

# 今天,小学生爱心寒托班开班了!

## “温暖三件套”贴心 “十日课程表”丰富



一顶橘红色的绒线帽、一件厚实的摇粒绒马甲、一只小书包……虽然上海寒风阵阵,但随着一份份“温暖三件套”被发到孩子们的手中,全市1万多名小学生开启了暖意融融的寒假生活。由团市委、市教委联合相关主办单位举办的上海市小学生爱心寒托班在全市16个区229个办班点正式开班。

黄浦区打浦桥街道爱心寒托班设在卢湾中学。打浦桥街道团工委书记李瑞鹏说,寒托班将“安全”放在首位——考虑到孩子们以中低年级为主,教室选择了离洗手间较近的位置,并早早开启空调,桌椅全部擦拭一新;不远的取水处,水温也已调至温热,避免意外发生;对于小学生们来说,陌生的中学校园有点大,因此寒托班规定从孩子入校起,由志愿者全程陪伴护送。

8时刚过,5名大学生志愿者裹着厚厚的围巾站在门卫室外,细致地检查家长的接送牌,核对登记姓名。上海第二工业大学大一女生唐璟璐家住青浦,路上需要换乘4趟地铁。“还好还好,我没觉得很麻烦。”唐璟璐说,她想趁着寒假多出来看看,之前在学校也曾带小朋友参加过研学活动。“每次看着他们从一开始的陌生到后来沉浸在活动中开心的样子,就特别有成就感。”上海师范大学大三男



■ 上午,在爱心寒托班打浦桥街道办班点,孩子们在课上积极互动 本报记者 王凯 摄

生傅夏阳负责讲授开学第一课的内容,为了引起孩子们的兴趣,师范专业的他设计了互动游戏和问答。

8时30分,除了个别孩子生病请假,其余27个孩子都已到齐。“小朋友上二年级了,我

觉得他规则意识还有点弱,希望多参加一些集体活动来锻炼一下。”一名男孩的妈妈说道。“我开了闹钟,运气好,秒杀到了名额!”目送孩子牵着志愿者大哥哥的手走进教学楼,海华小学二年级女孩查琳的爸爸放了心。他

说,以往,孩子在假期里要么跟着上班的父母去公司,要么在家里由老人带着。最近,老人身体欠佳,看到寒托班招生的消息,他第一时间报了名。更让他放心的,是寒托班的课程表。“我发了朋友圈,同事们都说,也想变成小孩一起来上课。”查爸爸笑道。

在10天时间内,孩子们要接受各种挑战。他们要通过小组合作,模拟创办一家公司,制定营销策略并举办一场路演,完成一次“创业少年行”;他们会学习如何从周遭发现问题,尝试从儿童视角为社区治理提出建议;他们将和课本外的知识相遇——来自不同行业的叔叔阿姨有的告诉他们什么是金融诈骗、设计反诈海报,有的会跟他们讲“一江一河”的故事。此外,孩子们还将走进传统文化的世界,学一学甲骨文,画一张节气地图,邀请全家一起拍一张春节全家福,自己动手做一本新年相册……

负责承接打浦桥街道爱心寒托班的黄浦区慧成长公益理事长陈奕蓉说,寒托班通过引入各方资源,希望给孩子们带来一次不同于学科学习的特别成长体验,让他们虽然身处教室,却能“看见”更广阔的世界。“要善良”“要有能力”“要尊重队员”“要给员工工资发得高才能团结”“不能贪婪”“要勤劳”“要有主人翁精神”……今天上午,“创业少年行”第一课已开启,在回答“当CEO需要具备什么素质”时,孩子们给出了几十个不重样的答案。

本报记者 陆梓华

## 海风寒风效应很明显



本报讯(记者 丹丹)上海下雪太难,预报中的雪果然只出现在局部地区!最新监测显示,昨天半夜前后,崇明西部出现零星小雪,浦东北部出现短时雨夹雪;到了今天中午前后,浦东局部区域又出现短时飘雪。气象专家说,这波寒潮带来的降雪主战场不在上海,因冷空气势力强大,降雪被压

到南方,上海短时出现的零星降雪是冷空气从海上吹来的冷流雪。

下雪,不是上海冬天常规景致。从气象数据来看,上海常年平均降雪日数在5天左右,11月至次年4月间都有降雪情况出现,主要集中在1月和2月。但是,由于上海地处亚热带沿海,三面环水,地表温度相对较高,因此积雪通常较浅,最大积雪深度一般小于10厘米。有正式气象观测数据以来,最大的积雪出现在1893年,当时徐家汇站的积雪深度达29厘米,是该站历史之最。进入21世纪,上海的降雪和积雪有减少趋势,近年来最让人印象深刻的雪天是2008年1月下旬至2月初的低温雨雪和冰冻天气。

不过,寒潮虽然未能给申城带来期盼中的雪,但却实实在在地“冻”了真格。昨天,上海连发寒潮、大风蓝色预警信号,部分郊区发布道路结冰黄色预警信号。今天本市最高气温只有1℃上下,风力较大,风寒效应非常明显。据上海中心气象台预报,明起,上海受冷高压影响转为晴冷天气,气温回升乏力。明天全天气温都在冰点以下,23日到24日早晨更是天寒地冻,市区最低气温在-4~-3℃,有冰冻;郊区在-6~-5℃,有严重冰冻。周四白天起,天气稍有回暖,但周末最高气温也只有11℃左右,寒冷依旧。

