



游客在美食里爱上乌兰察布



●烹饪好的草原风味美食

本报记者 徐楠 摄

口本报记者 徐楠

新春的乌兰察布,红灯笼缀满街巷,

一样的新春之旅,也读懂了乌兰察布年味里的热情与温暖。

“早就听说内蒙古的手把肉名不虚传,今年春节终于吃到了,果然名副其实。”今年春节,潘先生第一次来到乌兰察布,也是第一次沉浸式体验草原春节的独特韵味,地道的草原美味不仅打开了他的新世界大门,更是为他带来了不小的震撼。

潘先生告诉记者,他的爱人是山西省忻州市人,这次为了体验一个不一样的春节,他们特意来到了乌兰察布市的姨娘家,沉浸式感受了一把草原人民的春节乐趣。“我爱人的姨母在乌兰察布市生活40多年了,之前每到春节,看着她展示极具草原风味的年夜饭,我们都特别馋。今年我们来乌兰察布过年,在这里真正感受到了草原的魅力。虽然人在异乡,但是有亲人在身边,大家围坐在一起吃美食,就是一件很温暖的事情。”潘先生说。

潘先生口中的手把肉,正是乌兰察布春节餐桌上的“硬菜担当”。羊肉冷水下锅,仅加少许盐和葱姜提味,慢火炖煮至熟烂,最大程度保留了羊肉的原汁原

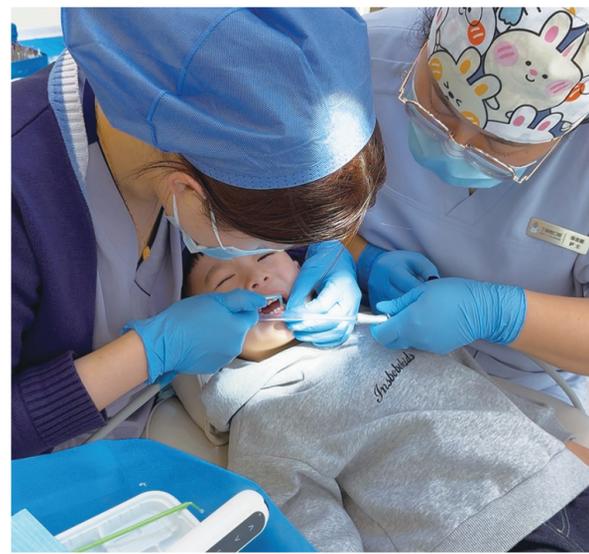
味。煮熟的手把肉色泽鲜亮,用手抓住羊骨,持刀轻轻削下肉片,蘸上韭菜花、蒜泥醋汁,肉质细嫩不柴,嚼劲十足,每一口都能尝到草原的“鲜香”。

除了羊肉料理,种类丰富的奶制品更是藏着乌兰察布年味里最醇厚的甜。春节期间,无论是在餐桌上,还是热闹的街区里,奶制品的香甜无处不在。入口即化、奶香醇厚的奶皮子,可直接食用,也可泡在奶茶中,增添别样风味。口感细腻紧实、奶香浓郁绵长的奶豆腐既是餐桌上的配菜,也是闲暇时的零食,咬一口,草原醇香在舌尖蔓延。一碗热气腾腾的奶茶,更是春节里不可或缺的暖心饮品,游客围坐一桌,喝着奶茶,品着奶食,不由更加喜爱这座城市。

据了解,2026年春节假期,乌兰察布市累计接待游客442.33万人次,累计实现国内游客总消费30.84亿元,众多像潘先生一样的外地游客,循着烟火气而来,在草原美食中感受不一样的新春韵味。也在不经意间,为乌兰察布的新春增添了更多烟火气与温情,让这座塞外之城的年味,更加鲜活、更加动人。

社会关注

儿童口腔健康受关注 家长注重科学护牙引导



●口腔医生进行涂氟诊疗

本报记者 马佳敏 摄

口本报记者 马佳敏

口腔卫生习惯,已成为影响儿童牙齿健康的主要诱因。

儿童口腔健康是家长关注的重点,也是守护儿童健康成长的重要课题。记者走访发现,集宁区各大口腔医疗机构中,前来检查、治疗牙齿的儿童络绎不绝,从乳牙萌出的低龄幼儿到处于生长发育期的青少年,龋齿、牙列不齐、口腔卫生不良等问题普遍存在,科学护牙已成为家长与医疗从业者的共同诉求。

