今年入冬以来,不仅 全市各大滑雪场迎来无 数滑雪爱好者,各类小型冰雪娱乐项目场所也 吸引众多游客。在冬奥 会的宣传热潮中,冰雪项目几乎成为了一项全 民热捧的冬季娱乐项目。 <u>面对冰雪项目热潮,本</u> 报记者也邀请数位资深 滑雪爱好者给您提个醒, , 冷静面对冰雪热,量力 而行,注重安全第一

滑雪运动具有专业性 学习掌握技巧再上道

的确,滑雪几乎是冬季运动 的首选项目,在冰雪晶莹的雪场 上感受冬日的激情,体验速度之 美,是冬季运动中最好不过的选 择,可不能否认的是,滑雪运动 一种专业运动项目,具备较强 的专业性, 初学者需要在专业技 术人员指导下进行。

在京郊某滑雪场的初级滑道 附近,记者认识了32岁的王涛, 他是第一次来滑雪场滑雪, 听朋 友简单介绍了一下技术要领,就 开始上雪道滑雪了。 "我还不太 会滑雪,几乎是连滚带爬下来 王涛告诉记者, 因为速度 他在滑雪过程中很容易失去 平衡,摔倒后又不知道怎么处 理,在不到一百米的雪道上摔倒 了三四次, 王涛说, "一鬧下 弄得我浑身疼痛,幸好没有 受什么严重的伤。

可并不是每个人都像王涛一 样幸运,每年,京郊的各大滑雪



场中都会有初学者因不懂技术要 领就上道滑雪而受伤, 轻者骨 折,重者可能威胁生命

"滑雪运动的速度非常快, 需要专业的技术和技巧做支撑, 才能保证基本的安全, 所以我不 建议初学者直接上滑道滑雪。 资深滑雪运动爱好者李岩告诉记 者。如今,几乎所有的大小滑雪 场都会配有专业的教练, 指导和 教授初学者进行滑雪, 价格在每 小时100元到数百元不等。 初学 者可以在平地或者缓坡位置进行 练习,待掌握了基本滑雪技术 后,再上雪道滑雪,从初级道开 始,循序渐进。

李岩建议,不管是未成年人 还是成年人,参与滑雪运动前要 做好准备活动,在学会滑雪技术 技巧的同时, 还要学习摔倒时如 何避免受伤,如何避让其他滑雪 者等安全技术措施。 "当然, 旦发生危险,务必第一时间向身 边救生员求救。"李岩说。

另外,李岩提醒,从身体条 件上来讲,滑雪运动比较适合年 轻人, 四五十岁的中年人关节韧 带都会变得比较脆弱,滑雪时容 易受伤。已出现骨质疏松的中年 -旦摔倒更容易出现严重的 骨折, 康复时间也会更长。

享受冰雪娱乐项目 也要注意防寒保暖

近年来,除了滑雪项目之 外,很多滑雪场推出了趣味冰雪 娱乐项目, 供不会滑雪的游客游 玩。北京莲花山滑雪场内就设置 了以亲子互动为主要服务特色的 戏雪乐园,该滑雪场副总经理杨 静怡在接受记者采访时表示, "随着人们对于休闲娱乐需求的 不断升级和变化,周末家庭出游 形成爆发式的增长趋势, 所以, 满足家庭成员中不同运动需求,

成为很多景区正在探索的方向之一。"杨静怡说,打造一站式的 冰雪体验基地是目前莲花山滑雪 场的经营目标。

"最近两年冬季,我都会带 孩子去郊区的滑雪场游玩,虽然 不会滑雪,但趣味娱乐项目也可 以近距离感受冰雪乐趣,孩子玩得非常高兴。"市民张帆告诉记 除了郊区滑雪场, 市内也有 很多景点打造了冰雪乐园,设置 了一些简单的冰雪项目,冬季不 必出远门就能轻松带孩子玩雪, 游客们的选择也更多了

比如, 颐和园开展冰上健身 活动;紫竹院公园开辟了近10万 平方米的自然冰面场地, 按照不 同活动种类划分出滑冰场和 游乐区两部分; 北海公园冰场 配备各类冰车、冰上自行车等冰 上项目,并推出冰滑梯等冰上娱 乐项目; 北京植物园开展冰上乐 园主题活动,冰车、冰橇、冰上 滚筒等游乐项目,十分具有趣味 性; 什刹海冰场、朝阳公园滑雪 场、望和公园、莲花池公园、南 海子郊野公园、石景山游乐园等 公园和景区也都会开展形式多 样,内容丰富的冰雪运动;龙潭 湖公园2018龙潭冰雪嘉年华也正 在布展中。

当然,在享受冰雪项目所带 来乐趣的同时, 李岩也提醒大 家,不管是室内冰雪项目还是室 外冰雪项目,游客都要注意防寒 "特别是京郊的各大滑雪 保暖。 场,多是采用人工降雪的方式制 造雪道,且多处山区地带,温度 偏低, 穿着保暖御寒的滑雪服, 戴好保暖护具非常有必要。 岩提醒,前去滑雪或进行冰雪项 目的游客,同时还要装备好护肤 滑雪镜,保护皮肤和眼睛免 受强光刺激,以及携带一些补充 能量的食品,避免体内能量不 足, 体温过低。

单位:元/公斤

丰台工商分局

多措施保障"五证合一" 换照收尾工作

根据《国务院办公厅关于加 快推进"五证合一 登记制度改革的通知》的要求, 2017年12月31日后,企业和相关 部门一律使用加载统一社会信用 代码的营业执照,原营业执照、 组织机构代码证、税务登记证、 统计登记证、社会保险登记证不 再有效

