疾病?宋春莉说,首先要均衡饮食,多食蔬菜水果及肉蛋奶,保持低盐低脂低热量的饮食结构,以增加免疫力和抵抗力;其次要适当运动,尤其在低温天气里,尽量避免高强度、高负荷的锻炼,特别是有基础性疾病的人群,在运动时要适度,尽量避开清晨时分;再者,生活方式要多注意,不要熬夜,远离烟酒,有脑血管病的患者要记得按时服药、定期体检。最后,要保证充足的睡眠,放松心情,控制情绪,切忌暴怒。

# “院士专家讲坛”系列活动在长春举行

本报讯(记者徐慕琪)为更好发挥省产业引导基金对我省经济发展的支持作用,引领产业研究和基金投资,搭建企业与资本沟通对接的平台,在省财政厅指导下,省股权基金投资有限公司组织开展了“院士专家讲坛”系列活动。日前,系列活动启动仪式和首场活动——光电信息产业专场在长春南湖宾馆举行。

在光电信息产业专场,中国工程院院士姜会林作为主讲嘉宾,以《光电信息产业发展思考》为主题,对光电信息产业的发展现状和趋势进行了深入剖析,指明了我省光电信息产业发展的方向和重点。随后,省财政厅负责人向姜会林院士颁发了“吉林省政府投资基金管理决策顾问”聘书。

现场还进行了光电信息产业投融资路演活动。长春光刻技术有限公司、吉林省程程光电技术有限公司、长春显光芯工业软件有限责任公司、吉林省建研科技有限责任公司等企业依次进行了投融资路演,并与参会的投资和金融机构进行对接交流,既谈研究成果和技术前景,也谈发展规划和融资需求,现场达成了一些合作意向,为行业企业的发展提供了启示。

据悉,“院士专家讲坛”系列活动计划每季度举办一次,围绕不同主题,邀请相关领域院士专家开展专题讲座,着力打造学术交流、技术合作和资本对接的平台。