



辉腾锡勒的夏天,藏着最治愈的草原风光



●游客在辉腾锡勒草原骑马

□本报记者 徐楠

盛夏时节,察右中旗辉腾锡勒草原绿意盎然。凭借优越的清凉气候与原生态草原风光,景区游客接待量持续增长,

不少市民和游客趁着暑期前来游玩,骑马、散步、赏草原风光,尽享夏日清凉。

辉腾锡勒草原地处阴山北脉、大青山东段,地势平缓开阔,平均海拔较高,夏季气候清凉舒适,是乌兰察布的天然避暑胜地。区域内植被种类丰富,形成优质天然草场。放眼望去,草原广袤无垠,蓝天白云相映,牛羊马匹散布其间,视野开阔,成为市民游客夏日出游优选目的地。

不少外地游客专程奔赴乌兰察布,深度体验草原骑马乐趣。来自山东潍坊的游客潘文和同學结伴出行,将辉腾锡勒草原骑马作为此行核心行程。潘文坦言,踏上草原的那一刻,开阔无边的绿地、清爽通透的风扑面而来,压抑感瞬间消散。骑在马背上缓步前行,凉风穿过耳畔,放眼望去看不到城市建筑,只有青草、野花与连绵远山,视野毫无遮挡,身心彻底放松。他表示,在这里可以自由策马

奔跑,抛开生活与工作中的各类压力,这种无拘无束的体验在城市里很难感受到,全程轻松惬意。

行走在草原上,随处可见休闲游玩的游客。大家或是骑马驰骋,或是结伴漫步,不少人驻足拍照打卡。散落草场的牛羊马匹悠闲觅食,搭配漫天流云,氛围感十足,不少游客纷纷表示,眼前的原生态风景治愈感十足,长时间待在户外也不会觉得闷热,体感十分舒适。

除自然景观外,景区常态化开展蒙古族歌舞表演,为游客提供民俗观赏体验。游玩之余,游客可品尝当地特色美食,现烤全羊、手把肉、草原奶茶等传统草原美食,丰富了游客的旅途内容。自然风景、民俗展演与特色美食相结合,构成了完整的草原游玩体验。

市民刘文华专程到景区休闲度假,他有着真切的游玩感受:“不用远行,在家门口就能看到这么壮阔的草原,夏天温度适宜,骑马散步,看民俗演出、品尝特色美食一站式体验。相比室内娱乐,户外草原游玩既能舒展身体,又能感受民族文化,每次过来都觉得心情舒畅,所有疲惫都一扫而空。”

依托独特气候、优质草原生态与民族文化资源,辉腾锡勒草原成为乌兰察布标志性文旅景区之一。当前正值暑期旅游旺季,大量游客骑着马走在绿野中,与头顶的白云、远方的牛羊共同形成了美丽的草原风光。

我市集中除蒿草 从源头减轻花粉困扰



●人工组徒手拔蒿草

本报记者 张玥 摄



本报讯(记者 张玥 实习记者 郝茉竹)入夏后,蒿草花粉过敏是不少市民的夏日烦心事。7月17日,由乌兰察布市林业和草原局、集宁区林业和草原分局主办,察右前旗林业和草原局、集宁区桥西街道办事处协办的致敏性蒿属植物集中治理工作,在桥西体校小西山区正式启动,通过源头治理减少花粉飘散,切实缓解市民过敏困扰。

治理现场划分了不同作业区域,各类除草设备、防护物资配备齐全,工作人员分工协作,有序推进蒿草清除工作。机械作业人员佩戴防护面罩、身着工装,使用背负式割灌机清理连片蒿草,将植株

统一割至离地两公分高度,高效清理地表蒿草;机械作业完成后,药剂作业人员按照规划路线,喷洒花粉抑制剂,进一步降低花粉飘散浓度。清理过后的空地上,补播设备匀速作业,撒下披碱草、紫花苜蓿等多年生草籽,通过生态替代的

方式抑制蒿草再次生长。针对机械难以抵达的边角地块,人工清理组逐片辨别蒿草、徒手拔除幼苗,不留零散滋生空间。

“蒿草花粉过敏困扰很多市民,每年夏天我都会参加集中除草行动。作业前我们都会戴好面罩、口罩等全套防护装备,严格按照规范操作,既保证清理效果,也做好自身防护。”正在操作割草机的李国伟说。

