



春运购票别踩坑 安全出行认准官方渠道

□本报记者 朱旭敏

春运大幕开启,返乡客流持续攀升,不少旅客为顺利购票,选择借助第三方抢票软件、购买“加速包”,希望能“优先出票、一键抢票”。然而这些看似便捷的服务,有些可能也藏着风险。

春运期间,火车票一票难求,不少第三方平台打着“极速抢票”“VIP 优先出票”“百分百成功率”等旗号,吸引旅客付费使用抢票服务。部分旅客抱着试一试的心态,几元、几十元购买“加速包”、会员服务,结果不仅没能顺利抢到票,还遭遇捆绑消费、退款难等问题。

市民李强表示,自己曾花30元购买抢票“加速包”,连续几天都没抢到票,最后在12306提交候补订单,第二天就成功兑现。“花钱买‘加速包’根本没用处,还不如官方候补靠谱,以后再也不要冤枉钱了。”李强说。

也有市民反映,看似在第三方平台“抢票成功”,实则还是靠官方

渠道。市民王林林说:“我之前在某平台开了会员抢票,一直没动静,后来自己在12306候补,没多久就收到了出票短信,平台还发来消息说‘抢票成功’,其实都是官方候补的功劳。”不少有类似经历的旅客表示,所谓抢票软件,更多是“搭便车”,并没有真正的优先通道。

集宁南站工作人员表示,12306是铁路唯一官方售票渠道,候补购票功能公平、免费、成功率高,无需额外付费。使用第三方抢票软件,高频刷屏还可能被系统判定为异常操作,影响正常购票。

本报在此提醒广大旅客,春运购票请认准铁路12306官网、官方APP以及车站窗口、自动售票机等正规渠道,自觉远离各类第三方抢票软件,不盲目购买所谓“加速包”“优先出票”服务,不随意泄露个人信息,不支付不明费用,切实维护自身信息安全与财产安全,平安返乡、安心出行,共度平安祥和的新春佳节。

小贴士

欢乐过春节 别让肠胃“超负荷”

□本报记者 李梦娜

新春佳节,阖家团圆,年夜饭、亲友聚餐成为节日里的重要内容。但暴饮暴食、饮食油腻、作息不规律,容易加重肠胃负担,引发腹胀、积食、消化不良等不适。近日,记者走访中心城区市民和医护人员,为大家整理春节肠胃健康提示,让大家安心过节、健康饮食。

家住集宁区虎山祥园的张广茂老人,往年春节常因饮食油腻、饮酒较多,节后出现肠胃不适。今年他提前做好好了饮食规划:“年夜饭以蒸、煮、炖的菜品为主,少做油炸、红烧的菜,每顿饭吃到七分饱就停下,汤圆这类食物也只少量吃。”张广茂说,上了年纪消化功能变弱,清淡规律饮食,才能健康康过新年。不少年轻人也开始调整饮食习惯,用科学的方式呵护肠胃。

家住集宁区虎山祥园的张广茂老人,往年春节常因饮食油腻、饮酒较多,节后出现肠胃不适。今年他提前做好好了饮食规划:“年夜饭以蒸、煮、炖的菜品为主,少做油炸、红烧的菜,每顿饭吃到七分饱就停下,汤圆这类食物也只少量吃。”张广茂说,上了年纪消化功能变弱,清淡规律饮食,才能健康康过新年。不少年轻人也开始调整饮食习惯,用科学的方式呵护肠胃。

家住集宁区虎山祥园的张广茂老人,往年春节常因饮食油腻、饮酒较多,节后出现肠胃不适。今年他提前做好好了饮食规划:“年夜饭以蒸、煮、炖的菜品为主,少做油炸、红烧的菜,每顿饭吃到七分饱就停下,汤圆这类食物也只少量吃。”张广茂说,上了年纪消化功能变弱,清淡规律饮食,才能健康康过新年。不少年轻人也开始调整饮食习惯,用科学的方式呵护肠胃。

