



火山草原等你来 乌兰察布向全国跑者发出邀请



●雨后的乌兰察布风光诗施

□本报记者 朱旭敏

2026 乌兰察布马拉松将于 6 月 14 日鸣枪开跑。凭借“中国草原避暑之都”夏季均温不超过 20℃ 的独特气候优势，本次赛事吸引了全国各地的马拉松爱好者报名参赛。为了让跑者们在竞技之余更好地感受城市魅力，乌兰察布市文旅体局联合乌兰察布市农牧局、商务局创新推出“票根经济·票根当钱花”惠民活动，参赛选手凭赛事票根可在本地景区、餐饮、住宿等多个场景享受专属优惠，真正实现“跑一场马，游一座城”。

六月的乌兰察布，草原披绿，火山巍峨，正是一年中风景最好的时节。对于远道而来的跑者来说，这场马拉松不仅是一次体能挑战，更是一次解锁乌兰察布风光、感受乌兰察布风土人情的绝佳机会。记者特意走访本地商家和文旅部门，整理了一份实用的赛后休闲指南，方便跑者们合理安排行程。

●赛后吃什么：低脂健康 都是本地原生态味道

乌兰察布的饮食融合了草原游牧和北方农耕两种特色，食材大多来自本地农牧区，健康低脂，特别适合跑者赛后补充能量、调养肠胃。

草原蒙餐是必尝的第一站。经营蒙餐 20 余年的老店主马五女告诉记者：“我们用的都是本地散养的四子王旗羔羊肉，肉质紧实，几乎没有膻味。清水手把肉是最经典的做法，不用加太多调料，煮出来原汁原味，跑完步吃清淡不腻，最适合外地人尝鲜。”除了手把肉，冰煮羊也是本地特色，用冰块低温烹煮羊肉，能最大程度锁住肉汁，口感更鲜嫩。再配上一碗熬得浓稠的蒙古锅茶，加一点奶皮子和炒米，温暖暖胃，能快速缓解运动后的疲劳。

作为“中国薯都”和“中国燕麦之

都”，杂粮美食是乌兰察布最具辨识度的名片。绿源莜面自助的老板赵爱民介绍：“莜面有十几种做法，窝窝、鱼鱼，可凉拌可热浇。我们这里人均 30 多块钱就能随便吃，很多跑者赛后都喜欢来吃点粗粮，好消化还顶饱。”除此之外，玻璃饺子、炒槐匾、土豆筋筋等农家小吃，以及羊杂碎、油炸糕、沙葱包子等街头美食，价格亲民，味道地道，遍布城区的大街小巷。

●赛后去哪玩：火山草原森林湖泊 总有一款适合你

跑完马拉松，最适合来一场慢节奏的休闲游，舒缓肌肉疲惫，放松身心。乌兰察布的景点各有特色，距离市区都不算太远，非常适合 1—2 天的短途游玩。

乌兰哈达火山地质公园是很多外地游客的首选目的地。这里有 30 多座形态完整的休眠火山，错落分布在辽阔的草原上，被称为“草原天然火山博物馆”。景区距离市区约 100 公里，自驾 1.5 小时就能到达。跑者们可以沿着步道慢慢登上火山口，俯瞰连绵的火山群和草原风光，随手一拍都是大片。市民王佳说：“傍晚的时候去最好，落日把火山染成金红色，特别漂亮。晚上天气好的话，还能看到满天繁星，没有城市的光污染，特别震撼。”

如果想体验草原风情，辉腾锡勒草原是不错的选择。这里距离市区约 70 公里，夏季平均气温只有 18℃，风吹草低见牛羊，还有成片的白色风力发电机，风景清新治愈。跑者们可以吹着凉爽的夏风散步，也可以体验骑马、滑草等轻松的项目，晚上住在蒙古包里，参加篝火晚会，感受草原的夜晚。

喜欢安静的跑者可以去苏木山森林公园或者岱海旅游度假区。苏木山是内蒙古最大的人工林场，森林覆盖率高达 78%，负氧离子充沛，是天然的氧吧。平缓的徒步步道适合慢慢走，沿途绿树成荫，能有效缓解长跑后的肌肉酸痛。岱

