



# 下班后去哪? 乌兰察布“青年夜校”成热门

□本报记者 刘佳鑫

傍晚时分,结束了一天忙碌工作的青年们没有急着回家,而是走进了城市里的各个“夜校”课堂。2026年开年以来,乌兰察布市各个“夜校”持续升温,咖啡制作、陶艺拉坯、瑜伽健身等丰富多样的课程,精准对接青年需求,成为当地青年下班后充电放松、丰富精神生活的热门选择。

在山后咖啡店的夜校课堂上,浓郁的咖啡香气扑面而来。老师一边演示手磨咖啡的冲泡方法,一边讲解咖啡豆的相关知识。学员刘兰说:“我一直很喜欢喝咖啡,但都是自己随意磨咖啡喝。现在

在通过系统学习,了解了咖啡豆的种植、分类和处理方法,以后自己在家做咖啡也能更专业了。”

陶艺课同样深受喜爱,常常“一座难求”。学员吕子涵已经上了4节课,现在能独立完成拉坯、修坯等基本工序。“捏泥土的过程特别治愈,能让人忘记工作中的烦恼。以前想学习陶艺找不到合适的地方,现在下班后就能来上课,特别方便。”吕子涵说。

除了兴趣类课程,健身和文化类课程也很受青睐。在乌兰察布市青少年宫的瑜伽教室里,学员们跟着老师的节奏舒展身体。“我每天对着电脑工作,颈椎和肩膀都不舒服。晚上来上一节瑜伽



●陶艺课上,学员制作陶泥 本报记者 刘佳鑫 摄

课,既能锻炼身体,又能放松心情,比在家躺着刷手机有意义多了。”上班族王悦说。还有不少年轻人选择书画鉴赏、器乐等课程,在艺术的熏陶中充实自己。

据乌兰察布市青少年宫相关负责人陈琦介绍,目前集宁区新区已开设器乐、表演、舞蹈、书画、体育、文化鉴赏等6大类近30种课程,涵盖技能提升、文化熏陶、休闲健身等多个领域。为了方便青年参与,课程都安排在晚上7点到9点,场地也都选在交通便利的地方。

“我们会根据学员的反馈不断调整课程。”陈琦说,原本陶艺、乒乓球等课程只计划开设一个班,因为报名的人太多,已经增开了多个班次。很多原本只在旧

区开设的课程,现在也实现了集宁区新区旧区同步开课。

“以前下班后要么在家追剧,要么和朋友出去吃饭,总觉得生活有点单调。现在有了“青年夜校”,既能学到东西,又能认识很多志同道合的朋友,生活变得充实多了。”学员张浩说。不少青年表示,“青年夜校”不仅是一个学习技能的地方,更是一个放松心情、拓展社交的平台,满足了大家对精神富足的追求。

共青团乌兰察布市委相关负责人王表示,未来将继续完善“青年夜校”的课程体系,增加更多符合青年需求的课程,让夜校成为青年提升自我、涵养精神的重要平台,为城市发展注入更多青春活力。



●架子鼓课堂 乌兰察布市青少年宫供图



## 校园风筝节定格春日美好



本报讯(记者 马佳敏)4月16日,集宁区永安路小学分校首届“奔跑吧·少年”风筝节暨阳光心理户外实践活动启幕,全校师生、家长齐聚校园,在春日暖阳中共享户外欢乐时光,丰富校园生活,促进学生身心健康发展。

活动现场,乌兰察布市风筝协会的老师带来四线风筝、滚地轮精彩展示,灵活多变的风筝表演瞬间点燃现场氛围,孩子们目不转睛,欢呼声此起彼伏。

随后,自制风筝放飞、亲子共绘、班级彩绘等项目有序开展,孩子们在家长和老师的陪伴下,尽情奔跑、潜心创作,在户外舒展身心,在互动中收获友谊,在协作中感受快乐,一张张笑脸在春光里格外灿烂。学校安全办老师全程巡查,细致讲解风筝放飞安全知识,全力保障活动有序推进。

手绘风筝区域格外热闹,一年级学生杨惠熙正和爸爸妈妈一起,手持画笔



▲风筝节活动现场 ▲家长和小朋友们手绘风筝 本报记者 马佳敏 摄

认真勾勒图案、涂抹色彩。家长刘婷婷表示:“学校举办这样的户外活动,既能让孩子放下电子产品,锻炼身体,又能拉近我们与孩子的距离,非常有意义。”

操场上,一年级学生刘芳羽在爷爷奶奶的陪伴下,兴奋地手持风筝准备放飞。刘芳羽的爷爷由衷感慨:“孩子们在阳光下奔跑玩耍,和小伙伴嬉戏互动,既能锻炼身体,还能增进同学间的友谊,这样的活动对孩子的成长十分有益。”

活动尾声,学校为表现优秀的学生、家庭和班级颁发奖项,对大家的用心参与给予肯定。集宁区永安路小学分校副校长刘素娟在活动总结中表示,此次风筝节将传统民俗、体育锻炼与心理健康教育相结合,是学校落实素质教育、搭建家校共育平台的生动实践。未来,学校将持续开展更多趣味校园活动,让孩子们在户外实践中强身健体、涵养品格,在家校携手的关爱中,无忧无虑、向阳生长。

