



乌兰察布夏日运动热潮来袭 这才是夏天该有的样子

□本报记者 张玥 刘佳鑫
实习记者 郝荣竹

暑期以来,乌兰察布市各大体育场馆、运动场地客流爆满,档期紧俏,青少年运动健体、户外研学、市民日常健身需求全面释放。日间专项运动健身、体育研学火热开展,夜间全民休闲运动、亲子趣味健身持续出圈,昼夜不息的运动浪潮,让全民健身氛围愈发浓厚,丰富了市民夏日休闲生活,展现出城市昂扬鲜活的夏日风貌。

盛夏酷暑,清凉舒适的室内水上运动成为青少年消暑健体的优选。避开户外高温燥热,乌兰察布市游泳馆凭借宜人的运动环境,成为暑期热门健身场地。馆内池水清澈、通风凉爽,前来游泳的青少年络绎不绝。大家或独自畅游舒展身姿,或结伴嬉戏互助锻炼,场馆内处处洋溢着青春朝气,整体场地使用率持续居高不下。

不少家长利用假期空闲时间,陪伴孩子一同运动锻炼,在强身健体的同时增进亲情感情。家长徐海丽说:“孩子一直很喜欢游泳,趁着暑假时间充裕,我就陪着孩子一起报名上课。一方面能让孩子掌握游泳技能、锻炼身体、消磨假期时间,另一方面我也能借着课程坚持运动,亲子一起锻炼,既健康又掌握了一项生存技能。”

依托凉爽舒适的气候与专业优质的场地资源,乌兰察布暑期网球市场同样热度高涨,成为夏日运动新亮点。在一家网球训练基地,绿茵球场上随处可见挥洒汗

水的身影,既有外地夏令营学员集中集训,也有本地网球爱好者错峰运动,场馆场地全程满负荷运转,档期十分紧张。

“进入暑期以来,场馆场地资源一直供不应求,基本处于预约爆满的状态。每天从早到晚场地都排满了,早上大多是夏令营集中训练时段,其余时间则是市民预约打球的高峰,很多时候提前一两天都预约不到空余场地。”该网球训练基地工作人员说。

网球爱好者张云华常年坚持打球,他对场馆体验赞不绝口:“户外打球容易受高温、风雨天气影响,室内场馆就完全没有这些顾虑。这里场地维护到位、配套设施完善,运动氛围也特别好,闲暇时间来打打球,既能释放压力,又能强健体魄,是我夏日休闲的首选。”

优质的运动环境,不仅吸引本地市民踊跃参与,更收获大批外地研学团队青睐。来自北京的网球夏令营来乌兰察布开展专项集训,系统化的训练课程、专业的场地设施,让学



▲打篮球的市民

本报记者 刘佳鑫 摄

▲教练指导学生轮滑动作

本报记者 刘佳鑫 摄



员们收获满满。家长陈江路表示:“夏天多数城市太过闷热,乌兰察布气候凉爽,打球体感特别舒服。而且这里的网球场标准专业、环境整洁,特别适合集中训练。课余时间,我们还能带着孩子逛逛乌兰察布的景点、欣赏草原风光,运动游玩两不误。”

白日的健身热潮持续涌动,夜幕下的乌兰察布依旧运动不息、活力十足。褪去白日燥热,凉爽的夜晚成为市民休闲健身的黄金时段,全市各类运动场地灯火通明、热闹非凡。体育场夜跑的人沿着步道慢跑,网球场上人们球拍挥得正起劲,广场上的少年踩着轮滑鞋穿梭……各类运动场景交织成城市鲜活的夏日图景。

对于上班族而言,夜晚充裕的空闲时间,成为解压健身的最佳时机。“白天要上班,夜晚的时间富裕。”在植物园坚持夜跑两年的陈嘉豪说,每天沿着林间

步道上跑上几公里,出出汗,疲惫感都消失了。对他来说夜晚的运动可以解压,而且温度刚好。与陈嘉豪一样,赵先生下班后喜欢约上同事朋友去球场打篮球,“白天太阳晒得人发闷,晚上凉风吹着打球特别舒服。”赵先生说。