海则有“高原明珠”的美誉，湖面开阔，湖畔风光秀美，景区内的天然温泉更是赛后放松的好去处，泡一泡温泉，能快速消除身体的疲劳。

●赛后住哪里：城区方便 民宿有特色

乌兰察布的住宿选择丰富，能满足不同跑者的需求。

建议优先选择城区的酒店。城区距离赛事起点近，交通便利，周边餐饮、商超配套齐全，而且环境安静，能保证充足的休息。城区的经济型酒店价格每晚 150—300 元，中高端酒店每晚 300—500 元，大多提供免费早餐和停车服务。持马拉松票根的跑者，还能在多家合作酒店享受 8—9 折的住宿优惠。

赛后如果打算深度游玩，可以体验本地的特色民宿。乌兰哈达火山周边的民宿大多视野开阔，开窗就能看到火山，很多还配备了星空观测设备，晚上躺在床上就能看星星；辉腾锡勒草原的蒙古包民宿氛围感十足，能沉浸式体验游牧生活；岱海和苏木山周边的农家院则清幽静谧，能吃到地道的农家菜，适合慢节奏休养。这些特色民宿的价格一般每晚 400—800 元，持票根还能享受一定的优惠。

一场马拉松，邂逅一座城。近年来，乌兰察布依托独特的气候和文旅资源，大力发展“体育+文旅+消费”融合产业，通过举办各类赛事活动，不仅提升了城市的知名度和影响力，也带动了本地经济的发展。本次“票根当钱花”活动，既让参赛选手得到了实实在在的优惠，也让本地商家获得了更多客流，实现了多方共赢。

目前，赛事各项筹备工作已进入收尾阶段，乌兰察布市的餐饮、住宿、交通等部门都已做好准备。乌兰察布正以最热情的姿态，静候全国各地跑者的到来，期待大家在凉爽的赛道上挥洒汗水，也能在这座美丽城市，留下一段美好的回忆。

社会 关注

集宁黄家村有个“毛孩子避风港” 亟需爱心援手



●流浪动物救助基地内生活的狗狗

□本报记者 马佳敏

在集宁区白海子镇黄家村的的一处普通院落里，藏着一个特殊的“家”。十几年来，这里先后收留了上千只被抛弃、受伤害的流浪犬。爱心人士闫阿姨和几位工作人员日夜驻守在这里，用最朴素的坚持，守护着这些无家可归的小生命。

目前，这个流浪动物救助基地常年生活着 1000 余只狗狗，其中既有刚出生不久、嗷嗷待哺的幼犬，也有行动不便的年迈老犬，还有不少因车祸、虐待导致肢体残疾的狗狗。除了一些流浪狗外，有好多狗狗都有被主人遗弃的经历，不少还曾遭受过人为打骂、伤害。“有的被送来时腿被打断了，有的身上有被打的伤痕，还有的因为长期被虐待，见到人就浑身发抖，躲在角落里不敢出来。”闫阿姨说，身上的伤口经过护理能慢慢愈合，但很多狗狗留下的心理阴影，可能一辈子都无法消除。

说起流浪犬越来越多的原因，闫阿姨说，除了一些流浪狗外，更多的是被遗弃的狗狗。很多人仅凭一时冲动养宠物，新鲜感过去后就觉得麻烦，随意丢弃；还有的因为狗狗生病、品相不好，或者搬家、怀孕等原因，就把它们无情抛弃。个别极端的虐宠行为，更是让这些无辜的小动物承受了难以想象的痛苦。

按照规范的救助流程，每一只新到基地的狗狗，都需要先进行全身体检、体内外驱虫和疫苗接种，再单独隔离观察一段时间。对于受伤、患病的狗狗，还要安排专门的区域进行治疗和护理。但现实中，这些标准流程很难完全落实。“我们这里没有专业的兽医，也没有足够的医疗设备。”闫阿姨无奈地说，遇到伤势较重的狗狗，只能先简单处理一下，再想办法送到市区的宠物医院，但高额的治疗费往往让他们不堪重负。很多时候，只能依靠工作人员积累的经验，摸索着给狗狗们护理。