离老旧营业执照失效日期越 来越近,为保证企业按期换照, 丰台工商分局登记科采取多项服 务措施,保障"五证合一"换照 收尾工作:

一是做好宣传引导。在分局 网站、分局和工商各办事大厅发送"石庙合一"特别提示告知 ~ ——— 书,明晰流程和时间,方便企业 一目了然,对企业进行提示。

是完善服务细节。在办事 大厅并安排专人解释, 进行换照 指引,及时告知企业换照时间、 地点、所需材料及注意事项。

中国石油化工股份有限公司 北京燕山分公司生产运行保障中心员工李晓辉,身份证号 1101111974××××823X,自2017 年10月31日起连续旷工至今。按 《燕山石化员工违纪违规行为处分管理办法》4.3.2.2款,应给予解除劳动合同处分。请于登报之日起5时内回单位接受处理。 (010) 80346009 李女士

三是简便办理流程,对于办理"五证合一"登记的企业,只 需填写好《换发新版营业执照申 请书》,即可在工商所当场换取 新版执照

四是确保高效办结。 分局登 记科征求分局企监科等多方意 见,指导辖区工商所协助配合做好"五证合一"工作,要求不能 人为设卡,保证当场换照

(刘亚亚)



北京市电力公司机关工 会不慎将银行开户许可证遗 声 宣武支行 明 91030155260000160 核准号: 1000080338701

失, 开户行: 上海浦东发展银 账号:

本周33种生活必需品价格走势

采集日期: 2017年12月20日

家乐福超市 挑家园店 超市发超市 美欣店 京客隆超市 太阳宫店 永鮮超市 全域国际店 日均价 周环比溪幅 鸡蛋/公斤 9.38 9.50 9.98 9.58 9.38 12.00 10.58 8.98 9.92 -0.1% 土豆/公斤 2.38 2.70 -1.8% 1.96 白萝卜/公斤 1.16 1.98 1.38 1.96 1.16 1.98 1.58 1.38 1.57 -6.0% 胡萝卜/公斤 1.76 3.18 1.76 1.76 1.98 2. 58 2. 57 1.8% 大白菜/公斤 5.98 0.78 0.58 1.18 0.56 0.90 0.98 0.58 1.44 0.2% 西红柿/公斤 6.56 5.16 4.78 5.98 6.56 5.38 4.78 **5.** 65 10.3% 黄瓜/公斤 5. 56 5.76 5. 07 7.0% 5.56 4.96 3.98 5.36 5.38 3.98 葱/公斤 3. 98 3.16 1.1% 5.16 2. 98 5. 98 5.18 6.58 3. 98 姜/公斤 9.98 9.76 11.98 7.98 9.98 10.98 10.76 11.98 10.43 0.2% 7.98 2.8% 國白菜/公斤 3.36 2.96 1.38 3.38 3.36 2.38 2.38 1.38 2, 57 2.9% 3.96 3.98 2.98 1.56 3.98 3.36 3.98 3. 47 8.3% 3.98 5. 98 3. 98 菠菜/公斤 2.98 20.2% 4.96 8.00 5.98 **5.** 15 2.98 2.98 2.98 3.98 3.65 21.8% 富强粉/公斤(古語) 4.39 4.36 3, 58 3.96 4.07 1.5% 大米/公斤 4.84 5.18 2.1% 5.18 7.20 5. 56 5. 28 玉米面/公斤 **5.** 00 2.78 3.74 4.76 11.60 **2.7**8 5.60 4.78 3.98 -9.9% 绿豆/公斤 13.96 11.98 13.96 11.40 19.80 13.80 13.98 14.13 -2.0% 花生油/升(鲁花一级) 27. 98 0.0% 27. 98 27. 98 27. 98 27.98 27. 98 27.98 27. 98 大豆油/升 -4.6% 7.78 8.58 8.38 8.10 8.58 8. 28 香油/升 57.56 55. 11 44.22 57. 56 57. 56 57. 78 57.11 44. 22 53. 89 -0.1% 后臂尖/公斤 25.96 25.80 23.96 25.60 23.96 26. 11 13.6% 31.80 29.80 21.96 2.0% 前臂尖/公斤 19.96 23. 80 19.96 25.60 17.96 30, 80 29.00 19.96 23. 38 五花肉/公斤 27.96 25. 98 23.96 17.60 23.96 36.00 37.60 23.98 27.13 -4.5%牛腩/公斤 55. 96 39. 96 43. 96 55. 96 39.96 59.60 90.00 73.60 58, 58 -3.9% 羊肉片/公斤 **70. 7**9 **65.** 60 78.00 43.96 87.96 59.80 85.60 101.45 0.7% 17. 98 15.80 鯉鱼/公斤 19.80 19.96 13, 98 17.50 -0.5% 整鸡/公斤 27.96 17.80 19.96 21.60 33.60 24.18 5.2% 鸡翅中/公斤 39.96 41.80 31.96 41.60 -2.6% 鸡胸/公斤 15.16 16.00 17.98 13.30 15.16 23.60 17.16 17.98 17.04 -1.9% 三元加钙(袋)/243克 2.10 2. 20 2.10 2.10 加碘盐(中盐)/350克 3.00 3.00 3.00 3.00 3.00 2.80 3.00 3.00 2.98 0.0% 白糖/公斤 15.60 13. 77

说明:表中各商品价格为该市场最低价。★为会员价