



马拉松、蒙超联赛、草原骑行 乌兰察布市多彩周末活动丰富市民生活

□本报记者 刘佳鑫

夏日风光正好,休闲乐享周末。6月27日,2026年火山耀亲子欢乐骑暨草原套马趣味骑行活动顺利举办。绿意盎然的草原赛道上,参赛选手迎风驰骋、畅快骑行,在亲近自然、动感运动中解锁惬意周末。如今,内容丰富、品质多元的“超级周末”休闲热潮,正在乌兰察布持续升温。各类体育赛事、文艺展演、文旅体验活动轮番上线,彻底改变了传统单一的景点打卡出游模式,市民游客愈发青睐高品质、沉浸式、高体验感的周末休闲方式。

丰富的体育赛事,为城市周末生活注入满满活力。今年夏天,乌兰察布马拉

松如期开赛,赛事赛道串联城市特色地标与优质草原生态风光,凭借专业的赛事组织、优美的沿途景致,吸引了大批跑步爱好者踊跃参与,让广大跑者在挥洒汗水、纵情奔跑中享受运动带来的乐趣。与此同时,蒙超联赛火热开赛,绿茵赛场之上球员们勇拼搏、竞技角逐,场外观众热情助威、氛围热烈,全民运动、健康休闲成为乌兰察布周末生活的新风尚。

“现在家乡的周末文体活动越来越丰富,在家门口就能参与专业的马拉松赛事,沿途一步一景、风光宜人,奔跑的过程中还能欣赏风景,特别放松。”跑步爱好者王恺坦言,运动不仅能强健体魄,更能治愈疲惫、舒缓身心,是当下最优质的周末休闲方式之一。

便捷的交通区位优势,让跨城微度假成为周末新风潮。依托呼包鄂乌一体化便捷交通网络,乌兰察布高铁、公路四通八达,大幅压缩了周边城市的时空距离。如今,不仅本地市民可轻松开启短途休闲之旅,呼和浩特、大同、张家口等周边地区游客,也能便捷前来打卡游玩,无需长途奔波,便能沉浸式感受草原都市的独特烟火与浪漫风情,轻松实现“周末微度假”。

“平时工作节奏快、压力大,周末短途出游是最好的放松方式。现在交通十分便利,周末往返呼和浩特看演出、游玩散心,轻松又省心,能很好地缓解工作疲惫。”热衷跨城休闲的市民杜英说,便捷的交通为市民多元化周末出游提供了有力保障。

夜间经济的提质升级,进一步拉长了周末休闲时长、丰富了休闲业态。升级后的乌兰察布之夜·天骄盛会街区,整合非遗展演、国风演艺、实景马术、特色美食、沉浸式互动体验等多元业态,打造沉浸式夜间消费游玩场景,全方位提升市民游客的夜间游玩体验,让周末休闲从日间延伸至夜晚,解锁全天候休闲新场景。

当前,乌兰察布市持续深耕文旅文体融合发展,不断丰富周末活动供给,扩容休闲体验场景、优化出行游玩配套。凭借高频优质的文体文旅活动、便捷的区位优势、浓厚的城市休闲氛围,精准适配群众高品质、多样化的休闲需求,让丰富多彩的“超级周末”走进市民日常,持续点亮群众幸福生活。



野餐露营后一片狼藉 免费郊野绿地呼唤“无痕”文明



●赞达营露营区内的垃圾

□本报记者 朱旭敏

入夏以来,一些视野开阔、风景优美的近郊免费露营地,成为市民周末休闲放松的热门去处。不少市民自驾前往郊外草地,搭起帐篷,撑起天幕,亲近自然、野餐休憩,享受惬意的夏日时光。然而,热闹喧嚣过后,随意丢弃垃圾、破坏生态环境等不文明露营行为频发,干净整洁的郊野风貌遭到损害,免费露营地位的环境卫生问题日益凸显。

