2026年
11月13日
星期五
丙午年十月初五

长春 多云
西南风2~3级
1℃~8℃

# 长春晚报

关注新闻更关注你

长春晚报
官方微信

长春晚报
官方微博

国内统一连续出版物号 CN 22-0036 邮发代号:11-22 总第12017期 今日4版 新闻热线:89866777 长春日报社主管主办

# 以大冬会赛事标准升级雪道

## 陆续开板！长春六大滑雪场邀你赴大冬冰雪之约




长春大冬冰雪季来了！从近郊山麓到城市腹地，从室外雪道到四季雪场，全市六大滑雪场有的已率先开板迎宾，有的正全速推进造雪与筹备工作，以长春2027第33届世界大学生冬季运动会（以下简称长春大冬会）赛事标准升级雪道、装备与服务，向世界滑雪爱好者发出诚挚邀请：这个冬天，来长春滑一场“热雪”，赴一场大冬之约。

### 庙香山滑雪场：率先开板抢先机

庙香山温泉滑雪度假区为国家4A级旅游景区，距长春龙嘉国际机场仅17公里，距珲乌高速庙香山出入口约200米，交通便捷。11月6日，庙香山成为本雪季吉林省首个开板的滑雪场。

本雪季，庙香山围绕“专业滑雪·首选九台小庙”“激情夜滑·趣玩九台小庙”双品牌定位发力，多条核心雪道完成拓宽优化，雪板、雪鞋等装备批量更新，分时接待承载力与高峰流转效率显著提升，游客等候时间大幅缩短。

庙香山温泉滑雪度假区执行总经理郑海涛介绍，开板首日雪场日场接待超千人，夜场接待400余人；上一雪季滑雪、戏雪总接待32万人次，本雪季目标提升至35万人次。目前雪场拥有13条总长17公里的雪道，配套单板公园、越野雪道等多元滑行区域与六人脱挂高速索道，夜滑项目同步保留。99元初级道、109元初中级道早鸟票已开售。

### 莲花山滑雪场：双线筹备迎赛事

10月27日21时，长春莲花山滑雪场正式开启造雪，11月13日开启试滑，11月20日正式开板并同步启动夜场。作为长春大冬会自由式滑雪空中技巧项目的比赛场地，这里见证了徐梦桃、齐广璞等冬奥冠军的成长，素有“奥运冠军的摇篮”之称。

“当前场地的基础建设已经全部完毕，包括用电、造雪管线。接下来会按照每天的实际温度，抓住造雪窗口期，保障12月份测试赛顺利举行。”长春莲花山莲秀峰滑雪场总经理、长春大冬会自由式滑雪空中技巧竞委会副主任朱峰表示，赛会期间，雪场会兼顾竞委会对场地的要求和广大雪友对滑雪的诉求，按照规定同步开放。



庙香山滑雪场，滑雪爱好者激情驰骋。

据长春莲花山滑雪场营销总监陈立新介绍，本雪季雪场对1、2、6、7号雪道开展坡度优化修整，新建雪道娱乐区，分层适配初学入门、进阶练习、高阶玩家不同水平人群，兼顾游玩安全与滑行体验。此外，雪场还新增专业雪具维修工坊、扩建更衣寄存区域、打造临雪道观景休闲区，并引进多家高性价比连锁特色餐饮品牌。目前早鸟票已开售，开业前7天日场单人票仅77 元，另有双人票、夜场票、季卡等多重优惠。

### 天定山滑雪场：文旅融合添新彩

天定山滑雪场总占地面积80万平方米。11月10日，雪场正式开板首滑，开放一条初级道与一条中级道，夜场同步迎客。

据天定山旅游度假小镇宣传部负责人蔡慧瑜介绍，本雪季雪场全面更新雪板、雪服、护具等全套装备，教练规模扩充至200名，“滑雪一日营”“五日冬令营”等产品即将上线。营业期间雪场将定时开展免费公益教学，降低滑雪参与门槛；两处滑雪地形公园也在筹划建设，建成后将解锁更多新潮玩法。

作为吉林省雪博会分会场，天定山滑雪场还将同步开启吉林雪街活动，带来丰富多彩的演出与非遗市集。

### 净月潭滑雪场：提质扩容迎盛会

净月潭滑雪场坐落于国家5A级旅游景区——长春市净月潭景区内，10月30日全面启动造雪作业，将于11月18日开启试滑。这里也是长春大冬会越野滑雪、残疾人越野滑雪和滑雪定向三项赛事的举办地。雪场三面环林、一面临水。半小时的功夫，就能从城市烟火切换至林海雪原的壮阔景致，因此这里也被誉为“城市中的旅游滑雪场”。

