



以球会友、结伴奔跑 我市青年打开“运动社交”新模式



●市民打篮球 实习记者 翟辉 摄

口本报记者 张国欣 实习记者 翟辉

入春以来,乌兰察布市集宁区年轻群体中兴起运动社交新风尚,以篮球、羽毛球、跑步等兴趣为纽带的运动社群在当地快速普及,越来越多年轻人告别单一的宅家休闲模式,通过结伴运动强健体魄、结识同好,让业余生活变得更加充实健康。

想健身找同伴 兴趣群里更方便

傍晚时分,刚下班的年轻人陆续走进集宁区各羽毛球馆、篮球场、霸王河生态公园健身步道、虎山体育场跑道上,也随处可见结伴运动的身影。记者了解到,这些结伴运动的年轻人,大多来自本地各类运动兴趣群,规模从十几人的专项小群到上百人的综合群不等,只需在群内发布邀约,就能快速找到志同道合的运动伙伴。

不同于传统社交模式,年轻人更偏爱“兴趣导向”的轻社交。“以前想打球,

要么身边朋友没时间,要么凑不齐人数,最后只能放弃。”篮球爱好者孙佳明告诉记者,平日里工作繁忙,下班后大多被疲惫感占据,过去的休闲方式以宅家刷手机为主,社交多是职场相关的往来,很难有纯粹的放松时刻。自从加入本地篮球兴趣群后,他的业余生活有了明显变化。

每天下班后,只要群内有邀约,志同道合的球友便会齐聚球场。奔跑、传球、投篮,在常规的对练练习中,一天的工作压力和疲惫感得到明显缓解。“大家都是因为喜欢篮球聚在一起,没有职场上的身份差异,不用刻意寒暄应酬,上场是队友,下场能随意聊天,相处起来很放松。”孙佳明说,现在每周固定三次打球,已经成了他常态化的休闲安排,不仅身体素质有所提升,也认识了不少新朋友,比单一的宅家生活更充实。

●新手有人带 运动更易坚持

在各类运动社群中,除了有一定基础的运动爱好者,还有不少零基础的新手。社群里常态化的交流互动,也降低了年轻人接触一项新运动的门槛,让运动的持续性有了明显提升。

从羽毛球零基础入门的孙慧,是群里的活跃成员。“刚入群的时候,我连基本发球都不会,也没准备专业装备,只是想找个方式锻炼身体。”孙慧说,起初她担心自己技术差,没人愿意组队,没想到群里的球友都十分热心,有经验的爱好者会耐心教她基础动作、击球要领,还会分享运动装备的挑选方法。

在群友的帮助和自身的坚持下,孙慧的球技稳步提升,如今已经能熟练参与单打、双打对局,也配备了专业的专业装备。“坚持打了大半年,体能和免疫力都有改善,以前换季容易感冒,现在这种情况明显减少了。”孙慧说,大家一起分摊场馆费用,也降低了个人运动成本,新手有人带、老手有对手,互相切磋共同进步,原本很难坚持的运动,慢慢成了生活里的固定习惯。

而跑步社群里,长跑爱好者郭嘉和同伴们,靠着彼此的陪伴,把原本枯燥的长跑变成了日常。“一个人跑步很容易半途而废,今天累了就不想跑,明天天气不好就偷懒,很难长期坚持。”郭嘉说,加入跑步群后,每天清晨或傍晚,群里的跑

友会相约在体育场或城市步道跑步,从热身动作、跑步节奏,到赛后拉伸、呼吸调整,大家都会互相交流经验,新手有不懂的地方,资深跑友会手把手指导,规避运动中受伤的风险。如今,他和群友不仅养成了规律跑步的习惯,还会一起规划跑步路线,结伴报名周边的马拉松赛事,在彼此的鼓励下不断突破自己。

