

影像故事



●市民在公园遛弯锻炼

本报记者 李梦娜 摄



●如今的人民公园绿树成荫、环境优美

本报记者 李梦娜 摄

在“老地方”遇见“新生活” 人民公园里藏着一代代人的记忆

□本报记者 朱旭敏 李梦娜

一张泛黄的老照片,承载一座城市的温情记忆。在乌兰察布市集宁区,始建于上世纪七十年代的人民公园,是老集宁人心中无可替代的城市地标。半个多世纪风雨更迭,这座陪伴几代人成长的老公园,从朴素简陋的城郊公园,逐渐转变为绿意盎然、功能齐全的城市休闲港湾。人民公园数十年的发展变迁,不仅是集宁城区发展、民生福祉持续提升的真实写照,更镌刻着集宁区日新月异的发展轨迹和百姓愈发美好的幸福生活。

上世纪七八十年代的人民公园,整体建设朴素简陋,时代特征鲜明。公园布局简单质朴,没有精致的景观绿植,没有平整的休闲步道,更没有完善的便民设施。泥土铺设的小路蜿蜒曲折,零星栽种的杨树、榆树是园区主要绿植,春夏枝叶繁茂,秋冬尽显萧瑟。游乐设施更是寥寥无几,最受欢迎的便是迷你小飞机、简易蹦蹦床,方寸大小的游乐区域,却是当时孩子们最向往的欢乐天地。

今年40岁的市民周建,是土生土长的集宁人,在他的相册里,珍藏着多张儿时和兄弟姐妹在公园假山旁的合影。“小时候娱乐场所特别少,人民公园就是我们的‘游乐园’。”周建回忆道,儿时最期待的就是周末,家里大人可以带着他到公园坐摇摇车、开碰碰车、玩儿跳跳床,简单的游乐项目,就能开心一整天。

彼时的人民公园,承包了老集宁人

的日常烟火。清晨,老一辈市民在这里散步晨练、唠家常;午后,家长带着孩子游园嬉戏;傍晚,晚风习习,成为市民纳凉散步的绝佳之地。虽设施简陋、景观单一,但这座朴素的公园,填满了老集宁人的童年欢乐、青春时光与烟火日常,成为一代人最珍贵的城市记忆。

随着城市更新步伐加快,人民公园迎来全方位升级。历经2004年、2011年两次大规模升级改造,如今的人民公园早已褪去老旧模样。如今的人民公园,经过精细化生态改造,园内绿植繁茂、层次丰富,乔木、花灌木错落分布,四季有景、步步如画。功能规划上,人民公园科学划分出老年健身区、生态步道区等专属区域,全方位适配不同年龄段市民的休闲需求。平整干净的沥青步道环绕全园,休闲座椅、遮阳长廊、照明设施一应俱全,让公园品质大幅提升。宽敞的健身区域配备齐全的健身器材,成为市民休闲健身、游玩打卡的好去处。

环境与设施的全面升级,让市民休闲幸福感显著增强。退休市民刘秀秀常年和老伴到公园晨练散步,谈及公园的变化,她感触颇深:“以前公园光秃秃的,没什么景色和娱乐设施。现在绿树成荫、环境优美,设施也齐全,早上打太极、傍晚遛弯聊天,日子过得特别舒心。”

完善的休闲场地也催生了浓厚的文艺氛围。清晨和傍晚时分,人们公园各处的凉亭和休闲长廊总是人头攒动、歌声悠扬。凉亭下,一群中老年文艺爱好者自发组团,乐器齐备、分工有序,二胡、

笛子、萨克斯等乐器合奏声声悠扬,经典歌曲轮番唱响,成为公园里一道独特的文艺风景线。

62岁的市民张桂兰,是公园文艺小队的常驻成员,每天准时来到凉亭参与排练歌唱。“以前老公园没地方落脚,更别说唱歌排练了。现在公园里凉亭宽敞凉快、遮风挡雨,环境又好,我们每天聚在一起吹拉弹唱,心情别提多舒畅。”张桂兰笑着说,退休后的生活因为公园的完善设施变得格外充实,不仅锻炼了身

体、陶冶了情操,还结识了许多志同道合的朋友,晚年生活多姿多彩。

公园焕新貌,幸福踏歌来。人民公园的蝶变,是乌兰察布城市更新、民生提质的生动缩影。老旧设施的褪去、便民功能的完善、文体氛围的浓厚,让老公园焕发全新生命力。如今,这里既有绿意美景,更有烟火温情、健康活力,持续丰富着市民精神文化生活,成为市民家门口生态优美、休闲舒适的优质生活空间。



