

## “药篮子”上新！ 2025年医保商保“双目录”发布

► A02 版

### 天冷了，如何让我们的生活“有温度”

#### 农业生产如何应对“速冻”模式

农户可以提前对大棚加固和覆盖，增强保温效果。根据天气变化合理调控棚内温湿度，适时启用

加温设备，减少浇水频次，保障作物正常生长，或在植株行间铺盖稻壳、秸秆等，减少地温散失。

#### 冰雪运动火热，仍需安全先行

冰雪运动有益身心健康，但更要注意御寒保暖和运动损伤。毛绒玩具吸睛可爱，对于初学者能够起到一定缓冲作用，但它不是专业的护具，存在缓冲力不足、固定性差、防护范围有限的短板。建议尽量选择专业护具，为身体筑起更可靠

的保护。

滑雪运动过程中摔倒极易引发创伤，了解如何正确摔倒能有效减少运动损伤。双板滑雪运动中身体有摔倒倾向时，不要尝试用胳膊撑地，尽量侧向摔倒，用肩背部着地，避免出现骨折。

#### 冬季洗车很有讲究：

##### 选好洗车时间

冬季洗车，尽量选择晴朗天气，如果时间允许的话，建议选择中午时段，这是一天中气温最高的时段。

##### 洗车选择温水

冬季洗车用冷水会出现结冰的情况，可能对车漆造成损伤。刚刚熄火的车辆，发动机附近车身温度较高，如用冷水冲洗，会造成车身急速降温，对车漆损伤较大。

##### 洗后吹干缝隙

洗车后，应擦干车身的水，用高压气枪将车窗、车门、拉手、雨刮器等位置缝隙里的水吹干净，防止车辆遇冷风，残留的水冻成冰珠。

##### 避免冲洗发动机

冬季应尽量避免冲洗发动机舱，由于发动机舱内温度高，就算是温水也会有较大的温差，很可能损伤内部零件。

► A07 版

### 14家文博单位携手走进河南师范大学

► A04 版

### 大胜日本队 国乒实现混合团体世界杯“三连冠”

► A06 版