



# 察右前旗:让银龄族在“老有所学”中乐享晚年



形体健身舞班 本报记者 郝建国 摄

本报记者 刘佳鑫 郝建国

“是谁把黄荷放在身边,让温馨的生活更加甘甜”,走进察右前旗老年教育体验基地的合唱教室,40余名老年人齐声歌唱《壮美延安》。气息转换间,悠扬的旋律在教室内回荡,学员们神情专注、和声整齐,尽显老年群体“老有所学、老有所乐”的幸福姿态。

作为自治区重点打造的老年教育示范点,察右前旗老年教育体验基地于2025年12月16日挂牌成立,2026年3月11日全面投入使用。中心立足800平方米综合性老年服务阵地,陆续免费推出合唱、舞蹈、书法、剪纸、阅读、智能手机应用、养生保健、心理健康等特色课程,精准对接辖区老年人精神文化需求,成为温暖贴心的银龄精神家园。

“除了已开课的声乐、书法、阅读、手工艺、形体健身舞等课程目前在体验和筹备中。前来咨询课程的老年人非常多,我们形体健身舞班来计划招20人,由于前来报名人数太多,我们扩招至30人,让更多老年人可以圆梦课堂。”察右前旗老年教育中心主任尹启说。

招生名额的扩充与年龄限制的放宽,使更多有学习意愿的长者得以走进课堂。王秀英平日爱唱歌、写书法,基地一启动招生,她第一时间报了合唱课和书法课。“这里给我们老年人提供学习场所,而且离家近,环境好,我们不仅能学新技能,晚年生活也更加充实。”学员王秀英说。

在剪纸体验课上,苏少灵正手把手指导学员们剪纸,指尖翻飞间,窗花、吉祥图案等跃然纸上,老人们围坐在一起交流技巧、展示作品,脸上满是成就感。这背后,是基地为满足老年人多样化学习需求而组建的优质师资队伍。为满足老年人多样化学习需求,基地依托察右前旗教育局资源优势,组建优质师资队伍,优先聘任退休优秀教师和具备专业资质的特长人才,确保教学质量。察右前旗退休教师苏少灵就是其中一员,作为基地师资队伍的重要组成部分,她精通剪纸、布贴花、纸雕、刺绣等多种传统技艺,成为老年手工艺教学的核心力量。

老师指导学员剪纸

本报记者 郝建国 摄

针对中老年学员学习特点,基地所有课程均降低入门门槛,以零基础教学、兴趣培养为核心,不追求速成、不设置过高考核标准,先扎实夯实基础,再根据学员学习进度分层教学,后续还将举办学员学习成果展,为老年人搭建展示风采的平台。

书法体验课结束后,教师王飞表示:“基地的教学核心,是让老年人在轻松舒适的氛围中培养爱好、收获快乐。我们从最基础的课程教起,陪伴老人一步步成长,让大家真正做到学有所乐、学有所获。”

除了各类兴趣学习课程外,察右前旗老年教育体验基地还联合察右前旗新时代文明实践中心、察右前旗委党校等部门,同步开展特色教育课程,丰富老年教育内容。在国家安全教育日期间,老年教育体验基地依托这一合作机制,重点开展《国家安全教育》等课程,通过案例讲解、互动交流等形式,进一步提升老年群体的安全防范意识和法治素养。

从兴趣培育到素养提升,从阵地建设到服务延伸,察右前旗老年教育体验基地以公益办学为核心,践行“老有所教、老有所学、老有所乐、老有所为”工作方针,丰富辖区老年人精神文化生活,绘就银龄幸福图景,为基层老年教育高质量发展注入动力。

察右前旗老年教育中心主任尹启介绍,基地下一步将深化与各社区联动合作,推动优质老年教育课程下沉基层,打造“一社区一特色课程”的服务模式,把教学阵地延伸到老年人家门口,持续扩大服务覆盖面,让更多老年居民在家门口就能享受优质、便捷、丰富的老年教育服务。

