



乌兰察布“橘乐队”:六个女孩用音乐诠释“向上走”的力量



口本报记者 张 国欣 刘佳鑫 马佳敏

当蒙超联赛的绿茵场被球迷的呐喊声点燃,一支全女子乐队用炸裂的原创摇滚《向上走》,为这场本土体育盛会注入了别样的青春活力。她们是乌兰察布供电公司的变电站值守员、报表统计员、电网调度员,更是舞台上挥洒汗水、放声歌唱的摇滚乐手。主唱郭恕君、贝斯手刘巍、吉他手赵鑫雷、键盘手董经纬、电琵琶手张敬、鼓手郝智婷,六位平均年龄30+的普通女性,怀揣着“不想丢掉年轻时的热爱”这份初心,组建起乌兰察布首支本土全女子电声乐队,活成了耀眼又飒爽的模样。

橘乐队的诞生,源于一份跨越时光的文艺传承与不甘。故事的起点,是乌兰察布供电公司曾经远近闻名的“局乐队”。这支由老中青三代职工自发组成的乐团,曾活跃在公司年会、系统文艺汇演、社区慰问等各个舞台,是企业精神文化生活的一面旗帜。赵鑫雷、刘巍等人刚参加工作时,正是在老乐队的熏陶下接触音乐、爱上音乐,在忙碌的工作之余找到了心灵的寄托。然而,随着老队员陆续退休、人员岗位不断调整,曾经热

闹的排练室渐渐冷清,老乐队最终遗憾解散。但那几把挂在墙上的乐器,始终牵动着几个年轻人的心。

2023年妇女节前夕,几个热爱音乐的姐妹聚在一起,聊起老乐队的往事时感慨万千。不知是谁先提出“不如我们重新组个乐队吧”,这个想法立刻得到了所有人的响应。为了延续老一辈的文艺精神,她们巧妙地将“局乐队”的“局”字谐音改为“橘”,既保留了传承的印记,又赋予了新的寓意——像橘子一样鲜活热烈、元气满满,在平凡的柴米油盐中绽放属于自己的光芒。“我们想接过前辈的接力棒,也想给自己的青春留下点不一样的回忆。”吉他手赵鑫雷说,“能在兼顾工作和家庭的同时守住热爱,本身就是一件幸运的事。”

对六位女性来说,玩乐队从来不是一件轻松的事,而是一场与时间的赛跑,更是一场与自我的较量。她们要兼顾工作、家庭,每一分钟的排练时间都来之不易。由于岗位不同、作息不一,全队每周只能挤出一两个小时的集体排练时间,其余的练习只能靠挤碎片化时间完成。

主唱郭恕君常年驻守 in 察右中旗的一个变

电站,实行轮班制,常常一周才能回一次市区。每次轮到休息,她总是第一时间收拾行李,赶几十公里的路参加排练,有时刚值完夜班,眼睛里还带着红血丝,就抱着歌词本开始练声。贝斯手刘巍是两个孩子的妈妈,大女儿上初中,小儿子还在上幼儿园,每天接送孩子、做饭、辅导作业占据了她的大部分时间。只有等晚上孩子们都熟睡后,她才能抱着装了静音装置的贝斯,在客厅里轻轻练习,常常一练就到深夜。

鼓手郝智婷是乐队里唯一零基础起步的成员,第一次排练时全靠队友们一遍遍耐心提醒节奏。为了尽快赶上进度,她把家里的储藏室改成简易鼓房,在鼓面上垫上厚厚的棉被隔音,每天下班回家就钻进鼓房练习,手上磨出了厚厚的茧子也从未放弃。键盘手董经纬在单位是出了名的严谨细致,被同事们开玩笑称为“冷漠机器”,但一走进排练室就像变了个人,话痨属性拉满,总爱给队友分享护肤知识和冷笑话,是乐队里当之无愧的“气氛担当”。

电琵琶是橘乐队最鲜明的标志,也是张敬用坚守与热爱为乐队打造的独特符号。最初加入乐队时,张敬演奏的是传统木琵琶,但在电吉他、贝斯、架子鼓组成的强劲电声节奏中,木琵琶的声音总是被淹没,几乎听不见。队友们曾劝她改学电吉他,这样更容易融入乐队,但张敬却坚定地拒绝了:“我从小学的就是琵琶,我想把传统乐器的灵魂留在摇滚里,让更多人看到它的另一种可能。”