●人民公园旧照

资料图

小贴士

三伏天饮食不当容易诱发肠胃疾病 切勿网络自诊私自用药

□本报记者 徐楠

盛夏时节,冰镇冷饮、麻辣夜宵、重油烧烤成了多数人的消暑选择。不少市民因为无节制的冷热混吃、暴饮暴食,持续加重肠胃代谢负担,引发各类肠胃不适症状。7月22日,记者在中心城区走访发现,多数出现腹痛、腹泻、反酸等肠胃症状的市民,普遍存在轻视病情、规避正规诊疗的情况,多依靠网络自查病情、自行购药服用,存在极大健康隐患。

入伏以来,中心城区各大夜市、街边餐饮摊点夜间消费热度居高不下。不少市民结束日间工作后,习惯扎堆食用烧烤、凉菜,搭配冰饮宵夜放松身心。白天贪食生冷食物、夜间频繁摄入重油重辣餐食,昼夜饮食不规律,让肠胃持续受到冷热、辛辣双重刺激,短期内极易诱发各类肠胃不适症状。“最近我每天晚上吃烧烤喝冰啤酒,从昨天开始就出现了拉肚子、胃疼,浑身都没力气的情况。平时上班也忙,小小肠胃不适,如果去医院就诊还需要特意请假,我觉得挺麻烦的。”市民王宇告诉记者,“出现肠胃不适后,我觉得只是普通的吃坏肚子,随意吃几颗治疗腹泻的药物即可。”

和王宇有同样想法的市民不在少数,大家普遍认为伏天肠胃不适是常见小问题,无需耗费时间精力就医。市民曹文泽向记者坦言,他在身体出现不舒服的情况时,总会习惯性地第一时间上网检索相关症状,对照网络信息自行判断病情。

针对市民盲目自诊自医的普遍现象,集宁区新体路社区卫生服务中心坐诊医生刘川提醒,仅凭网络信息自行购药调理,违背了中医辨证论治、药证相符、因人制宜的诊疗原则。三伏天暑热夹湿、耗气伤津,气候环境特殊,盲目跟风用药危害极大。虚寒体质人群误用寒凉清火药物,会损伤脾胃,淤积湿热;湿热体质人群盲目进补,会造成气机阻滞、病邪滞留体内。长期药不对症,不仅会损伤机体正气、打乱脏腑平衡,还可能因忽视用药禁忌、剂量规范,引发药物过敏、脏器损伤等不良反应,进一步加重身体不适。

“受特殊气候影响,三伏天疾病多集中在以下几类。一是各类暑病、热射病,以耗气伤津、心神受扰为主。二是外感疾病,感冒、上呼吸道感染、流感频发。三是呼吸系统宿疾,过敏性鼻炎、哮喘易因湿热、温差、冷气刺激复发或加重。四是湿热型皮肤病,如湿疹、皮炎、汗斑等。五是脾胃运化失常,出现腹胀、便秘、纳差、痰湿内蕴等消化系统问题。六是关节疾病,皮肤毛孔打开,寒湿极易侵入经络,导致颈肩腰腿痛等旧疾复发。”刘川说,三伏天病机复杂、体质差异明显,市民切勿凭个人经验判断病情,更不要依靠网络碎片化信息自行问诊、私自购药治疗,否则极易出现药不对症、延误病情、加重身体损伤等问题,身体出现不适需及时前往正规医疗机构就诊,科学做好三伏季养生防病工作,真正实现顺时养生、扶正防病、健康度夏。

民生视角

晚风、锦鲤、音乐会! 市民消暑纳凉花样多多

□本报记者 张明

盛夏傍晚,晚风徐徐,吹散日间燥热,集宁区友谊湖公园逐渐热闹起来。灯带环绕的木质凉亭里,邻里围坐闲谈;广场游乐区欢声笑语不断;湖畔游人悠然投喂锦鲤。恰逢“北疆巷音,乐遇集宁”湖畔音乐会精彩上演,湖光夜景搭配悠扬乐曲,这里成为市民纳凉休闲、感受夏夜烟火气的热门

去处。

公园内木质长廊和凉亭深受市民喜爱,暖黄色灯带沿廊檐蜿蜒铺开,氛围感十足。不少市民结伴坐在长椅上,迎着晚风闲话家常,卸下一天工作与生活的疲惫。凉亭周边,各类游乐项目人气旺盛。来回摆动的海盗船不时传出阵阵欢笑声;碰碰车场内,车辆相互追逐碰撞,大人孩子尽情享受游玩乐趣;梦幻旋转木马、弹力蹦床前排



●市民体验海盗船项目

快乐假期



●书店内坐满正在看书学习的人

□实习记者 郝策竹

每到放假,如何让孩子度过一个充实又有意义的假期,成为不少家长关心的话题。今年夏天,越来越多家长放下手机、走出家门,把高质量陪伴融入日常,走进书店共读、来到公园运动,阅读与运动成为假期亲子陪伴的主流方式,让假期更有温度、更有内涵。