# 20年,他们把一片小店变成街坊老味道



孙秀林夫妇在备餐 本报记者 马佳敏 摄

本报记者 徐楠 马佳敏

傍晚七点,暮色缓缓笼罩中心城区,集宁区团结大街两旁的商铺次第点亮灯光,于记饺子馆的暖黄灯光透过玻璃窗温柔漫出,推门进去,麦香、鲜香夹杂着淡淡醋香扑面而来。

于记饺子馆面积虽不足八十平方米,却是一家开了近20年的老馆子。店内摆放的桌椅因为使用多年,已经被磨得温润发亮,桌面被老板擦得干净透亮,每张桌角都整齐摆放着老陈醋和辣

椒油。厨房里的时令蔬菜和鲜肉摆放整齐。

每到了饭点,顾客进店无需多看菜单,找到空位坐下后随意说一句“老规矩”,待老板娘回应一声“好嘞,稍等”,客人便开始聊天等待。此时后厨已经烟火升腾,案板跟前,老板娘孙秀林正低头忙着手上的活计。醒发到位的面团经

擀面杖来回擀压推送,转眼就变成厚薄恰到好处的好饺子皮。孙秀林把饺子皮稳稳托在手心,填馅、捏边、收褶,整套动作一气呵成,利落又熟练。一只只圆润饱满的饺子挨挨挤挤码在托盘里,规整又好看,这稳稳当当的好手艺,是她近20年来,日日坚守、反复打磨练就的本事。

一旁身着藏蓝色工装的老厨师用料实在不糊弄,做菜始终沿用传统老法子。店里的招牌鱼香肉丝,只选当日现采的新鲜里脊肉,精切细改,配菜不杂不乱,全程猛火快炒,火候拿捏得恰到好处,酱香醇厚,风味十足。经典小炒肉更是街坊心头的老味道,特意挑选肥瘦比例适中的猪肉,肥肉慢慢逼出油脂、煎得微焦,瘦肉软嫩不柴、入味十足。调味也从不多加花哨佐料,只靠大葱、食盐等简单家常调料提味,原汁原味的朴实鲜香,一吃就是十几年,牢牢留住了一众老食客的胃。

“我从小就在这儿吃,算下来也快10年了。”今年28岁的赵磊在呼和浩特工作,每次回到集宁,下了火车第一件事就是拖着行李来店里吃饭,“我就馋这口鱼香肉丝和羊肉萝卜饺子,味道一直没变,还是家的味道。”

这家承载着街坊记忆的老馆子,背后藏着夫妻俩多年的辛苦打拼。孙秀林与丈夫于亮早年均任饭店打工,于亮在后厨潜心学艺,常年与炉火热油打交道,手上常被烫伤却从未退缩;孙秀林在前厅负责接待与打理,长期站立导致每日收工后腿脚酸胀。夫妻俩省吃俭用,慢慢攒钱租下这间铺面,创办了于记饺子馆。

店铺刚开张那会儿,两口心里满是忐忑,既怕自家手艺不合当地人的胃口,又担心生意冷清、无人上门。好在夫妻俩做事都踏实,食材用料从不糊弄,饺子口味地道正宗,待人接物诚恳热心。一来二去,靠着扎实的口碑,店里的熟客越来越多。一晃多年,不少老顾客从青涩学生吃到成家立业,从前一个人来吃饺子,如今带着家人孩子一同光顾。小小的饺子馆,慢慢沉淀下来,成了不少集宁人刻在记忆里的老味道、老去处。

“开店这么多年,从来没想到搬家,更不会盲目开分店。”孙秀林笑着说。常年打交道,街坊邻里、老熟客的口味喜好,她早就烂熟于心。谁偏爱哪种馅料,谁不吃葱花,谁吃饭要多放蒜,这些琐碎的小习惯,她都记得清清楚楚。守着这家小店,用心做好每一碗饺子,看着老顾客吃得称心如意,能给周边街坊提供一口暖心的家常饭,日子简单安稳,心里就格外踏实安心。于亮为人朴实憨厚,常说自己没什么大能耐,这辈子就专注做好两件事,做菜、包饺子。在他眼里,选用新鲜实在的食材,坚守原汁原味的家常口感,让每一位进店的客人吃得安心、吃得舒服,就是最本分、最靠谱的营生。