肥肉和黏糯食物,还准备了山楂水、蒸苹果、白萝卜汤,帮助孩子消化。

针对春节期间的饮食问题,集宁区中蒙医院中医师刘广给出专业建议,春节饮食关键要做到规律、清淡、适量。老年人消化功能较弱,饮食要遵循软烂、温热、少油腻的原则,三餐定时定量,避免饥饱不均,减少高盐、高糖、生冷食物的摄入,患有慢性病的老人要按时服药。烹饪方式优先选择清蒸、炖煮,主食中搭配粗粮,增加膳食纤维,帮助肠道蠕动,同时不要过量饮酒,避免空腹饮酒刺激肠胃。年轻人要避免因熬夜娱乐打乱三餐规律,少喝冷饮、碳酸饮料和烈酒,少吃烧烤、油炸、辛辣食物,饭后适当散步活动,减少肠胃负担,预防消化不良、腹胀等问题。

针对儿童积食问题,集宁区妇幼保健院儿科主任医师王乃荣提醒,儿童脾胃功能尚未发育完善,切忌过度喂养。家长要控制孩子的零食、糖果和含糖饮料,避免影响正餐。每餐让孩子吃到七分饱即可,少吃油炸、油腻、黏糯等不易消化的食物,平时可以给孩子吃点山楂,或顺时针轻柔腹部帮助消化。如果孩子出现持续腹胀、呕吐、精神状态不佳的情况,要及时就医,不要自行用药。

春节团圆,健康为先。无论是老人,年轻人还是儿童,都应注意饮食有度,少油少盐少辣,保持规律作息、适度运动,让肠胃轻松度过假期。愿大家以健康的饮食和生活习惯,度过平安、祥和的马年新春。

年味儿藏不住 厨房里飘出“家的味道”



▲ 市民在家卤肉

炸卤炖的烟火气息中,慢慢酝酿属于家庭独有的新年味道。

尚未到中午,市民宋雪芳的家里已漾开丝丝缕缕的香气。味道的源头,正是宋雪芳从锅里捞出的炸麻花。

为了这道传统美食,宋雪芳早早起床开始做准备。她把醒发得恰到好处的面团被切成大小均匀的面剂,双手轻轻一搓,顺势一拧,匀称好看的麻花便整齐地排开。待油温烧热,麻花依次下锅,油锅里立刻发出滋滋的声响,细密的油泡不断翻滚,短短几分钟,面坯就变成了金黄诱人的色泽,浓郁的香气扑鼻而来。

刚出锅的麻花外酥里软,咬一口满是麦香与面香。“我们家最爱这么吃,炸好的麻花泡在热乎乎的小米粥里,吸饱了米汤,又软又香,老人孩子都爱吃。每年不炸上这一锅,总觉得少了点过年的味道。”宋雪芳说,炸麻花是家里十几年不变的年俗,每年都要炸上满满一大盆。

每年都要炸上满满一大盆。

在宋雪芳炸麻花的同时,市民郭嘉的卤猪蹄的香味悄悄飘满楼道。为了做好这道菜,郭嘉把新鲜猪蹄用镊子一根根拔净细毛,再用清水反复冲洗,焯水去血沫,每一步都做得格外仔细。处理干净的猪蹄放入卤汤,加入葱姜、八角、桂皮等香料,小火慢卤几个小时。刚出锅的猪蹄,色泽红润、油光发亮,轻轻一捏就软糯弹牙。郭嘉笑着说:“这一锅软糯入味的猪蹄,是年夜饭桌上的硬菜,更是一家人盼了一年的味道。”

除了炸麻花、卤猪蹄,不少市民还把蒸馒头列入了年货清单,寓意新的一年蒸蒸日上、日子红火。在市民赵美英家,客厅里临时支起的案板上,摆满了揉好的面团。雪白的面粉经过发酵、揉面、排气,被捏成圆润饱满的大白馒头,有的还点上了红点,添上了几分喜庆。“发面最讲究温度和时间,面发得好,蒸出来的馒头才喧软劲道。”赵美英一边将馒头生坯摆入蒸锅,一边分享经验。