据乌兰察布市草原工作站植保股长侯鑫狄介绍,本次治理范围划定在集宁区和察右前旗主城区外围1公里内,工作人员前期已经完成全域实地摸排,共锁定67处蒿草高发点位,治理总面积达1700余亩。在她看来,蒿草治理看似是山野间的生态工作,实则是关系千家万户呼吸健康的民生实事。

下一步,治理队伍将持续分片推进各点位清理,不断完善多年生草籽补播、花粉抑制剂喷洒的作业流程,同时常态化开展全域蒿草巡查,稳步降低城区周边致敏蒿属植物的存量,逐步改善城市人居环境,实实在在为群众减轻花粉过敏的困扰。



●机械组工作人员切割蒿草

本报记者 张玥 摄



纳凉又涨见识! 苏木山夏日上新,民俗研学成新晋打卡亮点



●巡游队伍

本报记者 刘佳鑫 摄

本报讯(记者 刘佳鑫 张玥)7月18日,2026苏木山开山民俗文化活动在兴和县苏木山森林公园举行。活动依托苏木山优质生态资源,融合传统民俗展演、非遗互动体验,打造沉浸式夏日文旅场景,吸引了众多游客前来打卡体验。

苏木山山门之下,舞龙舞狮队伍以灵动的表演迎接八方来客,随着礼赞官朗声宣告“礼成”,巡游队伍正式出发。礼赞者持礼引路、稳步前行,舞龙舞狮方阵昂首领街,巡游队伍迈着整齐的步伐缓缓穿行山林步道。沿途绿树掩映、清风习习,精彩的巡游表演引得游客纷纷

驻足围观、抬手拍照,不少游客兴致盎然,自发跟随队伍缓步前行、沉浸式跟游,一路徜徉青山林海。

主会场内各类精彩活动轮番上演,文艺展演区接连上演祥狮献瑞、传统民族舞、民乐合奏、国风主题舞蹈等精品节目。非遗体验区更是人气爆棚,传统投壶、蹴鞠等古代游艺项目让游客近距离感受古人闲趣,漆扇彩绘DIY、手工香囊制作、书法体验等互动项目,让不同年龄段的游客都能亲身参与非遗创作。

丰富多元的实景体验,让前来游玩



●游客体验书法

本报记者 张玥 摄

的游客直呼尽兴、收获满满。在传统投壶摊位前,游客络绎不绝、争相体验,来自北京的游客王宏儒凝神瞄准、抬脚发力,精准将球踢入“风流眼”,顺利解锁趣味挑战。“早就听说苏木山气候凉爽、风景优美,是夏日避暑的好地方,没想到这次还刚好赶上这么热闹的民俗活动,内容丰富、体验感拉满,真是不虚此行!”王宏儒笑着说。

在手工包香囊和漆扇彩绘的摊位前,来自商都县的郭桂琴正细心分拣香料、轻柔填充棉料、系带封口,认真制作专属香囊。“我们专门冲着苏木山开山节

赶来游玩,这里不仅山林风光秀美、夏日清凉惬意,还有这么多能亲身参与的民俗体验项目,观赏性和参与感都特别强,满满的文化味儿,这趟出游特别值!”郭桂琴说。

近年来,苏木山森林公园持续依托优质山林生态资源,立足生态观光、民俗体验多元发展定位,不断完善旅游基础设施、丰富文旅业态供给,推动生态资源与文化资源深度融合。通过常态化举办各类特色文旅节庆活动,串联起生态观光与文化体验,有效活跃文旅市场,持续擦亮苏木山生态文旅特色名片。



早市变“安全课堂”! 交警面对面科普,买菜顺路学知识



●民警向市民讲解交通安全知识

本报讯(记者 徐楠)连日来,乌兰察布市公安局交通管理支队集宁大队组织民辅警持续深入集宁区各大早市,把交通

安全课堂搬到群众身边,开展零距离、面对面、接地气的便民交通安全主题宣传活动,让安全理念深入人心、落地生根。

早市晨间人流量大,买菜市民、电动自行车骑行人员往来频繁,是基层宣传的重点场所。活动中,宣传民辅警立足辖区道路交通实际,以身边人、身边事为切入点,挑选辖区近年发生的多起非机动车违法引发的典型交通事故案例,用通俗易懂、家常唠嗑式的语言以案释法、以例警示。“大哥,您知道开车玩手机存在很大的安全隐患吗?我来给您讲一讲。”“大姐,您驾驶电动自行车在马路上行驶的时候有没有遵守交通规则?千万不要随意在机动车道上穿行。”民警细致拆解了非机动车闯红灯、逆向行驶、随意变道穿插、骑车分心看手机等常见交通违法行为的风险隐患,讲解了各类陋习可能引发的严重后果,让在场群众直观感受到违法出行的危险性,深刻认识到遵守交通规则的重要意义。