从最初偶然救助几只流浪狗，到如今守护着上千个小生命，闫阿姨在这条路上已经走了十几年。每天天不亮，她就要起床和工作人员一起喂狗、打扫犬舍、清理粪便，

然后给伤病犬换药、喂药，一直忙到深夜。十几年来，她几乎没有睡过一个整觉，节假日也从来没有休息过。“有时候也觉得累，也想过放弃，但一看到这些狗狗眼巴巴看着我的样子，就狠不下心。”闫阿姨说，看着原本瘦弱、胆怯的狗狗，在基地里慢慢变得健康、活泼，就是她坚持下去的最大动力。

为了让更多狗狗能拥有真正属于自己的家，基地一直坚持“领养代替购买”的理念，面向社会开放公益领养渠道。闫阿姨告诉记者，只要有爱心、有稳定住所和收入，能够对狗狗负责到底的市民，都可以来基地领养健康的狗狗。为了防止狗狗再次被遗弃，基地会对领养家庭进行登记，并定期进行回访，了解狗狗的生活情况。

“狗狗不是用来消遣的玩具，它们是有感情、懂感恩的生命。”闫阿姨由衷地说，“养一只狗，意味着十几年的陪伴和责任。希望大家在决定养宠物之前，一定要想清楚，不要一时兴起就养，不想养了就扔。既然选择了带它回家，就要对它的一生负责。”

记者了解到，由于狗狗数量不断增加，基地目前的运转面临着很大的压力。1000 多只狗狗的日常喂养、犬舍维护、基础医疗等，需要大量的资金和人力。整个基地只有 3 名固定工作人员，只能依靠偶尔前来的爱心志愿者帮忙。所有人全年无休，日夜坚守，仍然难以应付繁重的日常工作。

现阶段，基地最急需的是志愿服务、宠物常用药品（如消炎药、驱虫药、感冒药）、消杀用品以及狗粮等物资。同时，也特别希望有兽医从业经验的爱心人士能够提供专业的医疗帮助。如果您愿意伸出援手，可以联系基地工作人员：15848401881。

流浪动物的问题，不仅关乎动物的生命，也体现着一个城市的文明程度。点滴善意汇聚起来，就能为这些受过伤痛的小生命撑起一把守护伞。希望更多市民能够关注流浪动物救助事业，树立文明养宠的意识，从源头上减少弃养行为。让每一个小生命都能被温柔以待，让我们的城市变得更加温暖有爱。



●基地爱心人士日常投喂狗狗



警惕！非专业越野车野外行驶易引发安全事故

□本报记者 徐楠

入夏以来，城郊野外露营成为不少市民休闲的热门选择。6 月 7 日，记者在察右前旗油葫芦湾走访时发现，不少市民在露营游玩的同时，有部分非越野车辆反复穿越溪流浅滩，其中一辆最终陷入水中无法移动，车主只能拨打救援电话等待拖车。一场原本轻松的休闲之旅，因盲目冒险变成了麻烦。

记者在现场看到，油葫芦湾周边依山傍水，河滩、浅溪交错，是市民露营野餐的热门地点。随着露营人数增多，一些车主看到专业越野车轻松穿过浅溪和泥滩，便产生了跟风尝试的想法。不少人觉得自己的车辆底盘不算低，应付这点“小场面”没问题，抱着“随便玩玩、体验一下”的心态，驶离正规硬化路面，开进河滩和浅水区。

但看似平坦安全的地形，实则暗藏隐患。经过溪水长期浸泡的泥土，表面看起来厚实坚硬，车辆重压后很容易下陷。很多车辆刚开进去时还能缓慢行驶，一旦车速稍快或方向稍有偏差，车轮就会迅速陷入软泥中无法动弹。还有些车主仅凭肉眼判断水深，没有注意到水下隐藏的深坑。一旦溪水漫过车辆进气口，水流涌入发动机就会直接导致熄火，车辆当场抛锚。

针对近期非专业越野车野外行驶引发的故障增多的情况，记者采访了顺驰

修理厂的汽车维修工张志飞。他告诉记者，绝大多数家用乘用车从设计之初就是为城市铺装路面服务的，其底盘结构、悬挂系统、密封性能和进气高度，都无法适应泥泞、涉水、坑洼的复杂野外地形，贸然行驶隐患极大。