净月潭滑雪场市场营销部工作人员刘晶介绍，本雪季雪场将推出文创雪服，免费提供暖手毛巾、智能寄存柜、无菌雪袜等便民服务，打造雪地高铁、雪地漂流、森林穿越UTV三合一特色新项目；长春大冬会期间还将推出全国大学生专属福利与省外游客专属优惠。

净月潭滑雪场市场营销部经理杨海宝表示，本雪季雪场已更新300余套雪具，寄存柜实行零租金、零押金政策；同时在初级雪道旁空地建设早雪场地，用于社会体育指导员培训与人才储备，全方位保障长春大冬会的赛事安全与服务质量。目前成人78元、学生68元的早鸟套票已上线，自11月18日起，万名大学生冰雪运动普及活动也将启动，通过专业滑雪启蒙教学、沉浸式冰雪体验普及滑雪知识，传播长春大冬会冰雪文化、培育青年冰雪力量，持续擦亮长春冰雪名片。

万名大学生冰雪普及活动也将同步启动。

### 长春万达滑雪场：全年畅滑不间断

长春万达滑雪场位于净月高新区长春万达茂内，是国内落差最大的室内滑雪场，拥有5万平方米室内冰雪空间，常年保持-6℃恒温，四条专业雪道可满足新手到高阶玩家的滑行需求。更有商业配套无缝衔接，滑雪之余可尽享购物、餐饮、娱乐一站式服务。“随着长春大冬会日益临近，青年客群明显增多，工作日客流可达七八百人，周末能增长两成左右。”长春万达滑雪场市场营销负责人孟凡娟说。

### 南溪里四季雪PARK：软硬件同步升级

坐落于南溪湿地公园内的南溪里四季雪PARK，新雪季筹备工作在紧锣密鼓推进中。近6600平方米的特色气模场馆功能齐全，300米长的专业缓坡雪道坡度平缓，对滑雪新手十分友好，集滑雪、戏雪、休闲体验于一体；轨道交通6号线可直达园区周边，市民无需远途奔波，在家门口就能体验冰雪乐趣。

据四季雪PARK运营主管李星介绍，目前雪具气模大厅正处于装修阶段，预计11月20日启动造雪作业，造雪周期约一周。本雪季场馆从硬件环境到服务系统同步升级：完成了场地地面翻新、更衣室软装焕新，还对票务系统与闸机系统进行了全面迭代，从入园核验到场内体验全流程优化，将为游客带来更顺畅舒心的冰雪游玩体验。

**长春晚报融媒体记者 闫宇培/文 王强/摄**

## 174天、30本图画书、210幅画面

# 他们为特殊儿童点亮纸间星光




“我们真棒！”



参展者徜徉展厅，在作品间感受创意与温暖。



充满想象力的作品。 **本组图片由长春大学提供**

近日，由长春大学主办的“纸间叙爱 相伴童行”国家艺术基金2026年度艺术人才培训资助项目《特殊儿童图画书创作人才培训》结业成果展在长春美术馆正式启幕，30位从全国遴选出的图画书创作者聚焦听障、视障、孤独症等特殊儿童群体的阅读与精神文化需求，以图文艺术搭建理解、尊重与共情的沟通桥梁。

走进长春美术馆展厅，30本学员创作的图画书、210幅画面静静铺展，同步展出的还有授课专家、长春大学特殊儿童图画书创作工作室的15本图画书、77幅画面。这些作品聚焦特殊儿童的日常生活、内心情感与成长体验，兼顾艺术审美表达和无障碍阅读设计思考，着力补齐特殊儿童优质阅读资源供给短板。

作为全国首个面向特殊儿童图画书创作的国家级艺术人才培训项目承办高校，长春大学副校长孙大文表示，该项目是长春大学发挥特教与艺术交叉学科优势，落实残疾人文化事业高质量发展要求的重要实践，“当前适配特殊儿童认知、感官、心理特点的原创图画书供给仍是行业短板，我期待以本次展览为纽带，打通创作者、特教机构、出版单位的协作通道，推动一批有温度的原创图画书走进特教校园、康复机构、无障碍图书馆。”

174天，23位来自画书创作、特殊教育等领域的导师，7家特教相关机构、7个专业考察点，与百余名特殊儿童面对面交流调研……该项目负责人王宇教授用一组鲜活的数字，勾勒出这场创作的厚重分量：从理论研修到一线走访，从脚本打磨到图文创作全流程学习实践，学员跳出成人主观视角，反复推翻脚本，打磨画面色彩、叙事节奏，考量图书材质与无障碍阅读体验。“本次展览只是项目阶段性汇报，后续项目组将推动优秀样稿打磨完善、落地出版，创作适配特殊儿童的优质阅读读物。目前，部分学员已和出版单位达成合作意向。”王宇说。

