

民生视角

春风起纸鸢飞,碧空之下欢笑多

本报讯(实习记者 翟辉)随着气温回升,春风渐暖,沉寂一冬的广场重焕生机,风筝翩跹于碧空,人们舒展于暖阳之下,感受着春日气息。



市民放风筝

子调整风筝线,一边笑着说。在众多放风筝的市民中,有一群“资深玩家”格外引人注目。他们大多是退休老人,手里拿着专业的风筝线轮,动作娴熟地操控着手中的线,让风筝在空中稳稳翱翔。

这些资深玩家不仅是风筝的操控



市民在民族团结进步广场休闲娱乐

实习记者 翟辉 摄

者,更是这项运动的传承者。每当有新手请教技巧,他们总会耐心讲解:“放线要跟着风走,风大时收线稳节奏,风小时放线借推力,还要注意周围的环境,避免风筝缠绕。”在他们的带动下,不少年轻人和孩子也加入其中,从挑选风筝、组装线具到实战操控,一步步感受着这项运动的魅力。

间绷紧时,极易对行人的皮肤、眼睛造成严重划伤,尤其对骑行人员、儿童的威胁更为突出。放风筝时要严格遵守广场划定的专属放飞区域,切勿在人行道、非机动车道等交通区域周边放飞;放飞前需仔细检查线具,避免使用过细且无明显标识的风筝线,建议在风筝线上挂彩色飘带,提升辨识度。同时,行人与骑行者途经放飞区域时,应提高警惕,与风筝线保持安全距离,切勿奔跑穿行。家长需看管好儿童,禁止其在风筝线密集区域追逐打闹。

课程更“潮”选择更多,乌兰察布市老年大学新学期开课



萨克斯课堂

老师指导学员弹奏时正确坐姿

本报记者 刘佳鑫 摄

本报讯(记者 刘佳鑫)3月9日,乌兰察布市老年大学如期开课,一群怀揣热爱与求知欲的银发学员准时走进课堂,带着对新生活的期许,开启了新学期的学习之旅。

老有所乐、老有所为”的新时代老年生活图景。开学首日,乌兰察布市老年大学内暖意融融、活力满满,各教室座无虚席,学员们精神矍铄、专注投入,展现出昂扬向上的精神风貌。

民族舞课堂上,旋律悠扬,舞姿翩跹。有着多年民族舞学习经验的赵华今年特意带着老姐妹蔚美兰一起来学习。“独乐乐不如众乐乐,我学舞这么多年,收获了健康和快乐,也想带着身边的姐妹一起感受舞蹈的魅力,让我们的晚年生活更有滋味。”赵华笑着说。

瑜伽教室里,白素梅正跟着老师认真练习呼吸与体式,舒展的动作里透着从容与淡然。这是她在老年大学学习瑜伽的第三年,谈及学习收获,她满脸笑意:“瑜伽不仅让我的身体更舒展、更健康,心态也变得越来越好,每天来上课,都是一种享受。”

时尚的张晓萍已经学习朗诵一年多了,还报了摄影课。“就想多学些新东西,紧跟社会的脚步。在老年大学不仅能学到技能,还能认识志同道合的朋友,收获特别多。”张晓萍笑着说,“虽然今年没报上短视频制作课有些遗憾,但这更让我有了明年继续‘抢课’的动力。”

张晓萍代表了当下老年人的共同愿望——与社会接轨,跟上时代脚步。如今,老人们不再满足于传统的养老模式,而是渴望通过掌握新技能,在数字时代中找回自信,记录并分享自己的精彩生活。

面对老年人日益增长的多元化学习需求,乌兰察布市老年大学的课程设置也越来越“潮”,从传统的书画琴棋到如今的短视频、智能手机应用课程应有尽有。今年还开设了舞蹈体育系、声乐系、声乐系、书画摄影系、综合系五大系部,并组建了一个艺术团,课程内容丰富,覆盖面广,教学服务也更加精准。

乌兰察布市老年大学副校长杨凯表示:“如今,越来越多乌兰察布老年人走进老年大学,放下琐碎,拾起热爱。新学期,老年大学紧紧围绕‘贴合需求、优化服务、提质增效’的核心目标,从课程设置、师资力量、校区布局三大维度进行了全面升级。所有的调整均以老年人的实际需求为出发点,力求让每一位老年朋友都能学得舒心、快乐,真正把市老年大学打造成银发群体的‘学习乐园’和‘精神家园’。”