夏夜运动场,还不止是健身锻炼的场地,也让陌生人变成了志同道合的玩伴。王子丹喜欢踢足球,从不担心凑不到人,“来到足球场,都是喜欢踢球的人,大家会组队踢球,我也因此认识了不少朋友。”王子丹说。

舒适的夜间环境也成为青少年课外锻炼的好时机。不少家长避开日间酷暑,为孩子选择夜间轮滑、体能锻炼等趣味运动项目,让孩子在舒适的环境中运动成长。市民陈丽说:“白天天气太热,孩子出门容易中暑,晚上温度适宜,运动锻炼刚刚好,还能让孩子认识很多小伙伴,性格也变得更开朗了。”

这个暑期,乌兰察布凉爽的气候和优质的运动场地资源,让各类体育运动持续火热。白天,青少年戏水健体、各地学子研学集训。夜晚,市民休闲健身、亲子运动活力满满,多样的运动场景覆盖全城,让运动健身成为市民暑期日常,丰富了大家的夏日休闲生活。



暑期安全不“放假”! 交通安全课送到家门口,守护孩子们平安过夏

本报讯(记者 李梦娜)暑期到来,青少年独自外出、结伴游玩出行频次增多,道路交通安全风险随之增加。为进一步提升青少年的交通安全意识和风险防范能力,近日,集宁交警大队走进集宁区前进路街道为民社区,开展暑期交通安全主题活动,为辖区青少年送上实用易懂的交通安全科普课堂,让文明出行、安全出行理念根植童心,守护青少年的快乐暑假。

活动现场,交警大队宣传员结合中小学生学习年龄特点、认知规律以及辖区道路交通实际,摒弃枯燥生硬的理论说教,以通俗易懂、生动有趣的讲解方式,细致普及交通信号灯识别、道路标志标线辨识、安全过马路、规范乘车等基础交通安全常识,帮助孩子们系统掌握日常出行必备的交通知识,夯实安全出行基础。

同时,宣传员通过剖析真实典型的道路交通事故案例,直观展现不规范出行、未佩戴安全头盔等交通违法行为带来的严重危害,重点讲解了安全头盔在交通事故发生瞬间的关键防护作用,让孩子们深刻认识到“一盔一带”的重要性,引导青少年养成“一盔随身、全程佩戴”的良好出行习惯。此外,宣传员针对家长群体开展针对性科普,提醒家长履行好家庭教育和监护责任,日常

出行以身作则、做好示范,常态化督促孩子规范佩戴头盔,主动摒弃闯红灯、横穿马路、追逐打闹等交通陋习,家校联动筑牢安全防线。

生动直观的宣讲内容、贴近生活的安全案例,让学生在受益匪浅。“这次交通安全课特别有意义,以前我觉得戴头盔很麻烦,通过交警叔叔的讲解和案例学习,我知道了头盔能保护我们的生命安全。以后我出门一定会自觉戴好头盔,遵守交通规则,不乱跑、不横穿马路,还会提醒爸爸妈妈和小伙伴文明出行。”参与活动的小学生王梓涵说。

“此次暑期交通安全宣传活动,将专业的交通知识转化为孩子能听懂、能记住、能践行的安全准则,有效填补了学生暑期交通安全教育空白,切实增强了辖区未成年人‘知危险、会避险’的自我防护意识和应急处置能力,让交通安全理念从被动聆听转化为主动牢记、自觉践行。”集宁交警大队相关负责人表示,下一步,集宁交警大队将持续聚焦未成年人安全出行需求,常态化开展进社区交通安全宣传活动,创新宣讲形式、丰富宣讲内容,持续织密青少年暑期交通安全防护网,常态化普及交通安全知识、传播文明出行理念,以常态化宣传筑牢辖区道路交通安全防线,全力守护广大青少年平安、快乐、充实地度过假期。