## 乌兰察布进入花粉飘散期,中医专家教你如何防治



□实习记者 翟辉

春日里,乌兰察布市桃花、杏花竞相开放,不少市民走出家门踏青赏花。但对于过敏体质的人来说,这个季节却格外难熬。随着气温回升,乌兰察布市进入花粉集中飘散期,过敏性鼻炎、结膜炎等疾病患者明显增多。记者近日走访乌兰察布市中医蒙医综合医院,邀请专家为市民讲解春季花粉过敏的防治知识。

“每年一到这个时候,我就成了‘鼻涕虫’,鼻子痒得不行,一天能打几十个喷嚏,晚上睡觉都喘不过气。”市民张女士说,她患花粉过敏已经5年了,每年3月到5月都不敢出门,出门必须戴口罩和眼镜,“以前总以为是桃花杏花过敏,后来才知道,主要是杨树和柳树的花粉在作怪。”

女士告诉记者,她的儿子今年8岁,每年春天都会犯过敏性鼻炎,“孩子总揉鼻子揉眼睛,上课注意力不集中,晚上睡觉还打呼噜。之前一直当成感冒治,吃了很多药都不管用,后来才确诊是花粉过敏。”

乌兰察布市中医蒙医综合医院主任朱永清介绍,和南方不同,乌兰察布及北方地区春季3至5月的主要致敏源,并不是大家常见的桃花、杏花等观赏花卉,而是杨树、柳树、榆树、桦树、柏树等树木释放的风媒花粉。这类花粉颗粒微小、数量多、传播能力强,肉眼很难看见,能随风飘散到很远的地方,即使足不出户也可能受到不良影响。

朱永清说,很多市民容易把花粉过敏和普通感冒混淆,导致延误治疗。两者有明显的区别:花粉过敏是季节性的,主要症状是鼻眼痒痛、连续打喷嚏、流清水样鼻涕,一般不会发烧;普通感冒全年都可能发生,除了流鼻涕,还会伴有发热、乏力、肌肉酸痛等全身症状,通常一周左右就能

痊愈。如果“感冒”症状持续超过一周,而且每年春天都反复发作,很可能就是花粉过敏。

“花粉过敏如果不及治疗,可能会引发过敏性哮喘,尤其是儿童和老人,严重时危及生命。”朱永清特别提醒,有过敏史的市民一定要提前做好预防。

关于预防措施,朱永清给出了几点实用建议:花粉浓度高的晴朗大风天气,尽量减少户外活动;如需外出,要佩戴专业的防护口罩和防风护眼镜;回家后立即更换衣服,清洗面部、鼻腔和眼睛;白天关闭门窗,使用空气净化器过滤室内花粉;饮食清淡,少吃辛辣刺激和海鲜类食物,规律作息增强免疫力。有严重过敏史的市民,可以在过敏季来临前1至2周,在医生指导下提前用药预防。

在治疗方面,医院采用中西医结合的方式,为患者提供个性化的治疗方案。西医主要通过口服抗过敏药、鼻喷剂、滴眼液等快速缓解症状;中医则推出了中药泡脚、针灸、耳穴等特

色疗法,从根本上调理过敏体质,减少复发率。

“中药泡脚是我们医院的特色疗法,用温肺散寒、通利鼻窍的中药材熬制,坚持泡脚可以疏通经络,改善肺部功能,很多患者反馈效果不错。”朱永清说,医院开展中蒙医针灸、耳穴特色疗法,针对性治疗春季过敏性鼻炎,临床疗效显著。针灸治疗精准选取迎香穴、印堂穴、合谷穴、风池穴等核心穴位,通过专业针刺刺激穴位,直达病灶,疏通鼻窍经络、调和机体免疫功能,快速减轻各类有效缓解鼻炎不适症状。配套耳穴疗法通过耳部穴位按压刺激,长效调节脏腑机能,固本培元,持续降低机体过敏敏感度,中西医双向发力结合治疗,既能快速治标缓解当下痛苦,又能长效固本减少来年复发。

朱永清表示,花粉过敏虽然无法彻底根治,但只要科学预防、规范治疗,就能有效控制症状,让过敏体质的市民也能安心享受春天的美好。



□实习记者 郝莱竹

第57个世界地球日即将到来,今年我国的宣传主题是“珍爱自然资源,守护美丽中国”。在乌兰察布,越来越多的市民从身边小事做起,垃圾分类、绿色出行、节水节能,这些曾经的不环保倡议,正在变成大家的生活习惯,低碳理念也逐渐深入人心。

走进集宁区集佳佳园小区,分类垃圾桶整齐排列在投放点,清晰的标识和人性化的拉手设计,让垃圾分类变得更加方便。清晨八点,居民谭先生正将整理好的快递盒投入可回收垃圾箱。“这个拉手设计特别贴心,扔垃圾不会弄脏手。”他告诉记者,现在家里专门准备了不同颜色的垃圾袋,分别装厨余垃圾、可回收物和其他垃圾,从源头做好分类。“以前觉得垃圾分类麻烦,现在顺手就做了,孩子也跟着学,知道哪些东西能回收再利用。”