“车辆陷入泥地后，很多车主会猛踩油门试图脱困，结果只会让车轮越陷越深。”张志飞介绍，车轮空转时，车身体底部会不断蹭刮地面，轻则磨坏底盘护板，重则刮破油路管线。变速箱、差速器等传动部件也可能因受力异常损坏。泥浆进入刹车系统后，会导致刹车反应迟钝、制动力下降，严重时甚至会引发刹车失灵，给后续行车带来极大安全隐患。

其中，发动机进水的危害最为严重。张志飞说：“发动机进水属于核心部件重大故障，维修成本很高。轻则需要拆解清理、更换机油和滤芯，重则必须整体大修，费用从几千元到上万元不等。而且经过大修的发动机，性能很难恢复到出厂水平，车辆的保值率也会大幅下降。”此外，泥水还会顺着缝隙侵入车身电路和接口，短期内可能看不出问题，但时间长了容易出现线路短路、故障灯异常亮起、车载电器失灵等后遗症。

本报记者在此特别提醒广大市民，非越野车辆切勿盲目穿越溪流、泥潭、沙地等复杂地形。野外露营点大多位置偏僻，道路狭窄，专业救援车辆难以快速抵达，往往需要等待数小时甚至更长时间。



●拖车救援受困车辆

间。不仅会耽误行程、破坏游玩心情，在荒郊野外滞留本身也存在诸多安全隐患——雨天容易引发泥泞滑坡，夜间气温骤降，还有蚊虫蛇蚁出没。即使最终成功脱困，车辆也往往会受到不同程度的损伤。

夏日出行，安全第一。广大市民在享受户外乐趣的同时，一定要遵守交通规则和行车常识，对不熟悉的路况保持警惕，切勿抱有侥幸心理。只有谨慎对待每一段路程，才能让休闲之旅真正安全、愉快。

小贴士 60 岁以上老人坐动车有优惠了!“敬”字票周中出行打九折

本报讯(记者 刘佳鑫)近日,不少市民在铁路 12306 平台订票时发现,部分动车组车次后面多了一个绿色的“敬”字标识。记者从乌兰察布站了解到,这是铁路部门自 5 月 29 日起推出的“老年旅客淡季周中购票优惠服务”,为 60 周岁及以上老年群体送上了实实在在的出行福利。

据介绍,本次优惠活动时间为 5 月 29 日至 6 月 30 日。在此期间,年满 60 周岁及以上的旅客,在每周一中午 12 点至周五中午 12 点的周中时段出行,购买带有绿色“敬”字标识的动车组列车车票,即可享受执行票价九折优惠。同时,成功购票出行的铁路畅行会员老年旅客,

还可获得普通旅客会员 3 倍积分的额外回馈。

记者登录铁路 12306 平台实测发现,目前已有不少车次标注了“敬”字标识。老年旅客购票时,系统会根据身份信息自动识别年龄、出行时段和优待资质,符合条件的订单和车票页面会清晰显示“长者优惠”字样。优惠金额无需手动申请,会在支付时自动抵扣,整个操作流程简单便捷,不会给老年旅客增加额外负担。

值得一提的是,本次优惠还支持“折上折”政策。如果老年旅客同时持有残疾军人证、伤残人民警察证或国家综合

性消防救援队伍残疾人员证,可以在原有优待票价的基础上,再享受本次九折优惠。以一张原价 100 元的动车票为例,普通老年旅客只需支付 90 元;如果叠加残疾军人优待,实际支付金额可降低至 81 元。

铁路部门同时明确了优惠的例外时段:6 月 18 日至 6 月 22 日端午节假期出行高峰期,所有车次均不享受本次老年专属优惠。据车站工作人员介绍,这样的设置既兼顾了节假日客流高峰的运营秩序,也能将有限的优惠资源精准倾斜到客流相对平稳的周中时段,引导老年旅客错峰出行,既提升了出行体验,也提高

了铁路运力的利用效率。

乌兰察布站客运工作人员表示,老年旅客大多时间比较灵活,本次周中优惠政策正好契合了他们的出行特点。以往不少老年旅客会选择超时更长的普速列车,现在动车票有了九折优惠,越来越多的老年人愿意选择更舒适、更快捷的动车出行。

铁路部门提醒,符合条件的老年旅客可以根据自己的行程安排,合理选择周中时段出行,享受优惠政策。购票时如遇到问题,可以拨打 12306 客服热线咨询,也可以到车站售票窗口寻求工作人员帮助。