7月21日下午3时许,记者走进市区一家书店,安静舒适的阅读空间里凉意习习,阅读区座无虚席。孩子们或蹲在书架前挑选绘本、科普书,或与家长并肩静坐,低头翻阅、轻声交流;不少家长陪着孩子一起看书、做读书笔记,整个空间书香浓郁,秩序井然。

“假期带孩子来书店,已经成了我们家的固定安排。”四年级学生葛思睿的妈妈告诉记者,平时工作忙,暑假特意留出时间陪孩子阅读,“孩子在这里能看自己喜欢的书,我也能静下心来读一会儿,陪伴孩子的同时,自己也能充电提升。”她说,书店是公共空间,每次来都会提醒孩子保持安静、轻拿轻放,“既能培养阅读习惯,也能教会孩子遵守公共秩序、尊重他人,一举两得。”

在书店阅读区,二年级学生陈雨桐正和妈妈一起读童话故事书。雨桐妈妈说,以前假期总担心孩子沉迷电子产品,现在每天来书店待两三个小时,孩子慢慢爱上阅读,专注力也明显提高。“我们会一起讨论书里的故事,分享感受,亲子之间的共同话题越来越多,陪伴不再是‘陪着’,而是真正的共同成长。”

从“陪孩子学习”到“陪孩子成长”,家长陪伴理念悄然转变,教育融入生活点滴。除了室内阅读,户外亲子运动也备受青睐,不少家庭利用傍晚凉爽时段,带孩子走出家门,在运动中强健体魄、增进感情。

傍晚6点半,霸王河生态公园绿意葱茏,晚风宜人,散步、锻炼的市民络绎不绝。健康步道上,亲子结伴漫步;草坪旁,孩子们追逐嬉戏;羽毛球、跳绳、慢跑等运动随处可见,处处洋溢着轻松愉快的氛围。

“夏天天黑得晚,晚饭后带孩子出来运动一小时,正好放松身心。”市民王婷刚和孩子打完羽毛球,正在休息擦汗。她坦言,以前孩子一有空就抱着平板、手机,视力和体质都受影响,“现在每天坚持打球、跑步,孩子体质好了,电子产品也看得少了。一起运动的时候,孩子开心,我们也能参与进来,亲子关系更亲近了。”

市民李勇力带着7岁的儿子在公园慢跑,他告诉记者,全家制定了暑期运动计划,每周至少5天户外锻炼,“跑步不仅锻炼耐力,还能教孩子坚持。一路上说说笑笑,比在家里各玩各的强多了,这才是假期该有的样子。”

记者走访发现,今年暑期,亲子陪伴不再依赖昂贵出游、密集补课,一本书、一场运动、一次散步,都成为温暖的成长时光。从书店里的书香浸润,到公园里的阳光奔跑,越来越多家庭选择健康、简约、多元的假期生活方式,让陪伴从“在场”变成“走心”,用点滴互动守护孩子快乐成长。



●家长陪孩子进行体育锻炼

起小队,吸引不少孩童等候体验。一旁射击摊位的射气球项目,也引得市民纷纷上前尝试。

“奖品不重要,扣动扳机击中气球的时候特别有成就感,简单的小游戏就能让人心情变好。”正在体验射气球项目的市民刘力俊说。

沿着湖畔漫步,闲适美景尽收眼底。澄澈湖面波光荡漾,成群锦鲤自在穿梭,只要市民靠近护栏,鱼群便迅速聚拢。许多家长带着孩子备好鱼食,站在岸边投喂,观赏鱼儿争相抢食。

“每天傍晚,我都会带孩子来湖边散步喂锦鲤,孩子特别喜欢。吹着湖面微风,看着鱼儿游弋,心里慢慢平静下来,白天积攒的烦躁一扫而空。不用刻意安排行程,悠闲消磨时光,就是最舒服的放松方式。”市民孙然经常带着家人前来散步。

热闹的游园氛围之上,文艺演出为夏夜增添别样风采。7月21日,“北

疆巷音,乐遇集宁”主题湖畔音乐会在友谊湖公园启幕,小野马乐队接连演绎10余首充满草原风情的原创曲目,用旋律抒发对家乡的热爱。

“我几乎每天都会来友谊湖散步,刚好遇上这场免费音乐会。伴着湖风聆听本土原创歌曲,旋律轻快治愈,忍不住跟着节奏律动,沉浸在轻松的氛围里。”市民余莹莹现场观看演出,满心欢喜。

小野马乐队主唱表示,乐队去年完成全国巡演,走过34座城市。今年计划走遍内蒙古12个盟市,把更多原创音乐献给家乡父老。希望借助歌声展现北疆风土人情,让更多人了解乌兰察布,走进乌兰察布。

自然风光、亲子游乐与本土文艺演出有机融合,多元的休闲选择满足市民不同需求。浓浓的烟火气与温情交织,让市民的夏日闲暇有处可栖,勾勒出集宁温馨惬意的城市夜画卷。

不止陪在身边! 这个暑假,乌兰察布家长这样陪伴孩子成长