●告别无效应酬 社交更轻松健康

记者走访发现,这类运动兴趣群之所以能在年轻群体中普及,不仅是因为满足了年轻人的健身需求,更契合了当下年轻人对轻松、纯粹社交的核心期待。不少受访年轻人表示,以往的一些社交多是职场应酬、被动往来,看似热闹,实则消耗精力,不仅需要刻意寒暄,还要应对各类功利性往来,身心俱疲。而运动社交完全不同,大家抛开了年龄、职业、身份的差异,只凭借共同的爱好走到一起,没有利益往来,不用刻意迎合,社交的门槛和心理压力大幅降低。

“这种社交模式更契合我们的需求,不用没话找话,不用刻意维系关系,大家有共同的爱好,自然有可交流的话题,相处起来很舒服。”一位95后运动爱好者告诉记者,通过运动社群,她认识了不同行业的同龄人,大家平时在群里聊运动、聊生活,遇到力所能及的事也会互相帮忙,这种纯粹的同频友谊,是难以在其他社交场景中获得的。

与此同时,运动社交的兴起,也是全民健身理念持续深入人心的体现。随着生活水平的提升,越来越多的年轻人开始重视身体健康,主动告别熬夜、长期宅家等不良生活习惯,走向运动场地。而运动社群的存在,既解决了“单人运动难坚持,想运动找不到伴”的实际问题,又让年轻人在健身的同时,满足了正常的社交需求,实现了强健体魄和拓展社交的双向收获。

以运动为媒,结识趣之友。如今,各类运动兴趣群已成为集宁区年轻人社交的新载体,这种健康向上的社交方式,既让全民健身的理念落到了实处,也让年轻人的社交回归简单、理性的本质,为全民健身氛围增添了青春活力。

公益健身培训进社区,居民家门口学养生

本报讯(记者 徐楠)“大家注意呼吸的节奏,跟着我一起做,要把肢体舒展开。”连日来,每当清晨的阳光悄悄洒入集宁区新体路街道时,辖区的居民便结伴而行,走进活动室,在专业老师的指导下开始体验传统养生健身,开启活力满满的一天。

为推动全民健身理念普及,便利居民就近健身,乌兰察布市健身气功协会联合新体路街道开展专业健身气功指导进社区活动,助力提升居民幸福感,推动全民健身新风尚在辖区形成。

活动期间,健身指导人员对参与居民进行细致指导,发现居民动作不规范

时,指导人员会上前纠正,拆解动作要点,并示范呼吸节奏。针对初次接触健身气功、手脚不够灵活、记不住招式的老年居民,指导人员反复带练,保障居民掌握基础动作。

在指导人员的带动下,参与健身的居民数量逐步增加,原本冷清的健身场地变得热闹起来,成为居民交流互动、锻炼身体、积极健身的氛围逐步浓厚。

“辅导的内容也特别丰富,除了八段锦、五禽戏这些经典健身气功,还有太极拳、太极剑、太极扇、养生杖这些传统养生项目。不管是喜欢舒缓节奏、想调理

身体的老人,还是想锻炼灵活体态、提升气质的年轻人,都能在这儿找到适合自己的健身方式。”居民刘女士说。

据悉,乌兰察布市健身气功协会不仅为新体路街道居民提供专业健身辅导,还将健身气功公益培训推广至医院、学校、商圈及全市各旗县市区,让传统养生文化惠及更多群众。

乌兰察布市健身气功协会会长李雪梅告诉记者,该协会常态化开展全民健身志愿服务,2025年7月在人民公园开展“杨式28式太极拳”培训,同年11月持续开展推进志愿服务,2026年1月开展公益健身培训。元宵佳节日期间,团队走进旧区中心

广场参与第四十五届“虎山春”巡演。在带动群众健身的同时,该协会还积极参与各级文体局组织的社会体育指导员培训,带动了一大批市民参与健身活动。

“此次与乌兰察布市健身气功协会的携手合作,是街道聚焦民生需求、办好民生实事的重要举措。下一步,街道将持续把优质的健身服务送到居民身边,不断丰富辖区全民健身活动载体,引导更多居民走出家门、参与健身,让传统文化在基层落地生根,让全民健身成为辖区新风尚,切实打造宜居宜业的幸福街道,让民生温度触手可及。”新体路街道相关负责人说。