为了让琵琶在摇滚旋律中站稳脚跟,张敬开始了漫长的探索。她四处打听,找到了一位擅长制作民族乐器的老师傅,反复沟通琴头设计、拾音器安装、音色调试等每一个细节,经过多次修改打磨,终于做出了一把专属于她的定制电琵琶。之后,她又潜心研究如何将琵琶的扫、挑、拨、拂、轮指等传统技法与摇滚节奏融合,让温婉的国风与激昂的现代音乐碰撞出奇妙的火花。当第一次用定制电琵琶和乐队合练时,独特的琵琶声穿透电声乐器的轰鸣,所有人都眼前一亮。

没有专业的创作团队,没有充足的排练时间,但这六个女孩始终坚持原则,她们的歌曲都源于最真实的生活体验。第一首原创歌曲《雾雨》,灵感就来自日常工作。每年春查保电期间,她们和同事们清晨天不亮就出发,沿着草原公路巡线,常常大雾弥漫,忙碌一天返程时,又遇上突

如其来的暴雨。“雾”与“雨”这两个最常见的意象,被她们写进歌里,既记录着他们日复一日的坚守,也藏着对这片土地的深情。这首歌首演时,台下的同事们纷纷鼓掌,不少人说“唱出了我们自己的故事”。

今年,橘乐队受邀为乌兰察布蒙超联赛创作主题曲《向上走》。歌词由刘翰墨老师撰写,以“一粒沙子想成为山、成为海,最终变成一颗种子,在沉默中呐喊、在沉默中崛起”为意象,既寄托着对家乡发展的美好祝福,也诉说着六个普通女性不甘平庸、奋力向上的心声。为了拍好MV,她们特意将取景地选在乌兰察布火山。拍摄当天山顶风势极大,吹得人站都站不稳,乐器差点被风吹倒。但女孩们和球迷协会的朋友们一起,背着沉重的乐器一步步往上爬,扛设备、找机位、调整状态,毫无怨言地完成了所有拍摄。

三年时光,橘乐队从最初的磕磕绊绊,到如今能够从容地站在舞台上演出,不仅收获了掌声与认可,更收获了珍贵的友谊与成长。她们互相督促练琴,谁偷懒没练习一定会被“点名批评”;谁遇到烦心事情绪低落,其他人也会第一时间送

上安慰与鼓励。“这不是一个人的战斗,是六个人的并肩前行。”主唱郭恕君说,“如果没有彼此的支持,我们肯定走不到今天。”

如今,她们的孩子成了乐队最忠实的小粉丝。《向上走》成了孩子们口中的“洗脑神曲”,接送孩子的路上、家里的客厅里,总能听到孩子们哼唱的声音。不少孩子还会骄傲地向同学介绍:“我妈妈是摇滚乐队的!”看着孩子们眼里的光,队员们都觉得所有的付出都值得。

虽然并非专业出身,和职业音乐人相比还有很大差距,但这群女孩从未停下学习的脚步。她们利用业余时间找专业老师上课,见缝插针地练习打磨技艺。“不要放弃热爱,哪怕走得慢一点,路上也会遇到意想不到的美好。”贝斯手刘巍的话,道出了六人的共同心声。

“燃尽热爱,初心永不改,一身汗流透信仰,一颗心奔向未来。”这句写在《向上走》里的歌词,正是橘乐队的真实写照。六个普通的电力女工,用三年的坚持证明,平凡的生活也能开出摇滚的花,只要心中有热爱,每个人都能在自己的舞台上闪闪发光。



乌兰察布多举措助力毕业生家门口就业



口本报记者 马佳敏

毕业季与求职高峰期临近,本地高校毕业生就业形势、专场招聘安排、就业补贴政策等问题,成为应届毕业生和家长关注的焦点。近日,记者带着这些疑问走访乌兰察布市人力资源和社会保障保障局,为广大毕业生梳理最新、最实用的就业服务信息。