凝心聚力展风采 察右后旗干部职工拔河比赛火热开赛



本报讯(记者 张国欣 通讯员 李荣新)为丰富广大干部职工文体生活,增强全民健身意识,近日,察右后旗2026年干部职工拔河比赛在察哈尔广场举办。

比赛现场氛围热烈,各参赛代表队整齐列队,参赛队员精神饱满、斗志昂扬。随着裁判哨声响起,参赛队员们紧握长绳,双脚蹬地、身体后倾,在整齐的口号声中同步发力、全力比拼。

来自白音察干镇代表队的参赛队员刘婷,是第一次参加全旗范围的集体体育赛事。比赛结束后她告诉记者:“平时我们大多在办公室处理日常工作,很少有这样和同事们一起集体运动的机会。这次参赛不仅锻炼了身体,更真切感受到了团结协作的力量,虽然比赛下来胳膊酸痛,但心里特别开心。”

现场观赛的市民郭强带着孩子全程看完了整场比赛,他说:“今天的拔河比赛人气很旺,我们在旁边跟着喊加油都觉得很带劲,孩子也能直观感受到团结拼搏的氛围,这样接地气的文体活动,既热闹又有意义。”带着父母前来观赛的市民李娜也表示,看着大家齐心协力比赛,感受到了积极向上的氛围,希望以后能多举办这样群众能参与、能观看的文体活动。

察右后旗体育事业发展中心主任张富强表示,组织此次拔河比赛,既是为了让广大干部职工和群众以体育赛事为纽带,展现全旗干部群众凝心聚力、奋勇争先的精神风貌。今后,该中心还将持续开展更多群众喜闻乐见的文体活动,不断丰富群众精神文化生活,推动全民健身与文化惠民工作走深走实。

关注饮食健康 远离极端饮食误区

社会关注

本报讯(记者 张国欣 郝建国)日常生活中,不少乌兰察布市民为控制体重、追求健康的生活方式,纷纷开启减重或养生调理模式。记者采访发现,部分市民为快速达到减重效果,或是执着于“极致健康”的饮食标准,选择只吃水煮菜、断油断糖甚至完全不吃主食等极端饮食方式。

在集宁区康泰惠民农副产品交易中心,市民马哲正在采购新鲜蔬菜。他坦言,自己日常工作以久坐办公为主,运动量偏少,不知不觉间体重涨了7斤,看着身材走样,他心里十分着急。“身边不少朋友都在跟风极端的饮食方式减肥,有的每天只吃水煮菜,完全戒掉主食和油脂。”马哲说,自己也试着坚持了两天,结果浑身没劲儿,连日常工作都受到了影响,“后来还是觉得,正常吃饭配合规律运动,才是最靠谱的方式。”

据介绍,正食症又称“健康饮食痴迷症”,属于进食障碍的一种,其核心并非害怕发胖,而是对食物的健康程度、纯净度有着过度执着的追求。邓医生表示,正食症与普通节食有着明显区别:节食者的核心诉求是体重下降,而正食症患者更在意食物是否“健康干净”;正食症患者的体重多为正常或偏低,且对食物的来源、加工方式、添加剂等格外敏感,这与单纯控制热量的节食行为截然不同。

集宁区市民张强分享了身边的真实案例:“我邻居阿姨退休后格外注重养生,慢慢变得对饮食过度挑剔,不仅不吃荤腥,连普通米面都觉得‘不够健康’,平时只吃自己种的蔬菜和少量粗粮,就连咱们本地人常用的胡麻油都不敢放。”张强说,长期这样饮食,阿姨变得明显消瘦,脸色苍白,还经常头晕,去医院检查后确诊为营养不良,“其实咱们本地人常吃的面食、土豆,合理搭配起来既健康又顶饱,完全没必要过度忌口。”

长期坚持极端饮食,对身体的危害不容忽视。邓医生介绍,正食症患者因长期能量和营养摄入不足导致营养不良,严重时还会影响

心肌健康,进而引发贫血、低蛋白血症、免疫力下降等多种问题。集宁区市民张婷婷就曾深受极端饮食的困扰,她告诉记者,之前为了快速减重,她每天只吃水煮菜和少量鸡胸肉,完全不吃主食和油脂,坚持一个月后,不仅出现了脱发、浑身乏力的症状,月经周期也变得不规律。直到咨询了专业营养师,她才意识到自己的饮食方式存在严重问题。

32岁的社区工作者俞婧有过科学减脂的经历,她对健康减重有着自己的见解。“以前我也急于求成,试过极端节食的方式,饿了好几天体重没降多少,反而浑身乏力、注意力不集中,严重影响了日常工作。”俞婧说,后来在专业人士的指导下,她用本地盛产的土豆、夜面替代部分精米白面,适量搭配瘦肉和新鲜蔬菜,再配合适度的运动,不仅慢慢把体重控制在理想范围,整个人的身体状态也越来越好。她坦言,很多人减肥容易陷入“饮食越苛刻越健康”的误区,其实健康减脂从来都不是“一刀切”的忌口。