大风掀起楼顶铁皮 社区联合消防及时排除隐患



●消防员们到达小区房檐脱落现场 本报记者 徐楠 摄

本报讯(记者 徐楠)近日,受持续大风天气影响,集宁区新体路街道团结路社区水电段186号单体楼楼顶防护铁皮被整体掀起,随时可能坠落危及居民安全。团结路社区与集宁区消防救援大队泉山北街特勤站高效联动,积极处置险情,成功消除安全隐患。

楼楼顶的防护铁皮在狂风中被整体掀起,部分连接处已完全脱离原本的固定结构。巨大的铁皮在风中剧烈摇摆,不断地发出“哐哐”的响声。居民出行的必经之地正位于铁皮的下方,一旦铁皮坠落,后果不堪设想。为了保障居民安全,团结路社区工作人员在楼栋周边快速设置临时警戒区域,网格员一边劝导围观群

众远离危险地带,一边拨打消防救援电话进行求助:“团结路社区水电段186号单体楼楼顶铁皮被狂风掀起,随时可能坠落,情况十分危急,请你们来帮帮我们!”接到警情后,集宁区消防救援大队泉山北街特勤站的消防员仅用时8分钟便抵达现场,随即消防指挥员对现场进行了快速勘查。“该单体楼为老旧建筑,楼顶无任何安全防护栏杆,作业面狭窄且因天气潮湿变得异常湿滑,加之狂风持续肆虐,直接攀爬作业的风险极大,稍有不慎就可能发生意外。我们必须尽快切断隐患源头,保障群众安全。”消防指挥员结合现场实际情况,快速制定了“安全防护、分段切割、稳妥转移”的处置方案。

在完成现场警戒与安全评估后,两名经验丰富的消防员身着全套防护装备,在战友协同配合下沿楼梯攀登至楼顶。抵达后,两人小心翼翼地固定好安全绳索,将身体重心紧贴屋面,顶着呼啸狂风展开作业。因屋面铁皮粘连紧密,又受大风影响持续晃动,切割作业难度极大。消防员一手牢牢抓住固定物维持身体平衡,一手操控切割机,精准对准铁皮连接处进行切割,点点火星在狂风中四溅。楼下战友时刻紧盯楼顶作业动态,牢牢绷紧安全绳索,全力保障上方人员安全。

经过近一个小时的作业,威胁群众安全的松动铁皮被成功分割为小块,消防队员们小心翼翼地将每一块铁皮挂好绳

索,在楼下战友的配合下,通过绳索稳稳吊运至地面。当最后一块铁皮平稳落地的那一刻,现场围观的居民终于松了一口气。此时,消防员的制服已被汗水浸透,脸上沾满了灰尘,但他们顾不上休息,又仔细检查了楼顶剩余设施,确认无二次隐患后,才收拾器材准备撤离。

“太感谢这些消防员了!要是没有他们,这么大的风把铁皮扯下来砸到人,后果不堪设想!”居民王先生激动地说。

除了成功处置水电段186号单体楼楼顶铁皮隐患外,团结路社区另一小区还出现了房檐部分脱落的情况,脱落的建筑构件悬垂在四楼居民阳台外侧,摇摇欲坠,处于极不稳定的状态,随时可能发生高空坠落事故。接到居民诉求后,团结路社区与集宁区消防救援大队泉山北街特勤站取得联系,详细说明现场险情与具体位置,积极配合消防救援人员开展隐患排查工作。在特勤站指战员的专业处置下,悬挂的脱落房檐被成功安全拆除,彻底化解了高空坠物这一重大安全风险,守护了小区居民的出行与居住安全。

“我为群众办实事”不是一句口号,而是消防救援队消除安全隐患的责任与担当,是社区心系群众、主动作为的初心与使命。今后,团结路社区将继续做好安全隐患排查工作,全力为辖区居民营造安全、安心、安稳的居住环境。”团结路社区党委书记祖军说。