在赞达营免费露营区域,现场立有“爱护环境卫生,垃圾随手带走”的温馨提示牌,时刻提醒游客爱护公共环境。但记者在现场看到,提示牌旁的沟渠和草丛中垃圾堆积严重,塑料饮料瓶、外卖餐盒、食品包装袋、一次性竹签等废弃物随处可见,与绿意盎然的自然美景形成刺眼对比。胡芦湾、罗家村等其他免费露营地也出现了同样的问题,沟渠、路边、草坡随处可见游客遗留的各类废弃物。

“这些郊外露营地都是免费开放的,没有专人常态化保洁。大家来这里是为了放松心情、欣赏自然风光,如果每个人都随意丢垃圾,干净的草地很快就会被污染破坏。”市民王茜表示,每次离开前,她都会仔细清理营地周边,将所有餐余垃圾、塑料杂物统一打包,带回城区垃圾分类投放。在她看来,无痕露营、带走垃圾,是每一位游客最基本的文明素养。

但也有游客文明意识淡薄,会将生活垃圾直接遗留在营地。一位不愿透露姓名的市民坦言:“野外是

公共场地,应该会有人专门清理,也想把垃圾带走,可垃圾装在车里太占空间,图省事就随手丢在了路边沟里。”正是这种错误心态,导致许多露营结束的场地一片狼藉。

露营爱好者刘江告诉记者,早些年找到一处风景优美的新营地,都会热心分享给露营爱好者。如今即便发现原生态的小众露营地,他也绝不会对外透露。“大量人群涌入后,总有一些人垃圾随处乱扔,好好一片草地很快就满目狼藉。正是因为这部分人不自觉、不守护环境,我们才减少分享,避免原生态风景被破坏。”

在赞达营设置提示牌的集宁区白海子镇章盖营社区工作人员告诉记者,此露营地属于开放式野外草地,没有专职保洁人员全天候值守清理。但为了大家有一个好的露营环境,社区工作人员只能不定期开展集中清理,可是隐藏在沟壑深处、杂草丛中的垃圾难以彻底清理。塑料、泡沫等垃圾难以自然降解,长期残留会污染土壤、破坏植被,遇到降雨天气,沟渠内的垃圾还会随水流扩散,造成二次生态污染。

免费美景来之不易,整洁环境更需珍惜。小小一袋垃圾,带走并不麻烦,遗留却会破坏生态风光。本报在此呼吁广大市民,自觉践行无痕露营理念,文明出游、爱护环境。前往免费露营地休闲游玩时,主动自备垃圾袋,妥善收纳各类生活垃圾,摒弃“有人清理”的侥幸心理,自觉将垃圾带回城区处理,共同守护近郊绿水青山,让夏日露营美景常驻。



拔穗授学位,集宁师范学院2026届毕业生告别校园



○学生为老师送花

本报记者 马佳敏 摄

本报讯(记者 马佳敏 朱旭敏)6月26日,集宁师范学院举行2026届毕业生典礼暨学位授予仪式,祝贺2026届毕业生圆满完成学业,奔赴人生全新征程。

仪式上,学校依次宣读毕业生资格审核结果、学士学位授予决议,并表彰校级优秀毕业生、优秀毕业论文获得者,充分肯定全体毕业生四年来勤学善思、求索求真的求学成果。

毕业典礼现场,学前教育二班刘吉祥、物理与电子信息工程学院物理学专业于铭煜,展示了百余张荣誉证书。厚厚一摞奖状,记录着二大大学四年日复一日的坚持与沉淀,生动彰显集宁师院学子勤勉上进、笃学求真的优良学风。