记者在多家口腔诊所看到,候诊区坐满了陪同孩子的家长,诊室内医生忙碌地开展检查、补牙、涂氟、正畸等诊疗服务。口腔医生刘凤妮介绍,近年来儿童口腔就诊需求显著上升,其中龋齿仍是主要问题,同时牙列不齐、牙外伤、口腔清洁不到位等情况也较为常见。

“部分孩子因长期甜食摄入过多、刷牙敷衍,出现多颗牙齿龋坏,严重的甚至需要进行补牙、根管治疗;还有不少青少年因牙齿畸形,影响咬合功能与面部发育,特意前来做正畸评估与干预。”刘凤妮说。6岁的胡胡就是其中一员,因平时爱吃糖、刷牙不认真,近期频繁喊牙疼,家长带她检查后发现,多颗乳牙已出现龋坏,目前正在接受补牙治疗。记者了解到,像胡胡这样因不良生活习惯引发口腔问题的儿童不在少数,不良饮食习惯与

针对儿童口腔健康痛点,口腔医生刘凤妮结合临床经验,为家长与孩子提供科学护牙指导。刘凤妮提醒,甜食与含糖饮料是诱发龋齿的重要因素,家长应合理控制孩子的摄入频率与总量,孩子进食后需及时漱口或刷牙,减少糖分在口腔内的停留时间。

日常口腔清洁方面,要坚持早晚刷牙,每次刷牙时间不少于两分钟,3至6岁儿童适合采用圆弧刷牙法,6岁以上儿童可逐步学习巴氏刷牙法,同时应选用软毛小头的儿童专用牙刷与含氟儿童牙膏,提升清洁效果。此外,定期口腔检查同样关键,建议孩子从第一颗乳牙萌出开始,每半年进行一次口腔检查,及时开展涂氟、窝沟封闭等预防措施,从源头降低龋病发生风险。据悉,涂氟可增强牙齿抗酸性,窝沟封闭能有效阻隔食物残渣与细菌侵入,是儿童口腔防护的常规且有效手段。

口腔健康是儿童整体健康的重要组成部分,关乎孩子的生长发育与未来生活质量。在此也呼吁广大家长,摒弃护牙误区,做好孩子的引导与陪伴,帮助孩子养成良好的口腔卫生习惯,定期带孩子进行口腔检查,用科学护牙方式,守护孩子们的灿烂笑容。

新学期,文具销售进入旺季

本报讯(记者 刘佳鑫)新学期伊始,乌兰察布市文具消费市场迎来年度采购高峰期。各大文具店人头攒动,家长与孩子穿梭在货架之间,精心挑选新学期的“学习装备”。

记者走访了几家文具店,店内一排排货架排列整齐,分类清晰,笔记本、中性笔、橡皮、书皮、书包等文具一应俱全,从低年级学生适用的卡通款到高年级学生偏好的简约款,从基础刚需款到创意潮玩款,款式繁多、规格齐全,让人目不暇接。售货员穿梭在货架之间,为前来选购的顾客指引方向:“可擦的中性笔在这一列,有不同颜色和粗细,写起来更顺滑。”

“每年开学前这半个月,都是店里最忙的时候,从早到晚几乎停不下来。”经营文具店的李先生表示,“为了应对开学季的采购高峰,我提前一个月就和供货商对接,大幅加大了备货量,尤其是笔记本、笔、橡皮、书皮这些刚需文具,不仅款式多、规格全,还兼顾了不同年级学生的需求,低年级的卡通款、高年级的实用款都备得足足的,确保家长和孩子能一站式买齐。”

在另一家文具店里,小学三年级的赵晨正和妈妈一起挑选书包,小小的身

影在货架认真比对着不同款式的书包。“我想要一个蓝色的,酷酷的那种。”赵晨拉着妈妈的手,指着一款书包说。赵晨的妈妈说:“每年开学前,都会带孩子来这里挑选文具,这里品类全、价格实惠,孩子能自己挑选喜欢的款式,也能培养他的自主选择能力,主要是刚需文具都能一次性买齐,特别方便。”