## 冰雪运动火了,如何避免“雪道尽头是骨科”? 滑雪“有门槛” 操作有门道

### 第 医 线

寒假来临,旅行模式打开。以哈尔滨为首的北方城市持续迎接“泼天的富贵”,初次体验冰雪运动的人也越来越多。不过,近期陆续有雪道伤亡案例冲上热搜,也使人陷入纠结:冰雪运动,我能行吗?雪道尽头真的是骨科甚至ICU吗?针对大家关注的问题,记者采访了上海市第六人民医院骨科专家和沪上冰雪爱好者,总结了受伤后的处置方法和安全防护建议。

### 雪具不同伤处不同

33岁的朱小姐(化名)是一名上海白领,月初在瑞士滑雪时不慎摔伤。“玩的是单板,摔下去的时候感觉脚背一扭,一阵剧痛,脚就不能动了。”朱小姐表示,受伤后,雪场马上把她送往当地医院拍片检查,医生诊断后为她固定了受伤的脚踝。

“医生说我可以回国治疗,我就赶回来了。”来到国家骨科医学中心上海市第六人民医院足踝外科一体化诊疗门诊,朱小姐被诊断为距骨外侧骨折,也被称为“滑雪板者骨折”。完善各类检查后,足踝外科团队为她做了切开复位内固定术,朱小姐的脚踝上新打了一块钢板和4枚钢钉,6周后方可负重。

都说“雪道尽头是骨科”,每年,因滑雪摔伤的网友都会通过社交平台组建滑雪养伤群,被网友戏称“主线滑雪,副线康复”。其实,如果做好安全防护,很多意外是可以避免的:

#### ■ 佩戴安全护具

准备好合身的雪具、护具。滑雪时要佩戴好头盔、护臀、护膝、护肘、护腕等。

#### ■ 最好请个教练

新手最好在学习初期请教练,及时纠正

六院足踝外科主任施忠民介绍,根据雪具不同,滑雪一般分为双板和单板。两者的滑行技术和对支撑的要求不一样,造成运动损伤的部位及出伤率也不同。双板出伤率最高的是膝关节,单板出伤率较高的是踝关节和手腕,其他部位如尾骨等也较容易受伤。“当然,最严重的还是头部和躯干内脏受到剧烈撞击而造成的死亡。”

### 事故大致分为三类

27岁中国游客在日本滑雪摔伤后被雪掩埋窒息身亡、23岁大学生在日本长野县滑雪时头部受撞击去世、国内知名双板滑雪教练周雅萍在可可托海滑雪场因避让雪友失控滑至道外死亡……偶发的悲剧提醒大家,享受速度与激情的同时,千万要注意安全。

滑雪真的非常危险吗?“与其说危险,不如说这是一项‘有门槛’的运动,需要量力而行。”37岁的陈臻是一名滑雪爱好者,也是一名认证教练。他告诉记者,滑雪场上的事故大致可以分为三类:一是雪道上存在安全隐患,如有障碍物或防护网缺失;二是在雪道上发生碰撞,类似于马路上的交通事故;三是上了与能力不匹配的高级道,失控导致受伤。

雪场虽宽阔,但并非可以随心所欲。哪些行为是危险的?陈臻说,首先,很多新手并没有掌握基础的滑雪技能就上雪道,不会刹车、不会拐弯、不会避让;第二,新手滑累了直

接停在雪道中间休息或拍照,这种行为类似于在高速公路中间停车;第三,有的博主为了拍出好看的视频,会偷偷脱下头盔,一旦发生意外,后果不堪设想;第四,也是很多人忽略的,越到雪道末端人越多,有的新手滑到末端以为结束了,就停下来脱雪板,后方避让不及发生碰撞。

### 正确处置利于康复

一旦发生急性损伤,如何正确处置是决定日后康复效果的关键。施忠民告诉记者,急性损伤通用“POLICE”原则,即Protection(保护)、Optimal Loading(合适的负荷)、Ice(冰敷)、Compression(加压)、Elevation(抬高)。

“受伤后要尽快保护固定受伤部位,及时冷敷也可以减少出血、缓解疼痛,但同时也要避免皮肤冻伤。加压一般在受伤后的24—48小时内实施,在受伤后的48小时内,尽可能使受伤部位放置于高于心脏水平的地方。”施忠民说,门诊经常遇到错误处置伤处的患者,导致症状加重或久久不愈。比如,一受伤就着急脱掉雪靴,或转动或者按摩脚踝,会造成对脚踝的二次伤害;有些人随身携带“红花油”一类的活血药物,扭伤后涂抹。实际上,在损伤的急性期(24小时内),如果使用红花油涂抹揉搓,将加重损伤部位的血液渗出,加重肿胀。

本报记者 左妍

### 相关链接

错误动作,普及基础的滑雪常识。滑雪摔倒在所难免,但是正确摔倒同样需要方法和技巧。

#### ■ 观察周围环境

在滑行前要多观察,不要影响他人滑行,不要在雪道上停留。后方要避免前方的滑雪者,尽量避免“追尾”。

#### ■ 上合适的雪道

从“魔毯区”到“缆车区”不能急于求成。新手不要被人忽悠,错误估判自己的滑雪实力,盲目上高级道,更不要跟着短视频去一些没有开放的雪道。

#### ■ 学习安全知识

做好热身活动。受伤后应尽快拨打救援电话,等待专业团队的救援,谨防二次伤害。如与其他雪友发生碰撞,应及时记录下对方的联系方式,便于后续沟通。