王玉凤: 扎根田间,帮乡亲种出好土豆



●王玉凤在试验田观察马铃薯成长情况 本报记者 刘佳鑫 摄

口本报记者 刘佳鑫 郝建国

“在4月到10月,我们就像‘长’在了试验田里。从幼苗破土那天起,便天天蹲在地头记录生长数据,蹲得腿麻、站得腰酸、走得脚疼,这是我们日常工作的真实写照。”王玉凤说,“累肯定是累的,但那种成就感,是什么都替代不了的。看着一株株小苗长大开花,看着地下长出饱满的薯块,尤其是研究团队成功选育的‘蒙乌薯系列’新品种破土而出时,我的心里满是满足。我们团队十年如一日地努力,就是为了选育出适合内蒙古种植的抗旱、抗病、高淀粉马铃薯品种,让广大种植户受益。”

其实,科研之路并非一帆风顺,挫折与考验始终相伴。2023年,乌兰察布地区春播后遭遇干旱,部分“蒙乌薯系列”新品种出现苗不齐,甚至不出苗、发芽后不生根的问题,这让不少示范旗县的种植户产生了疑虑。“出现问题后,我们团队连夜开会,分析新品种特点和种植情况,紧急制定应急方案。”王玉凤回忆道,随后,她带领团队成员深入一线,手把手指导种植户,在灌溉条件的田块,鼓励大家提前中耕后补水,一步步帮助新品种顺利扎根生长,也打消了种植户的顾虑。

“2024年马铃薯晚疫病大暴发,当时接到种植户的电话,说地里的土豆全发病了,语气特别着急。我和同事们立即赶赴田间,站在地头的那么一瞬间,500亩的马铃薯田几乎全田发病,农户们一年的希望眼看就要落空,我满眼都是泪水。”王玉凤说,为了减少种植户的损失,他们科研团队连夜制定详细的防控方案,现场指导农户防治,发动周边种植户联防联控,连续奋战一个星期,终于遏制住了晚疫病的蔓延。“当种植户满脸含泪,握着我的手说‘谢谢你,保住了我们的收成’时,我突然懂了这份职业的荣誉——我们守护的不仅是土豆,更是农户的生计。”王玉凤说。

如今的王玉凤,脸晒黑了,衣服也不漂亮了。她整天穿着耐磨的工装,头戴草帽,穿梭在试验田里。她就像田里的马铃薯,默默扎根,积蓄力量,只为结出饱满的“民生果实”。正如她所言,“看着‘蒙乌薯’走进千家万户,看着农户们丰收的笑脸,我觉得特别踏实。这份踏实,是‘中国人端稳饭碗’的踏实,是‘学农干农’的意义所在。”

王玉凤是地地道道的乌兰察布人,幼时她常跟着父母在地里种土豆,每年收获后,挑出小的留作来年种子,大的留着当年食用,可年复一年,土豆产量却逐年下降。“那时候不懂,就觉得奇怪,一样的种法,为啥收成就越来越差?农民们着急,我也跟着着急,却一点办法都没有。”王玉凤回忆道。

这个藏在童年记忆里的疑惑,成了她日后投身农业研究的“初心种子”。“大学时候,我选择了农业,为啥收成就越来越差?农民们着急,我也跟着着急,却一点办法都没有。”王玉凤回忆道。

这个藏在童年记忆里的疑惑,成了她日后投身农业研究的“初心种子”。“大学时候,我选择了农业,为啥收成就越来越差?农民们着急,我也跟着着急,却一点办法都没有。”王玉凤回忆道。

这个藏在童年记忆里的疑惑,成了她日后投身农业研究的“初心种子”。“大学时候,我选择了农业,为啥收成就越来越差?农民们着急,我也跟着着急,却一点办法都没有。”王玉凤回忆道。

这个藏在童年记忆里的疑惑,成了她日后投身农业研究的“初心种子”。“大学时候,我选择了农业,为啥收成就越来越差?农民们着急,我也跟着着急,却一点办法都没有。”王玉凤回忆道。

这个藏在童年记忆里的疑惑,成了她日后投身农业研究的“初心种子”。“大学时候,我选择了农业,为啥收成就越来越差?农民们着急,我也跟着着急,却一点办法都没有。”王玉凤回忆道。



●王玉凤在实验室育苗 本报记者 刘佳鑫 摄