油锅滋滋、卤香阵阵、蒸汽袅袅,春节的味道,就在这一幕幕充满烟火气的场景里。从炸麻花的香甜,到卤猪蹄的醇厚,再到蒸馒头的朴实麦香,每一道手工制作的美食,都藏着市民对新年的期盼,对团圆的珍惜。没有华丽的包装,没有复杂的调味,正是这份亲手制作的真诚,让年味儿更浓、家更温暖。



□ 张明 张明 张明

随着春节进入最后倒计时,大街小巷的年味儿愈发浓郁。告别了商场超市



冰面“燃”起来 群众“乐”起来

集宁区第七届全民冰雪趣味运动会热闹开赛

本报讯(记者 刘佳鑫)2月10日,集宁区第七届全民冰雪趣味运动会在滨河康旅度假广场正式开赛,冰面之上人头涌动、暖意融融,来自各行各业的职工群众在趣味竞技中感受冰雪运动的独特魅力,共赴一场冬日里的运动盛宴。

活动精心设置了双人冰上自行车竞速、单人冰上自行车竞速、冰车竞速、雪圈接力赛、冰上龟兔赛跑、冰上龙舟竞速、推雪圈、雪球掷准、冰上陀螺、雪圈保龄球等特色项目,兼具竞技性与趣味性,既能考验选手的体能与技巧,又让大家在轻松愉悦的氛围中释放活力,吸引了众多职工群众踊跃参与。

赛场上,各参赛队伍精神饱满、斗志昂扬,每一个项目都亮点纷呈、趣味十足。冰上自行车竞速区域,选手们跨上特制的冰上自行车,双手紧握车把,双脚用力蹬踏,冰面之上划出一道道流畅的轨迹,大家你追我赶、配合默契,耳边传来阵阵加油呐喊声;雪圈接力赛里,队员们分工协作、奋勇争先,交接雪圈时的呐喊声、雪圈滑动的呼啸声交织在一起;推雪圈、雪球掷准等项目则充满了欢声笑语,选手们瞄准目标、奋力投掷,偶尔的失误引得大家相视一笑,输赢早已不再重要,那份发自内心的快乐感染着在场的每一个人。

雪圈保龄球项目区域前,参赛选手张宇刚完成一轮比赛,脸上还带着未散的笑意。“太有意思了!坐着雪圈从雪道滑下,利用惯性冲击充气保龄球,那种失重感和击中目标的成就感,让人越玩越上瘾。”张宇擦了擦额头的薄汗,语气里满是兴奋,“平时工作比较忙,很少有机会参加这样的户外活动,这次运动会给我们提供了很好的平台,既能走出室内、锻炼身体,又能认识志同道合的朋友,特别开心。”

“以前只在陆地上玩过陀螺,冰上陀螺还是第一次尝试,特别新鲜!”正在场地旁调试陀螺、整理鞭绳的参赛选手李哲说,手上的动作不停。作为北方民间传统的冰上运动,冰上陀螺又称冰条,需用鞭绳缠绕陀螺后急速抽打,再持续抽打保持旋转,是许多人童年里的冬日乐趣。李哲一边演示着缠绕鞭绳的动作,一边补充道:“刚开始练的时候总也转不稳,冰面太滑,对力度和节奏都有要求,练了几次慢慢找到感觉了,能参与这样的项目,既能重温童年回忆,又能感受冰雪运动的乐趣,特别有意义。”

冰上龟兔赛跑项目结束后,参赛选手梁佳搓了搓冻红的双手,眼里却满是暖意:“天气虽然冷,但现场的热情完全驱散寒意,我特别喜欢这次活动。我们组队参与冰上龟兔赛跑,五个人齐心协力抬起器材,一起冲向终点,过程中大家互相鼓励、互相配合,不仅感受到了竞技的乐趣,更体会到了团结协作的力量。”