“四年朝夕相伴,校园一草一木、师长悉心教诲、同窗并肩同行,都是青春里最珍贵的印记。今后我会怀揣母校期



●毕业生合影

本报记者 马佳敏 摄

许,脚踏实地、学以致用,奔赴广阔山海,不负青春韶华。”于铭煜说。

拔穗环节,校领导与学位评定委员会成员逐一为毕业生拨穗正冠,轻轻将学位帽流苏从左侧拨至右侧,象征学业圆满、学有所成,学子正式告别校园求学时光,踏上全新人生旅途。

典礼落幕,青春永不散场。校园各处毕业打卡点人头攒动,氛围感十

足。身着学士服的毕业生神采飞扬、笑容明媚,穿梭在校内地标、林荫步道与教学楼前。大家互相整理学士帽、抚平学士服,和好友并肩合影、相拥留念,各班陆续拍摄毕业集体照。不少同学主动邀请恩师合影,留存珍贵师生瞬间。一张张笑脸、一幕幕温情画面,定格四年滚烫青春,为难忘的大学生时光留存独家回忆。



检察官为幼儿讲解自我保护知识 情景模拟+趣味问答



○检察官与小朋友互动

本报讯(记者 马佳敏)“小背心小短裤盖住的地方,别人能不能碰呀?”“不能!”6月25日,集宁区人民检察院晨曦未检工作室联合集宁区常青街道综治中心走进集宁区第十五幼儿园大班教室,为孩子们带来了一堂防性侵害安全教育课。

课堂上,集宁区人民检察院第二检察部副主任曹燕青借助趣味动画PPT,用通俗易懂的小故事,向孩子们细致讲解隐私保护知识,清晰科普什么是性侵害、如何辨别危险接触、遭遇侵害后该向谁求助等基础安全常识。活动还设置了情景模拟和互动问答环节。工作人员现场扮演公共场景中的陌生人,还原故意触碰身体隐私部位的危险场景,引导孩子们辨别不当行为,学会勇敢拒绝、正确寻求帮助。趣味十足的互动形式充分调动了孩子们的积极性,大家纷纷高高举手、踊跃答题,答对问题的小朋友,还收获了印有法治小标语的文具袋礼品。

“这类安全科普进校园活动贴合孩子成长需要,非常实用,希望今后能够常态化开展此类安全教育课堂,幼儿园也将持续重视,加强幼儿自我保护意识培养,让孩子们从小懂安全、会防范,懂得保护自己、守护自己。”集宁区第十五幼儿园园长曹敬敏说。

课程结束后,孩子们迫不及待和家長分享课堂上学到的安全小知识,不少小朋友还主动告诉老师,今后遇到可疑、奇怪的情况,会第一时间告知父母和警察叔叔。

曹燕青表示,幼儿阶段是培养自我保护意识的关键时期。用孩子喜欢、能听懂、易接受的方式开展普法宣讲,能够把安全意识根植在孩子心中,从源头降低未成年人受侵害风险。下一步,检察院将持续联合街道开展未成年人安全科普活动,走进更多校园,结合不同年龄段孩子的认知特点定制宣讲内容,持续为未成年人健康成长筑牢安全防线。



朝夕相伴治愈孤寂,宠物陪伴为老年生活增添温情



●市民带“毛孩子”遛弯

□实习记者 翟辉

随着城市生活节奏变化,猫狗等小动物早已跳出看家护院、捕鼠防害的传统功能定位。在城市居民生活里,慢慢转变为重要的情感陪伴载体。这份温暖的治愈力量,不只打动年轻群体,更成为不少老年群体排解孤单、安放心绪的精神寄托,许多老人将自家宠物视作家人、孩子,细心照料、朝夕相伴。在城区街头、公园随处可见老人携宠物散步休憩的身影,温顺可爱的“毛孩子”,为平淡的晚年生活增添了不少烟火温情。

在集宁区各大公园、沿街步道,不少退休老人每日固定时段携宠出游:有的老人牵着小型犬缓慢散步,宠物紧跟脚步、温顺随行,快慢节奏完全贴合老

人的行走节奏;有的老年群体围坐公园长椅闲谈休憩,身旁的小狗安静卧卧、不吵不闹,任由老人轻抚梳理毛发,遇见烈日天气,老人还会细心为宠物遮挡阳光。一老一宠相依相伴的画面,没有刻意雕琢,尽是日常温情,生动展现出宠物陪伴下充实安逸的晚年生活。