据悉,正食症患者往往误以为自己是在坚持健康的生活方式,因此很难及时发现自身的问题。从人群

来看,青少年情绪波动大,易受同伴的饮食观念影响,容易给自己定下过度严格的饮食规则;部分中老年人追求“极致自律的养生”,也可能逐渐陷入过度限制饮食的困境。集宁区团结路社区卫生服务站医师张志远介绍,日常前来咨询减重相关问题的市民不在少数,其中年轻群体占比偏高。“有的年轻人甚至连本地盛产的马铃薯都不敢吃,觉得‘淀粉含量高、容易发胖’,却不知道马铃薯属于低GI食物,合理食用反而有助于体重控制。”张志远说。

医生建议,若发现自己或家人有正食症倾向,需尽早进行干预:立即停止极端的饮食规则,保证碳水化合物、脂肪、蛋白质三大营养素的均衡摄入,纠正“过度苛刻才健康”的错误观念;若情况较为严重,需及时寻求营养师或心理科的专业帮助。针对日常减重需求,邓医生特别提醒,体重管理需结合自身情况,在专业指导下,通过合理饮食和适量运动逐步实现,即便选择素食,也要保证营养搭配均衡。她强调,健康饮食的核心在于平衡,科学、长期、可持续的生活方式,才是维持健康体重的正确途径。

赋能乡村振兴 共享美好生活

口本报记者 郝建国 通讯员 张雪媛

借力京蒙协作,蔬菜产业渐成气候

借力京蒙协作帮扶,立足凉爽蔬菜带天然优势,察右前旗平地泉镇南村跳出传统大田种植模式,深耕蔬菜特色产业,延伸产业链条,融合农文旅发展,从昔日的种菜村变身直供首都的“中央厨房”,村民们的增收致富路越走越宽广。

在京蒙协作资金与政策加持下,南村引导村民改种青尖椒、洋葱等精细果蔬,村民的收入实现了三倍增长。村里还依托200万元京蒙帮扶资金,总投资670万元建成净菜加工车间,年加工能力达1200吨,不仅加工净菜,更开发出肉馅、水饺、粗杂粮及熏、酱、卤类制品等特色食品,稳稳打通首都供应通道。

净菜车间的落地,让农产品就地增值。本地青椒获评名特优鲜农产品,平地泉豆腐、豆泡等特色豆制品走出察右前旗,村民人均增收超2万元。南村还打造康养民宿与特色餐饮融合的旅游综合体,获评自治区村集体样板村,全产业链提供120余个就近就业岗位。

中膳食品有限公司负责人告诉记者:“通过净菜车间这个平台,豆制品远销北京、海南等一线城市。未来,我们始终将产品质量放在首位,争取让地方特色豆制品进入千家万户。”

从种好菜到做好加工,再到发展乡村旅游,南村以京蒙协作为纽带,走出产业融合振兴之路。察右前旗平地泉镇南村党总支书记杨小军说:“京蒙协作给我们铺就了发展快车道,净菜车间让本地蔬菜实现增值变现,还打开了首都大市场。接下来,我们会持续丰富产品品类、提升加工水平,把优质农产品送进更多首都家庭,让更多村民在家门口就业增收,让京蒙协作的红利惠及更多乡亲。”



工人在净菜车间加工食品

察右前旗融媒体中心供图

春耕备耕进行时

商都县小海子镇:西芹育苗正当时,主导产业根基稳

本报讯(记者 郝建国 通讯员 王俊霞)春风送暖,农时催人。近日,商都县陆续开启了西芹育苗模式,描绘出了生机勃勃的春耕画卷,全力为今年的农业生产筑牢种根基。

惊蛰前后,正是西芹育苗的黄金时节。位于商都县小海子镇的向阳村,农户们洒地、打畦、撒籽、覆膜……到处呈现一片繁忙的育苗景象。李利是一位西芹种植大户,自开始育苗后,每天就忙碌于育苗大棚间。“我种了20多年芹菜了,总体效益还行,今年准备种300

来亩,现在刚开始育苗,得个10天左右育完。”李利说。同样,在商都县小海子镇的郭家村,农户也都在忙着育苗。商都县气候凉爽,病虫害少,具有种植西芹的优越条件。小海子镇是商都县主要的西芹种植区域,西芹也是当地的主导产业。为了发展西芹产业,小海子镇通过政策引导和技术支撑,引进先进的种植技术和管理经验,不断优化西芹品种,培育种植适应本地土壤和气候条件的优质西芹,为农业的高质量发展注入强劲动力。