学员代表、吉林艺术学院高冬萌副教授分享了174天的学习感悟。在他看来，本次培训收获的不只是创作技法，更是一份沉甸甸的社会责任。未来，他会扎根特教一线，持续打磨作品，希望用画笔文字搭建包容桥梁，让每一位特殊儿童感受到被理解、被看见。

授课教师代表张晓叶教授表示，为特殊儿童创作图画书不是普通绘本的简化改写，核心在于放下创作者的固有姿态，以平视、共情的视角读懂特殊儿童的感知方式，既要科学严谨，更要饱含真诚耐心。

**长春晚报融媒体记者 关丽君**

# 确诊糖尿病，是否彻底跟甜食绝缘

**新华社北京11月12日电** 确诊糖尿病，就意味着彻底跟甜食绝缘了？11月14日是联合国糖尿病日，专家支招，教患者在满足口腹之欲的同时稳住血糖。

“糖尿病患者并非完全不能吃甜食，核心在于控制食物的升糖指数（GI）和整体饮食的平衡。”浙江省医学会糖尿病分会主任委员、浙江大学医学院附属第二医院内分泌科主任郑超表示，人体依然需要适量的碳水化合物来维持基础代谢，完全禁糖不仅难以坚持，还可能引发心理上的补偿性暴食。

如果患者偶尔想吃点甜，专家建议可以通过以下几个技巧来解馋：

——选择天然低GI水果与代糖。

草莓、蓝莓、樱桃等低升糖指数的水果是天然的“甜蜜宝藏”，在两餐之间作为加餐，每次控制在200克以内（约一个拳头大小），既能解馋又不易引起血糖剧烈波动。

此外，选择使用赤藓糖醇、甜菊糖、木糖醇等代糖制作的无糖糕点或饮品，也能在满足味蕾的同时减少对血糖的冲击。

但需警惕市售“无糖食品”中可能隐藏的麦芽糊精等隐形碳水。以“无糖饼干”为例，摄入过多依然会引起血糖升高。还有部分吃起来不甜的食物也有升糖陷阱，比如白馒头等。

——巧用“一口原则”与搭配法则。

如果面对一块诱人的蛋糕实在难以抗拒，不妨践行“一口原则”，即只吃一小口，放慢咀嚼速度，细细品味。

复旦大学附属华东医院内分泌科主任医师蒋翠萍建议，要选好这“一口”的时间，尽量放在早餐与中餐、中餐与晚餐之间，尽量避开晚餐之后的时间。

——做好热量替换与餐后运动。

摄入的甜食必须计入全天总热量中。例如，吃了一块小月饼或几片水果，就应相应减少当餐的主食摄入量。此外，餐后不要立刻躺下，需进行20至30分钟的散步等中等强度运动，能有效帮助消耗掉刚刚摄入的糖分。

同时，专家也建议患者的家属及照护者，在协助控糖的过程中，切忌过度“控人”，应高度关注疾病给患者带来的心理压力。

郑超谈到，糖尿病是一种需要长期管理的慢性疾病，患者每天频繁面对关于饮食、用药、运动的抉择，这种长期的管理压力极易让患者产生焦虑、抑郁甚至“病耻感”。如果家属在日常生活中过度干涉、将患者的饮食禁忌绝对化，不仅会剥夺他们享受生活的乐趣，还会加重其心理负担，反而导致治疗依从性降低，引发血糖更大波动。

专家强调，如果一味执着于追求完美的血糖数值，忽略营养摄入，尤其是对老年人而言，肌肉力量下降后跌倒风险随之上升，反而得不偿失。

此外，家属应当给予更多情感支持而非单纯的监督。当患者偶尔想吃甜食时，与其严厉制止，不如陪伴他们一起挑选低糖替代品，或者在餐后陪他们散散步、聊聊天。同时，鼓励患者加入病友互助小组，通过同伴支持来缓解孤独感与心理压力。

社长：才微 编辑：谢科研
审读：郭洋滨

广告电话：85648728
发行订报服务热线：86175974 86175984

市长公开电话：12345 市长公开电话网址：http://12345.changchun.gov.cn 电力服务：95598 就业和社会保障咨询热线：12333
长春市市场监管局申诉举报电话：12315 24小时供水服务电话：89812345