记者在采访中发现,学生和家在选择文具时更注重实用性。“我家孩子上初一,更偏爱简约款的文具,不喜欢太花哨的,今天主要买笔记本、中性笔和书皮,都是开学必须用的,选好就能直接带回家,省得后续再跑。”正在挑选文具的市民张女士说,简约实用的款式既能满足学习需求,也不会分散孩子的注意力。

文具店经营者刘女士也明显感受到了消费观念的变化:“现在家长买东西更实在,更看重性价比和实用性,不盲目追求价格高、外观花哨的产品。我们也及时调整进货方向,多储备基础好用、价格实惠的文具,更贴合市民的实际需求。”

从刚需采购到理性消费,从精心挑选到按需选购,开学季的文具市场,不仅涌动着热闹的消费活力,更藏着家长与



●市民为孩子挑选书包

本报记者 刘佳鑫 摄

学子的务实与期许。一个个装满简约实用文具的购物袋,承载着新学期的希望,也见证着消费观念的悄然转变。贴合需

求的“学习装备”,将陪伴学子们以更踏实的状态投入新学期,在学习中稳步前行,收获成长。

市图书馆元宵游园会人气旺



●孩子拼贴元宵灯笼

实习记者 侯佳乐 摄

我们的节日

本报讯(实习记者 侯佳乐)2月28日,由乌兰察布市文旅局主办、乌兰察布市图书馆承办的第三届“福满元宵”游园会主题活动在乌兰察布市图书馆一楼大厅拉开帷幕,诗词接龙、猜灯谜、传统游戏、手工制作等多个环节轮番上阵,为参与者打造了一场沉浸式的元宵文化盛宴,让大家在欢声笑语中感受传统节日的独特魅力。

活动现场,红彤彤的灯笼高高挂起,各色灯谜纸条随风摇曳,处处洋溢着喜庆的节日氛围。游园会共设置五大趣味环节,集知识性、趣味性和互动性于一体,参与者凭集章卡参与各个环节,完成挑战即可收获印章,集齐五枚印章还能参与幸运抽奖,丰富的奖品让大家兴奋盎然。

“我已经集齐五枚印章啦!看,这是我抽中的小奖品!”12岁的赵盈权举着刚领到的灯笼得意地展示着。集章打卡环节成为孩子们最热衷的挑战,完成游戏、盖一枚印章、抽一次奖品,简单的互动带来满满的成就感。

最火爆的还有“巧手工作坊”。画团扇、做手工……专业老师带着孩子们一起动手,把元宵的甜蜜和创意“做”进作品里。6岁的温函墨正低头认真拼贴一个元宵灯笼,他的妈妈在一旁温柔注视:“孩子虽然小,但我想让他来感受一下节日氛围,在玩中学,了解咱们的传统习俗。”

诗词接龙区,大人孩子围站一圈,你一句我一句接起元宵诗句;灯谜区里,有的猜中欢呼,有的皱眉思考,热闹又不失书卷气。现场不少家长感叹:“这样的元宵节,过得有滋味,也有文化味儿。”

民生视角

书香史韵伴科技:青少年在多元文化体验中收获成长

口本报记者 马佳敏

寒假期间,乌兰察布的孩子们走进乌兰察布市图书馆、博物馆、科技馆,在书香萦绕、史韵悠长与科技璀璨交织的世界里,开启了一场兼具趣味与意义的文化探索之旅,在多元滋养中收获成长与启迪。

踏入乌兰察布市图书馆,不少初中高中生三两结伴,在书架间穿梭。初一学生冯思琦和乔雪蕾相约来到图书馆,她们在文学与历史类书架间来回徘徊,最终各自抱着一摞书找了个角落坐下。儿童阅览室里,小读者依偎在家长身边,小手指着绘本上的图画发问,家长则轻声细语地解答。为了满足孩子们假期高涨的阅读热情,乌兰察布市图书馆推出延时服务,将闭馆时间延长至晚上九点。这一举措,让读者有更充裕的时间尽情遨游书海。

在乌兰察布市博物馆,一件件承载

着岁月印记的文物静静陈列,诉说着集宁的往昔。孩子们围在讲解员身边,盯着青铜器上的纹饰、陶罐上的神秘图案追问不停。“这个古代的酒壶和现在的有什么不一样?”“岩画上的线条在记录什么故事?”讲解员的解答串联起历史脉络,将千年的风土人情带到孩子们眼前。