据了解,本次全民冰雪趣味运动会以“踏冰逐雪 相约草原”为主题,由乌兰察布市文化旅游体育局主办,乌兰察布市体育总会、集宁区



▲ 市民体验冰上游戏



▲ 打陀螺

文化体育局、集宁区总工会联合承办,是集宁区特色群众体育品牌活动之一,旨在以冰雪为纽带,丰富群众冬季文化体育生活,推广普及冰雪运动,让更多群众走出家门、参与健身,在冰雪运动中强健体魄、增进情谊。

临近佳节,乌兰察布市民理性消费迎新春

□本报记者 马佳敏 徐楠

春节的脚步日益临近,城市大街小



● 市民采购年货

巷年味渐浓,置办年货、规划假期成为市民的生活主旋律。无论是传统的年货采购,还是新潮的节前“囤券消费”,都透着浓浓的节日气息,市民们以便捷、实惠、理性的方式,迎接新春佳节的到来。

在年货采购上,线上线下各有受众,呈现出供需两旺的热闹景象。快节奏的现代生活中,线上采购凭借便捷高效,成为众多年轻人的首选。“平时工作太忙,没时间逛超市,线上买年货动动手指就能下单,还能送货上门,省时又省力。”在互联网公司工作的90后李慧说。除了节省时间,线上年货品类丰富、优惠力度大,也深深吸引着年轻群体。大学生张新宇表示,电商平台上能买到各地特色美食和新奇年货,叠加满减、折扣等活动,价格比实体店更实惠,挑选起来也更自由。

与年轻人不同,老年群体更偏爱线下采购年货。在集宁区文化小区旁的农贸市场、城区各大商超,各类干果、水果、生鲜、副食琳琅满目,前来选购的市民络绎不绝。65岁的张大爷一边挑选苹果一边说:“线下买东西能看摸,新鲜度和质量心里有数,买着更放心。”对老年人而言,逛市场置办年货不仅是消费,更是感受年味、邻里交流的社交方式。“和老伙计们一起挑年货、唠家常,

热热闹闹的,这才是过年的感觉。”李大妈笑着说。

市民忙着备年货的同时,节前“囤券消费”也成为新潮流,不少市民提前锁定电影、餐饮、景区等各类优惠券,为春节假期的合家欢做好准备。“春节档电影票平时30多元,过节涨到六七十元,黄金场次还一票难求,提前囤券能省不少钱。”市民翁曼婷说,春节期间餐饮、娱乐消费价格普遍上浮,提前囤券是最实惠的选择。

市民马哲早早囤好了电影票、餐饮套餐和景区门票优惠券,粗略一算能省下近500元。错峰囤券既锁定了优惠价格,避开了消费高峰,还能灵活规划假期行程,这种理性务实的消费方式,受到越来越多市民的青睞。这股囤券热潮,既体现了市民消费观念的转变,也离不开商家和平台精准推出的优惠活动,在让利市民的同时,也带动了线下消费升温。

针对囤券消费,商家也给出了温馨提醒。餐饮店老板王女士表示,市民囤券前要仔细查看使用期限、规则,适用门店和核销方式,避免过期浪费,同时选择正规平台和商户,保障自身消费

权益。

为守护市民年货采购安全,集宁区市场监督管理局积极行动,加强对商超、农贸市场的日常监管。执法人员重点检查食品进货查验、台账记录、散装食品标签等情况,对蔬果、生鲜、米面粮油等热销食材开展安全检测,严把食品安全关口,守牢市民“舌尖上的安全”。



● 市民购买干果

年味是团圆的烟火,也是生活的暖意。线上线下备年货,节前错峰囤优惠,市民们以理性、舒心的方式迎接新年,在热闹的节日氛围里,收获着稳稳的幸福与安心。