一盘热气腾腾的饺子,一道香气扑鼻的家常菜,于记饺子馆用近20年的真心与坚守,把平凡日子煮得有滋有味。它守着老街、传承老味,营造烟火氛围,成为无数人心里最安心、最亲切的家常味道。



# 这场讲座让市民了解乌兰察布的长城文化

本报讯(实习记者 张玥)4月23日,“读懂长城:从历史到今天的守护与传承”主题讲座在乌兰察布市博物馆报告厅开讲。讲座以长城千年发展脉络为核心,串联起历史溯源、本土印记与当代守护等内容,让现场市民在聆听中感受长城的厚重底蕴与时代温度,进一步拉近与本土文化遗产的距离。

讲座开篇以“长城是什么”为引,系统梳理了长城两千多年的营造历程。从战国时期农牧文明碰撞的最前线,到秦汉大一统王朝的坚固屏障,从魏晋南北朝少数民族政权的持续修筑,到明代空心敌台的精巧创新,生动的讲解让观众清晰了解长城在不同历史时期的功能与价值。

讲座重点聚焦乌兰察布本土长城资源,详细介绍了乌兰察布市境内不同朝代的长城遗存。据悉,乌兰察布作为内蒙古自治区长城保留时代最多的地区之一,境内兴和县战国赵长城是农牧文明交汇的重要见证,凉城县的秦汉长城烽燧承载着古代军事通信的智慧,金界岭与明长城则在草原与山地向勾勒出清晰的历史轮廓,这些长城遗存不仅是北疆大地的文化地标,更是各民族交往交流交融的鲜活见证。

从历史走向当代,讲座围绕长城的

守护与传承展开分享,结合《长城保护条例》颁布20周年的背景,介绍了长城保护的现状与新时代的保护路径。数字技术的赋能让古老长城焕发新生,沉浸式文化体验空间、“云游长城”小程序、毫米级建模技术等,让观众直观看到长城保护的创新实践,也深刻认识到长城保护的紧迫性与重要性。

讲座引发了现场市民的强烈共鸣与深刻思考。市民王衍深有感触地说:“一直以为长城只在外地,从来不知道咱们乌兰察布藏着这么多长城遗址,听完讲座才明白这些土边墙都是实打实的千年文化瑰宝。现在才了解好多野外遗址正在慢慢消失,保护形势这么紧迫,这不是文物部门单方面的事,是每个市民与生俱来的责任和义务。以后有空我一定带着家人实地走走看看,亲身触摸厚重的文化故事。长城是中华民族的精神地标,本土遗址更是咱们城市独有的文化名片,保护工作刻不容缓。”

市民贺贺温也表示:“以前路过城郊老边墙都不以为意,如今才读懂背后厚重的文化故事。长城是中华民族的精神地标,本土遗址更是咱们城市独有的文化名片,保护工作刻不容缓。”

乌兰察布市博物馆活动负责人表示,本次主题讲座切实拉近了市民与长城文化、文物保护的距离,有效凝聚了



市民聆听讲座

实习记者 张玥 摄

全民共同守护本土文化遗产的思想共识。下一步,乌兰察布市博物馆将常态化深耕文博惠民服务阵地,持续推出长城文化、本土非遗、北疆历史等系列公益主题讲座、实地研学体验活动,以常态化惠民文化点亮群众精神文化生活,让本土文化遗产在传承与守护中焕发新的生机。

# 具有防水功能的衣服该怎么洗?专业人士来支招



洗衣店里洗好的衣服

本报记者 宋晓辉 摄

本报记者 刘佳鑫

“去年买的防水冲锋衣,换季想洗干净收起来,怕洗坏防水层不敢下手,到底该怎么洗才对?”近日,市民王女士看着衣柜里的防水外套犯了愁。随着气温回升,不少市民开启换季衣物整理模式,防水衣、冲锋衣等功能性服饰的清洗问题,成为当下市民普遍面临的困扰。