对多数独居老人而言,宠物陪伴不仅治愈心灵孤寂,更切实改变了生活状态,让晚年生活更有规律、更有生机。家住集宁区团结大街的王阿姨今年62岁,子女常年在外工作,平日里长期独自居家。几年前,她饲养了一只泰迪

犬,从此生活有了全新的寄托。“以前每天睡醒家里冷冷清清,除了看电视、做家务,几乎没有别的事可做,心里总是空落落的。”王阿姨坦言,自从养了小狗,她养成了早晚固定遛弯的习惯,每天清晨、傍晚准时带宠物出门活动。规律的户外走动,让她的身体状态明显改善,精神面貌愈发舒展。同时,常年遛宠的默契日常,让她结识了不少同住片区的养老老人,大家相互交流养宠经验、闲话家常,原本闭塞的独居生活,慢慢多了邻里往来和生活乐趣。

在长期相伴中,老年群体与宠物建立起深度情感联结,养宠早已超越简单的喂养行为,成为双向治愈的情感寄托。如今,不少老年养宠居民对待宠物细致入微,用心呵护日常点滴。王阿姨介绍,她会定期为小狗购置专用粮、零食和洗护用品,换季降温时及时为宠物添置衣物,做好保暖,日常散步时刻意放慢脚步,迁就宠物的行走节奏。在她和众多老年养宠人眼中,猫狗不再是普通动物,而是朝夕相伴、贴心治愈的“毛孩子”,是融入家庭、不可或缺的一分子。

这样的温暖蜕变,也是众多老年养宠家庭的真实写照。今年65岁的李大爷退休多年,子女平日工作繁忙,日常陪伴较少。退休初期,李大爷一度作息松散、精神萎靡,常常整日独坐家中,倍

感孤寂。三年前饲养一只小狗后,他的生活彻底改观。每日定时喂食、梳毛、遛狗,一套固定的养宠流程,让他养成了自律的生活作息。“现在每天一睁眼就有牵挂,知道家里还有小家伙等着我照顾。”李大爷告诉记者,每当他情绪低落、心绪烦闷时,小狗总会主动依偎身旁、温顺撒欢,无声的陪伴总能快速消解负面情绪。日复一日的相守,让他告别了闲散孤寂的退休生活,晚年日子变得充实且温暖。

在鼓励温情养宠、助力老年乐享晚年的同时,社区坚持文明引导,规范治理,兼顾温情与秩序。集宁区前进路街道宏伟社区工作人员表示,近年来辖区老年养宠群体持续增多,宠物陪伴带来的积极改变十分直观。有饲养宠物的老人作息更规律,外出活动频次更高,身心状态更加阳光健康。针对老年养宠群体居多的特点,社区常态化开展文明养宠宣传活动,通过现场讲解、入户普及、张贴提示等方式,引导老年居民自觉做到遛宠牵绳、及时清理宠物粪便、规范文明养宠,让广大老人在享受宠物陪伴、收获温暖治愈的同时,自觉维护辖区公共环境与邻里秩序,实现暖心陪伴与文明共治双向共赢。

从传统看家护院的工具,到新时代老年人的情感挚友,宠物角色的转变,折射出社会养老理念的进步与民生温度。在平凡的日常里,一只只温顺可爱的“毛孩子”,用朝夕不离的陪伴消解独居孤寂,用纯粹治愈的温情丰盈晚年生活。带动无数老年人走出封闭居家、拥抱户外生活,拉近邻里距离。这份朴素真挚的双向守护,充实了银发生活、温暖了城市烟火,绘就出老有所依、老有所乐、温情满满的新时代城市养老新图景。