“在驾驶电动自行车外出的时候,一定要记得正确佩戴头盔。戴好头盔,也是给自己的安全多了一份保障。”针对早市老年群体集中、电动自行车出行流量大、部分群众安全意识薄弱的突出特点,民辅警专门面向老年市民、电动自行车

骑行者开展针对性宣讲,手把手、面对面普及“一盔一带”安全防护知识,详细讲解正确佩戴安全头盔、规范系好安全带的正确方式,以及日常横穿马路、骑行电动自行车、停放车辆的安全出行规范。宣讲过程中,现场互动氛围热烈,不少老年群众主动上前咨询日常出行遇到的交通难题、路口通行规则、电动自行车骑行禁忌等问题。

“夏天天气热,我有时候嫌戴头盔太热了,就会把头盔挂在车把上,或者放在车筐里。经过交警的宣传,我意识到遇到交通事故,头盔能有效保护头部,减少伤害。今后我一定戴好头盔,摒弃自己的侥幸心理。”市民赵娜说。

乌兰察布市公安局交通管理支队集宁大队相关负责人表示,此次集市宣传,把交通安全课堂搬到群众身边,既让安全知识入脑入心,又持续优化辖区道路通行秩序。下一步,集宁大队将把集市宣传、路面劝导纳入常态化工作,不断创新宣传载体,扩大宣传覆盖范围,多措并举筑牢道路安全防线,全力守护辖区群众平安出行。

三伏贴为啥年年火? 一文讲清适用人群与注意事项



本报讯(记者 刘佳鑫)7月15日是入伏首日。在乌兰察布市中医蒙医综合医院,不少市民赶在入伏这天来贴三伏贴,抓住中医里冬病夏治的黄金窗口期,用传统中医药疗法改善陈年旧疾、养护身体健康。

在乌兰察布市中医蒙医综合医院,前来预约、接受三伏贴敷的市民络绎不绝。医生李雨潮告诉记者,每年三伏季,不少家长带孩子来贴三伏贴。“反复感冒的、过敏性鼻炎的,还有脾胃虚弱、爱积食厌食的小朋友,占了很大一部分。”李雨潮表示,“一年里头,就数三伏天阳气最盛。这个时候顺势而为,能把体内积攒的寒湿和病灶往外排。”

“我家孩子平时脾胃比较虚弱,经常积食、消化不好,换季也容易不舒服。了解到中医讲究冬病夏治,而且伏前开穴能够疏通经络、打开穴位通道,能让后续贴敷效果更好,所以特意赶在入伏第一天带孩子过来。接下来初伏、中伏、末伏的贴敷疗程,我们会全程坚持做完,系统性给孩子调理体质。”市民王楚然说。

据了解,中医理论中“冬病夏治”最具有代表性的疗法就是贴“三伏贴”。在夏天“三伏”期间,采用穴位贴敷的方法,通过中药对人体穴位的刺激,激发经络功能,调

和气血,有利于促进和调整机体的免疫功能,调动人体的内在抗病能力,从而达到内病外治的目的。除三伏贴外,艾灸、拔罐、常规经络调理等都是临床常用的传统养生手段,可根据不同人群体质适配调理。通过夏季科学固本养阳,能够在一定程度上改善体质,缓解冬季部分虚寒问题的反复情况。

除了医院,社区里的三伏调理也热了起来。碧海社区的调理师黄月英拿手的“龙头灸”很受居民欢迎。“龙头灸是传统中医外治调理方式,契合三伏天养阳的养生思路,通过温热作用刺激经络、循行调理,能够起到温腹暖背、疏通经络、温补阳气的作用。手脚冰凉、腰膝酸软、体虚乏力、精神不佳等虚寒不适症状都能有所改善。”黄月英说。

便捷的社区调理服务,让居民在家门口就能享受专业养生调理。刚刚完成龙头灸调理的居民张阿姨说:“做完之后后背暖暖的,身体紧绷的感觉缓解了不少,整体状态轻松了很多,体验感很好。”

针对三伏养生,医护人员提醒,冬病夏治属于循序渐进的体质调理方式,调理效果因人而异,无法彻底杜绝疾病发生。市民在接受贴敷、艾灸等调理的同时,需养成良好生活习惯,避免长期吹低温空调、过量食用生冷、辛辣食物,减少体内阳气损耗,更好地保障调理效果。