

“大雪”至仲冬始 天气晴好气温低

本报库尔勒12月1日讯(记者 廖军 通讯员 仇会民)上周我州天气晴好,气温低,本周将迎来二十四节气中的第21个节气,也是冬季的第三个节气——大雪,标志着仲冬时节正式开始。据巴州气象台预报,本周全州大部以晴间多云天气为主,风力3至4级,且早

晚气温较低,请注意防寒保暖,预防流感等疾病的发生。

巴州气象台发布的天气预报显示,预计2日至3日,南部山区有微到小雪,北部山区多云转晴,山区风口阵风7至8级;平原大部多云转晴,各地风力3至4级,库尔勒塔什店到博湖南山一带、若羌局部阵风7

级左右,若羌局地有浮尘。5日至7日,北部山区多云,断续有微到小雪,巩乃斯镇局部中雪,南部山区多云间晴,风口阵风9至10级;平原大部多云间晴,风力3至4级。

大雪节气是反映气温与降水变化趋势的节气,大雪时节,人们会明显感到气温变

低、降水量增多、白昼缩短。据巴州气象台预报,本周巴音布鲁克最高气温-17℃至-13℃,最低气温-31℃至-28℃;库尉轮最高气温8℃至9℃,最低气温-12℃至-8℃;焉耆盆地最高气温6℃至8℃,最低气温-14℃至-11℃;若羌、且末最高气温7℃至8℃,最低气

温-13℃至-10℃。

巴州气象台发布风险预警提示:5日至7日,北部山区断续有降雪天气,路面有积雪、道路结冰,山区达坂有风吹雪,对交通出行有不利影响,相关部门需做好重要交通枢纽和交通干线的疏导及安全保障,加强道路安全管理。



羽衣甘蓝扮靓城市街景

冬日的库尔勒市人民广场,色泽艳丽的羽衣甘蓝在花池中铺展,粉紫、黄绿等色彩交织,呈现一抹灵动的亮色,尽显城市冬日之美。
本报记者 薛兵 摄

一句话新闻

◆近日,库尔勒市梨香街道凌达社区联合凌达警务室,举办“讲好民族团结故事 共筑

社区和谐家园”主题故事分享活动,邀请辖区居民分享身边的民族团结暖心故事,扎实铸

牢中华民族共同体意识。
(本报记者 胡刚 通讯员 热孜亚 杨冬冬)

楼兰大讲堂为学生家长“解压赋能”

本报库尔勒12月1日讯(记者 赵爽)11月28日下午,巴州图书馆内暖意融融,第三十二期楼兰大讲堂如期开讲。本次活动围绕“压力的解码与安放”这一主题展开,吸引了库尔勒市第六中学的50名学生及家长共同参与,为成长过程中遇到的“压力困境”寻找破解之道。

活动伊始,不少家长轻声交流内心的困惑:“孩子总说学习累,我们看着着急却不知如何帮助”“自己工作忙,还要兼顾家庭,压力大时真的很焦虑”……如何科学疏导情绪,成为师生和家长共同关注的焦点。

为切实解答大家的“心灵难题”,本次大讲堂特邀心理专业讲师,以通俗易懂的语言

带领大家走进“压力的世界”。从压力的本质剖析,到不同人群(学生与家长)的压力来源解读,再到压力信号的识别,每一个知识点都讲解得细致透彻。讲师还结合真实案例,现场教授实用的减压方法,并通过解答提问和现场演示,引导学生与家长积极参与实践。

“听了这次讲座,我掌握了很多缓解压力的实用方法。”库尔勒市第六中学学生鲜梦萍说。

下一步,该馆将继续结合不同群体的需求,举办更多涵盖心理健康、文化素养、亲子教育等主题的特色活动,为广大群众提供丰富的精神文化食粮,以温暖与专业守护每一颗心灵,让文化惠民的阳光照亮千家万户。

巴州气象台
2025年12月1日发布

天气预报

库尔勒 晴转多云,8℃~-4℃, 风力3~4级。	风力3~4级。
轮台 晴转多云,7℃~-7℃, 风力3~4级。	焉耆 晴转多云,5℃~-10℃, 风力3~4级。
尉犁 晴转多云,8℃~-7℃, 风力3~4级。	博湖 晴转多云,6℃~-7℃, 风力3~4级。
和静 晴转多云,6℃~-9℃, 风力3~4级。	若羌 晴转多云,6℃~-12℃, 东北风3~4级转4~5级。
和硕 晴转多云,5℃~-11℃,	且末 晴转多云,5℃~-12℃, 风力3~4级。

库尔勒市中医医院(第三人民医院)以党建赋能“健康副校长进校园”工作 中医文化润校园 健康守护伴成长

为推动党建与中医药健康服务深度融合,库尔勒市中医医院(第三人民医院)构建“党建红+中医蓝+校园绿”三维联动模式,创新“党建+中医科普+校园健康+家校协同”服务模式,常态化开展“健康副校长进校园”系列活动,将红色党建力量与中医智慧融入青少年成长全过程,为青春健康筑牢全方位防护屏障。

医院党委将“健康副校长进校园”列为党建为民办实事重点项目,明确健康宣教、疾病防控、文化传承等核心任务,建立“党委统筹、党员带头、医院骨干

支撑、家校联动”的工作机制。严格遴选政治素养高、临床经验丰富、熟悉青少年身心特点的医师担任健康副校长,实现辖区中小学健康副校长全覆盖。

健康副校长紧扣青少年生长发育需求,打造“趣味化、实用化、特色化”中医健康课程矩阵。在“中药辨识与炮制”环节,通过“看、闻、触”,让同学们感受药材形态、气味和质地,并介绍功效、来源及炮制方法,揭开中药神秘面纱。在“健康防护”课堂上,健康副校长结合季节特点科普流感、诺如病毒等传染病防

控知识,示范七步洗手法、口罩规范佩戴等技能。同时,通过诵读中医经典、讲述名医典故,让青少年在健康科普中厚植文化自信与家国情怀。

健康副校长定期协助学校完善卫生管理制度,指导传染病防控与突发健康事件应急处置演练;联合开展视力、口腔、脊柱健康专项筛查,建立个性化健康档案,实现常见病早期干预;针对青少年心理健康热点问题,结合中医“五情与五脏”理论,开展“阳光心态”主题讲座,开通健康咨询渠道,帮助



11月28日,库尔勒市中医医院(第三人民医院)开展“健康副校长进校园”活动,健康副校长在为学生讲解如何科学防范流感。

学生调节情绪压力,破解青春期迷茫。

下一步,库尔勒市中医医院(第三人民医院)党委将持续深化党建引领作用,不断丰富健康副校长服务内涵,创新活动形式

与内容,推动医校共建常态化、长效化,让中医药文化在校园落地生根,为青少年身心健康成长注入红色动力与中医智慧,以实际行动践行党建为民的初心使命。
(文/图/孙雪勤)