走进乌兰察布科技馆,这里化身探索世界的乐园。孩子们的目光被新奇的装置牢牢吸引,在力学展台前观察小球轨迹,亲手操作齿轮传动模型,直观感受力与机械的奇妙联动;戴上VR设备,他们时而穿梭在星系间,伸手“触摸”闪烁的星球,时而置身深海,看各色海洋生物从身边游过,沉浸感满满的体验让他们惊呼连连。在机器人互动区,人形机器人伴随着音乐流畅起舞,还能对答如流,孩子们好奇地围着机器人提问,在一问一答里解锁人工智能的魅力。

从图书馆的书香浸润,到博物馆的



●科技馆成为孩子探索世界的乐园

本报记者 马佳敏 摄

历史回响,再到科技馆的奇趣探索,集宁区的孩子们在多元文化的滋养下,褪去浮躁,收获成长。他们在墨香中涵养气质,在历史中汲取力量,在科技中开

拓眼界,这份沉浸式的文化体验,不仅丰富了课余生活,更在心中播下热爱知识、传承文化、崇尚科学的种子,成为伴随他们一生的宝贵财富。

临近元宵节,新口味汤圆受消费者关注

口本报记者 李梦娜 实习记者 张明

元宵佳节临近,汤圆作为节日标志性美食,迎来选购热潮。记者走访中心城区多家商超发现,新口味汤圆已占据汤圆市场半壁江山,与传统汤圆并肩陈列成为市民汤圆购物的新宠。这些品类丰富、造型精致的汤圆,紧扣吉祥如意、口味不断创新,凭借颜值、口味与寓意的三重优势,成为元宵佳节市民餐桌上的新宠。

在中心城区多家商超的冷冻食品区,记者发现汤圆品类丰富,造型精致多样。其中,柿子、元宝、草莓三种造型最具人气。橙红饱满的“柿子”汤圆,复刻了柿子的圆润形态,翠绿果蒂点缀其

间,颜值亮眼,更承载着“柿柿如意”的美好期许,是不少家庭的首选;金黄小巧的“元宝”汤圆,造型逼真,象征着“招财进宝”,寄托着人们对新的一年富足顺遂的向往;粉嫩可爱的“草莓”汤圆,外形酷似新鲜草莓,软萌讨喜,深受孩子喜爱。这些造型汤圆兼顾颜值与健康,始终保持着高人气,成为元宵节选购的热门单品。

“每年元宵节,家里都偏爱购买各种花式汤圆。”柿子汤圆盼着让一家人事事顺心,“元宝”汤圆图个好彩头,不管是自己吃还是招待客人,都特别有心意。”正在选购汤圆的杜美丽说,自己特意挑选了柿子、元宝两种造型的汤圆,

就是想把好寓意带回家,节日的仪式感一下就拉满了。

除了造型上的巧思,汤圆的口味也不断突破,早已摆脱了传统黑芝麻、花生、豆沙的局限,衍生出多款清新精致的新式口味,其中,茶系风味和果蔬风味最受追捧。龙井茶味汤圆,将龙井的清香与糯米的软糯完美融合,入口回甘,清爽不腻。茉莉青提汤圆,花香淡雅,咬开后满满的青提果香,层次丰富。荔枝红茶汤圆,温润的红茶香气包裹着荔枝的鲜甜,甜而不腻,打破了人们对汤圆“甜腻”的固有印象。这些新式口味,满足了市民追求新鲜多样化的饮食需求,也让花式汤圆始终保持着强

劲吸引力。“看到茶味汤圆就特别好奇,想试试茶香和汤圆碰撞出的口感。传统馅料吃多了难免单调,而茶味汤圆清新解腻,不管是老人还是年轻人都爱。”市民谢妮楠边挑选着荔枝红茶汤圆边说。“相比传统汤圆,各类花式汤圆虽然价格略高一点,但依然深受市民喜爱,让老传统焕发新生,也让每一个元宵节变得更加温暖、更有韵味。”某超市销售员表示,花式汤圆并非一时兴起的潮流,而是凭借颜值、口味与寓意的三重优势,成为元宵节市场的“常青树”。