

冷空气又要来了

《内蒙古日报》消息 10月7日,记者从内蒙古自治区气象局了解到,10月8~9日,内蒙古大部以小雨或雨夹雪为主,呼伦贝尔市东部部分地区有中雨;同时,大部地区气温下降4℃~6℃,中部偏东和东北部部分地区气温下降6℃~8℃。

从10月8日起,又将经历一轮雨雪降温考验。这轮冷空气的主要影响在9~10日,内蒙古多地有小雨或雨夹雪,呼伦贝尔市东部部分地区有中雨,同时,内蒙古大部有4、5级短时6、7级西北风,气温下降4℃~6℃,中部偏东和东北部部分地区气温下降6℃~8℃。届时,内蒙古大部的夜间气温会降至5℃以下,有霜冻天气,各地农区需适当

加快收获进度,提早采取防霜措施,避免不利天气造成损失。

据内蒙古气象台预报,10月8~9日,阿拉善盟东南部、巴彦淖尔市南部、乌海市南部、鄂尔多斯市大部、包头市南部、呼和浩特市南部、乌兰察布市南部有分散性小雨;西部偏西和偏北、中部偏北地区4、5级短时6、7级局地8级偏西风,西北部局地有沙尘天气;东北部部分地区有霜冻天气。

10月9~10日,呼和浩特市东部、乌兰察布市南部、锡林郭勒盟东部和南部、赤峰市西部、通辽市东部和北部、兴安盟大部、呼伦贝尔市大部有小雨或雨夹雪,呼伦贝尔市东部部分地区有中雨;西部偏东、中东部大部地区4,5级短时6、

这些地方有霜冻

7级西北风或偏南风;西部偏东、中部大部、东部偏西和偏北地区气温下降 $4^{\circ}\text{C}\sim 6^{\circ}\text{C}$,中部偏东和东北部

部分地区气温下降 $6^{\circ}\text{C}\sim 8^{\circ}\text{C}$;西部偏东北、中部大部及东部偏西和偏北地区有霜冻天气。(石向军)



残疾人运动员云文波的“乒”搏人生



云文波从小学到大学,都活跃在乒乓球运动中,即便是和健全人比赛,他也经常是获胜的那一方。2011年大学毕业后,云文波前往赛罕区残联办理残疾证,当工作人员得知他会打乒乓球时,便留下他的电话。很快,云文

波通过选拔,参加了呼和浩特市残运会,获得了人生中的第一枚金牌——肢体组男子团体金牌。因成绩突出,同年他又参加了内蒙古自治区残运会以及全国残运会,虽然没有取得好成绩,但是这些比赛鞭策着他更加努力拼搏。比赛期间他接受了封闭式训练,经过教练的专业指导,他开始使用更适合残疾人的长胶打法。

自此之后,云文波在各级残运会上屡创佳绩,在全国残运会上取得的最好成绩是男子双打第五名、男子团体第五名。去年他在内蒙古自治区残运会上,收获了乒乓球项目TT7级男子单打、男子双打、男子团体三项冠军。

云文波在玉泉区兴隆巷街道办事处民生事务办公室工作，有着幸福的家庭和两个可爱的孩子。虽然已经获得了很多荣誉，但是他依然没有停下追逐梦想的脚步。他说，乒乓球运动让他成为一个自信、乐观、坚强的人，他还希望能够站上更高的比赛舞台，挑战自我，也希望更多的残疾人朋友可以勇敢追梦，搏出精彩人生。

健康骑行

10月8日,骑行爱好者在呼和浩特市大黑河郊野公园一边骑行一边欣赏沿途秋景。当日正值寒露节气,进入寒露,昼夜温差较大,并且秋燥明显。此时正是耐寒锻炼的好时机,其中,中老年人在进行健身锻炼时应避免运动量过大、活动过于剧烈,可选择登山、步行、太极拳、骑自行车等运动。

摄影/草原云·北方新报首席记者 牛天甲