记者走访发现,如今在集宁的各个小区,像谭先生这样自觉分类的居民越来越多。从最初的“随手扔”到现在的“随手分”,从“要我分”到“我要分”,垃圾分类不仅让小区环境变得更整洁,也让资源得到了更好的回收利用。“以前小区垃圾桶周围总是乱糟糟的,夏天还有异味。现在干净多了,住着也舒服。”居民李阿姨说,“垃圾分类看着是小事,但对环境的好处可不小。”

随着乌兰察布城市公交系统的不断完善,公共交通的便捷性和舒适度大幅提升,越来越多的市民选择公交出行。在集宁区中心广场公交站,不少市民正在有序候车。“现在公交车真的很方便,班次多,等待时间短,去新区、旧区都不用开车。”市民刘女士说,她每天都坐公交车去接孩子放学,“既不用找停车位,还能减少尾气排放,为环保出点力。”

上班族张菲菲也深有同感:“以前开车上班,早晚高峰堵得厉害,还容易迟到。现在坐公交车,路上还能看看书、听听音乐,反而更轻松。”如今,选择公交车、步行、骑行等绿色出行方式的市民越来越多,这不仅缓解了城市交通压力,也让城市的空气变得更加清新。

在察哈尔右翼中旗欢天喜地小区,近期统一更换的新型水表,让居民王丑年对节约用水有了更深入的认识。“工作人员来换水表的时候,给我们讲了很多水资源的知识,说旧水表计量不准会造成浪费。”王丑年说,现在在家里特别注意节约用水,“泡脚的水用来冲厕所,洗菜的水用来浇花,虽然都是小事,但日积月累能省不少水。”

在生活中,像王丑年这样注意节水节电的家庭还有很多。人走灯灭,电器不用时拔掉插头,一水多用……这些看似不起眼的小习惯,正在成为越来越多家庭的生活常态。“节能不仅能省电费,更是对地球资源的珍惜。”市民赵女士说,“现在我会提醒家里人随手关灯,孩子也养成了这个习惯。”

在集宁区新区永安路公交站,站牌上“全民参与垃圾分类,共享环保低碳生活”的提示语,时刻提醒着过往市民。“以前觉得环保是很远的事,是政府和企业的事。现在才明白,环保就在我们身边,每一次垃圾分类,每一次坐公交车,每一次节约用水,都是在为保护地球做贡献。”市民刘女士的话,道出了很多人的心声。

世界地球日只有一天,但践行低碳生活应该成为每一天的自觉行动。点滴行动汇聚起来,就能形成强大的环保力量,让我们的家园变得更加美丽。



●市民正在有序上公交车 实习记者 郝莱竹 摄



## 家庭教育讲座支招家长 科学陪伴孩子备考

本报讯(实习记者 张玥)4月16日,由乌兰察布市文化旅游体育局主办,市图书馆、市博物馆承办的“读懂家庭·育见未来”家庭教育公益讲座,在乌兰察布市博物馆二楼多功能报告厅举行。本次讲座以科学的教育理念、实用的备考策略,助力家长缓解教育焦虑、科学陪伴孩子备考。

讲座现场,讲师王欢从家长日常教育困惑切入,深入剖析了孩子学习不主动、成绩提升慢等家长普遍面临的育儿难题,并指出家长惯用的“摆事实讲道理、批评责骂、强迫补课”等方式,往往会陷入“越焦虑越用力、越用力越无效”的恶性循环。

王欢强调,没有哪个孩子会故意不想学好,所谓的“厌学”“摆烂”,本质上是孩子遇到了难以跨越的障碍。家长真正该做的,是和孩子站在一起打败困难,而不是和困难站在一起打败孩子,其观点让现场不少家长深受启发。

围绕“如何激活孩子主动高效的备考状态”,王欢提出了清晰可落地的“三步走”策略:第一步是建设温暖有爱家庭,让家庭成为孩子的“情绪避风港”;第二步是构建相互信任的亲子关系,家长要做到“少说话、说好事、表达爱、相信你”,用

温和的沟通替代指责说教;第三步是做好50天备考行动清单,明确提升的关键不在于耗时间,而在于“精准+连续”,以科学方法帮助孩子高效冲刺。

互动环节中,高三学生家长王伟杰分享了自身感受:“我一直纳闷孩子最近状态怎么越来越差,总以为是他不努力。听老师分析才明白,可能是孩子在学习上遇到了困难,是我光顾着盯成绩,忽略了他的心理感受。”

“此次讲座以家庭为根基,以备考为抓手,以成长为目标,传递科学的教育理念,提供可操作的沟通与备考策略,希望能为中高考家庭注入温暖与力量,帮助家长放下焦虑,理解信任和陪伴孩子走过关键备考期,为孩子营造轻松温暖的备考环境。”乌兰察布市图书馆馆长表示。

世界地球日: 市民低碳生活蔚然成风