在乌兰察布市人力资源和社会保障保障局办事大厅,不少应届毕业生正在咨询档案转递、创业补贴等事宜。汉语言文学专业的徐杰告诉记者,他目前一边准备考公考编,一边留意本地教育类企业的招聘信息,这次专门来咨询应届生帮扶政策。“之前在学校听说有求职补贴,还想问问有没有适合文科生的专场招聘,问清楚心里更有底。”徐杰说。

针对就业整体形势,乌兰察布市人力资源和社会保障和就业服务中心工作人员介绍,2026年乌兰察布市三所高校应届毕业生总数达8400余人,目前就业形势总体平稳,岗位供给总量较为充足。人社部门通过持续开展专场招聘、精准推送政策岗位,为毕业生搭建了畅通的供需对接渠道。

关于毕业季招聘安排,工作人员表示,线下计划于6月份在乌兰察布职业学院举办高校毕业生专场招聘会;线上通过乌兰察布市人力资源和社会保障服务中心微信公众号、“就业内蒙古”网站、“就业乌兰察布”小程序,常态化实时推送岗位信息。同时,常态化开展“直播带岗”和访企问需活动,精准摸排企业用工缺口,动态归集岗位并靶向推送到



离校未就业毕业生及各类求职群体,实现供需双向精准匹配。

政策补贴方面,乌兰察布市针对应届毕业生推出全流程帮扶举措,涵盖三大类:一是培训类补贴,包括就业技能培训、创业培训、职业技能评价补贴;二是就业类支持,包括高校毕业生社会保险补贴、一次性求职补贴、就业见习、中小企业人才储备等;三是创业类扶持,包括个人创业担保贷款、创业实训补贴。此外,社区民生志愿服务、“三支一扶”计划及离校未就业毕业生专项帮扶等政策也同步实施,全方位助力毕业生就业创业。

家在集宁区、目前在呼和浩特就读的白洁,最近一边准备基层岗位考试,一边关注家乡大数据产业的招聘信息。“这两年乌兰察布‘草原云谷’发展得很好,大数据相关岗位比以前多了不少。我想毕业后回家发展,既能陪在父母身边,也能赶上产业发展的机遇。”白洁说。

为帮助毕业生顺利求职,工作人员给出四条实用建议:一是认准官方就业渠道,主动关注人社部门、高校就业网发布的岗位信息和招聘活动,避免求职被骗;二是树立理性择业观,合理定位自身能力,不盲目追求高薪,选择适合自己发展的正规岗位;三是主动提升竞争力,积极参加职业指导、简历辅导、面试实训和技能培训;四是及时办理档案转递、就业登记等手续,避免影响后续入职。

乌兰察布市人力资源和社会保障服务中心相关负责人表示,下一步,人社部门将持续开展“就业服务进校园”活动,把政策和岗位送到毕业生身边。同时畅通线上线下咨询渠道,及时响应毕业生各类诉求,全力保障2026届高校毕业生顺利就业、放心创业,让有就业意愿的毕业生都能找到合适的岗位,为乌兰察布市高质量发展注入青春力量。

社会 关注

拼豆走热 视力疲劳引关注



●市民完成的拼豆作品

本报记者 朱旭敏 摄

口本报记者 朱旭敏

近年来,拼豆玩具凭借灵活的创作形式和较强的成就感,逐渐成为覆盖儿童、青少年及年轻上班族的热门手工。小小的彩色塑料颗粒,经拼摆、熨烫后可制成挂件、摆件等各类作品,既能锻炼动手能力,也能消磨闲暇时光。但随着越来越多人长时间沉浸式玩乐,拼豆玩具带来的视力损伤问题逐渐显现,引发不少市民的担忧。

在乌兰察布市多家小学周边的文具店,均有拼豆产品售卖,5毫米规格的基础款最受欢迎,配套的图纸从简单的卡通形象到复杂的立体模型应有尽有。一家文具店店主介绍,拼豆销量一直不错,尤其是周末和假期,很多学生和家长都会来购