王女士告诉记者,她去年冬天入手了一件防水冲锋衣,日常穿着时格外小心,眼看天气转暖准备收纳,却在清洗环节犯了难。“听卖家说防水衣不能机洗,也不能用普通洗衣液,我试着用清水擦了擦,表面的污渍根本去不掉,又怕自己洗坏了。”王女士说。

记者随机采访了解到,与王女士有同样困惑的市民不在少数。有人因担心清洗后防水功能失效而不敢清洗,有人纠结于选择何种洗涤剂才不会损伤衣物,还有部分市民误将防水衣当作普通衣物清洗,最终导致衣物涂层脱落,防水性能大幅下降。随着户外运动的普

及,防水冲锋衣已成为不少家庭的必备服饰,其清洗养护难题也逐渐受到广泛关注。

为此,记者走访了多家专业洗衣店和户外服饰卖家,从实操角度为市民科普防水衣的正确清洗与养护方法,避开那些容易损坏防水层的“雷区”。

经营户外服饰多年的林苏介绍,防水衣的防水性能主要由两部分保障,表面的疏水涂层负责阻挡雨水直接渗透,内部的防水透气薄膜则兼顾防水与透气功能。“这层疏水涂层很娇贵,不当清洗最容易损伤它,而中间的薄膜虽然相对耐用,但高温和剧烈摩擦也会影响其性能。”林苏的说法,与官方科普中关于防水衣材质的解读相吻合,专业机构指出,疏水涂层的完好度直接决定防水衣的防泼效果,日常养护需重点规避损伤因素。

“很多人都觉得‘不清洗’就是保护防水衣,其实这是个常见误区。”林苏提醒,长期穿着后,衣物表面会附着灰尘、油污等污垢,这些污垢不仅会堵塞面料

的透气孔,影响穿着舒适度,还会加速疏水涂层的老化,反而降低防水衣的使用寿命。官方科普也明确建议,防水衣的清洗频率需根据穿着情况调整,既无需过度频繁清洗,也不能长期不洗,避免污垢堆积损伤材质。

针对市民最关心的“清洗后防水性下降”问题,林苏给出了实用解决方案。“可以用喷水的方式简单测试,要是水珠不能在衣物表面滚落,就说明疏水涂层已经失效了。”他表示,这种情况下可使用防水衣专用防泼水剂进行补充,按照产品说明书操作即可;若衣物出现涂层脱落、破损等情况,建议送至专业机构处理,自行修复反而可能扩大损伤,这与官方科普给出的修复建议保持一致。

“防水衣不是不能洗,关键是找对方法,避开误区。”专业洗衣店的老师傅从护理实操角度补充道,清洗前的准备工作能有效降低防水层损伤风险。他建议,市民首先要仔细查看衣物内侧的洗标,明确衣物的清洗方式、适用水温 and 禁

忌事项,这是避免损坏衣物的基础。对于局部污渍,经微污渍用湿布或软刷轻轻擦拭即可,顽固污渍可用少量中性洗涤剂轻搓,切忌用力刷洗或用硬刮板刮擦,防止磨损涂层。

老师傅还提到,机洗防水衣并非绝对不可行,关键在于控制洗涤方式。按照官方科普的指引,机洗时需选择轻柔模式,水温控制在30℃以下,洗前要拉好所有拉链、扣好纽扣,将衣物翻面后放入洗衣袋,减少洗涤过程中的摩擦损伤;同时严禁使用含漂白剂、柔顺剂的刺激性洗涤剂,漂洗时需彻底,避免洗涤剂残留损伤涂层。

本报在此提醒广大市民,正确清洗养护不仅能维持防水衣的功能性,更能延长其使用寿命。市民在换季清洗防水衣时,只需牢记科学方法、避开常见误区,就能妥善完成衣物收纳。对于不确定的清洗细节,可及时咨询专业洗衣机构或衣物销售商家,避免因操作不当造成服饰损坏,让功能性服饰更好地发挥作用。