买,“既能让孩子安静下来,又能锻炼专注力,家长都愿意买”。线上平台的数据同样显示,拼豆相关产品月销量动辄上万件,评价区里不少人分享自己连续数小时制作的作品。

家长:喜忧参半 既爱其益又忧其害

“拼豆确实有不少好处,孩子玩的时候特别专注,认颜色、看图纸、对位置、耐心和动手能力都有明显提升,也不再总抱着手机。”市民王翔的女儿今年9岁,半年前接触拼豆后便十分着迷。但让他头疼的是,孩子一玩起来就停不下来,周末常常连续拼两三个小时,为了对准细小的格子和豆子,总不自觉地把脸

凑到桌面跟前,“说了无数次要坐直、离远点,可一专注就忘了,提醒多了还嫌烦”。

市民刘森的儿子今年11岁,尤其喜欢挑战复杂的立体拼豆模型。“一个复杂点的摆件要拼好几天,每天放学回家就坐在桌子前拼,有时候连饭都顾不上吃。”刘森说,孩子完成作品后的成就感确实很强,但问题也随之而来,“最近总说眼睛干、揉眼睛,看黑板也有点模糊,去医院检查,医生说视力下降了,就是长时间近距离用眼导致的”。

采访中,不少家长都表示,最初让孩子玩拼豆,就是觉得它比玩手机、看电视健康,没想到同样会伤眼睛。“以前总盯着孩子少看电子屏幕,觉得这种手工活动没问题,根本没意识到要控制时间。”一位家长无奈地说,“现在只能规定每天最多玩半小时,到点就收起来,可孩子总是意犹未尽。”

年轻人:解压神器 却“拼”出视疲劳

拼豆不仅是孩子们的最爱,也成了不少年轻人的“解压神器”。26岁的文职人员李丽告诉记者,平时工作对着电脑一整天,下班回家不想再看电子屏幕,就会玩拼豆来放松。“不用动脑子,跟着图纸拼就行,特别治愈,完成一件作品后特别有成就感。”但她也承认,自己玩起来容易“上头”,周末常常从下午拼到深夜,连续四五个小时不挪窝,“最近总觉得眼睛酸涩、发胀,看东西有点模糊,去药店买了眼药水,滴了也没太大效果”。

“本来是想缓解工作压力的,结果眼睛先扛不住了。”同样喜欢拼豆的95后小张说,她已经收藏了几十套拼豆图纸,家里摆满了自己做的挂件和摆件,“现在不敢玩太久了,每次拼20分钟就起来走走,看看远

处,不然眼睛真的受不了”。

医生提醒:精细手工更需注意科学用眼

记者走访发现,市面上主流的拼豆颗粒直径约5毫米,颜色多达几十种,配套的图纸网格细密、线条复杂。想要拼出精准的图案,必须近距离紧盯每一个格子,反复比对颜色和位置,眼睛需要持续高度聚焦。与普通画画、折纸等手工相比,拼豆对眼部调节能力的要求更高,长时间保持这种状态,很容易导致睫状肌痉挛,引发视疲劳、干涩、视力下降等问题。

乌兰察布市中医医综合医院眼科安医生表示,很多人都知道长时间看电子屏幕伤眼,却忽略了这种近距离精细手工的危害。尤其是儿童,眼睛还在发育阶段,长时间近距离用眼,更容易导致近视加深。

安医生提醒,玩拼豆一定要控制好时长,单次连续操作最好不要超过20分钟,每玩20分钟就抬头远眺6米以外的物体至少20秒,让眼睛得到充分放松。操作时要保持正确的坐姿,眼睛与拼豆盘的距离保持在30—40厘米,不要趴在桌子上玩。同时要保证室内光线充足柔和,避免在暗光或背光环境下操作。

“儿童尽量选择颗粒更大、图案更简单的拼豆款式,家长要做好监督和引导,多带孩子进行户外活动,每天保证2小时以上的户外时间,这是预防近视最有效的方法。”安医生说,如果出现眼睛干涩、酸胀、视力模糊等症状,要及时停止用眼,休息后仍不能缓解的,应及时到医院检查。

记者提醒,购买拼豆产品时,要选择正规厂家生产的合格产品,避免购买低价劣质产品。劣质拼豆可能使用回收塑料制作,加热熨烫时会释放甲醛等有害气体,不仅刺激眼睛,还可能对身体健康造成其他危害。