●民警为小朋友科普交通安全知识

社会关注

孩子视力悄悄下降? 现在重视还来得及



●孩子利用暑假矫正视力

□本报记者 徐楠

假期期间,学生居家休闲时间大幅增加,电子产品使用频次增多、近距离用眼时长叠加,容易出现视疲劳、视力下滑等问题。不少家长趁着假期带孩子做专业眼健康筛查,通过科学干预、规范矫正,守护孩子视力健康。

“孩子下学期上小学五年级,现在近视度数已经230度,很担心他的视力持续下降。”市民布和坦言,自己平日十分重视孩子的视力保护,不仅严格管控电子产品使用时间,还时刻纠正孩子读写姿势,但依旧没能避免孩子早早近视。在他看来,暑假是改善不良用眼习惯、延缓视力加深的关键阶段,不容松懈,因此特意趁着假期带孩子做全面专业验光,根据最新视力情况调整矫正方案。

不止中小学生,大学生群体同样存在各类眼部健康问题,暑期也成为青年群体护眼矫正的集中时段。大二学生

秦超长期关注自身眼部健康,受沙眼困扰、遇吹风、强光天气容易眼部不适、频繁流泪,日常会佩戴墨镜减少光线刺激。她坦言,不少年轻群体存在护眼误区,认为近视度数较浅无需矫正,长期忽视眼部养护,极易造成视力持续受损。她建议年轻人主动重视眼健康,利用假期到正规机构筛查视力、适配眼镜,从用眼习惯和专业矫正两方面守护双眼。

据中心城区多家配镜机构工作人员介绍,每年寒暑假等长假,都会迎来学生验光配镜高峰期,广大家长普遍借助假期空档,带孩子开展全方位眼健康检查,及时排查视力隐患、矫正近视问题。

集宁区永真眼镜店配镜师张雪峰介绍,当前青少年视力低龄化趋势明显,五六岁儿童视力下降案例逐年增多,不少家长存在视物模糊就是真性近视的认知误区。实际上,视物模糊分为真性近视与假性近视,需通过专业医学

验光精准区分,不能盲目配镜。若是真性近视,需及时规范配镜,有效控制度数快速增长;若是假性近视,可通过专业视功能训练调节眼部状态,逐步改善视力。针对部分因先天发育、意外外伤导致低视力的儿童,则需通过精密仪器检测,定制专业助视器具改善视觉条件。

谈及青少年近视防控的有效方法,张雪峰表示,日间户外活动是性价比最高、最有效的护眼方式。充足的自然光线能够有效放松眼部睫状肌,缓解视疲劳,从源头降低近视发生、加深的概率。他建议家长利用暑期多陪伴孩子走出家门,通过骑行、散步、放风筝等户外活动放松双眼。同时规范日常用眼节奏,学生连续看书、上网课一小时,需远眺休息十分钟,坚决杜绝熄灯后使用手机、平板等电子产品。

科学规范的读写习惯,是守护视力健康的基础。日常学习中,学生需严格遵守“一寸一拳一尺”用眼标准,规范握笔、坐姿与用眼距离。同时严控单次用眼时长,小学生单次读写不超20分钟,中学生不超40分钟,定时暂停学习、放松眼部。学习环境需保证光线充足,杜绝在昏暗环境、移动桌面及躺卧、趴着等不良状态下阅读。优先选用纸质书籍,减少电子读物阅读时长,仅保留必要线上课程。

除此之外,规律作息与均衡膳食对眼部发育至关重要。配镜师建议,小学生每日保证10小时睡眠,初中生9小时、高中生8小时,充足睡眠可有效缓解眼部疲劳、助力眼部发育。日常饮食多摄入鱼类、新鲜果蔬、绿叶蔬菜,及时补充眼部发育所需营养,全方位筑牢视力健康防线。

“暑期是矫正不良用眼习惯、开展视力科学干预的最佳窗口期。”张雪峰提醒,广大家长应合理规划孩子假期生活,平衡学习、休闲与户外锻炼时间,主动带孩子完成专业视力筛查,早发现、早干预、早矫正,持续守护青少年明亮双眸,让孩子以清晰视野奔赴更远未来。

民生视角

乌兰察布95后用文创,讲好家乡故事



▲王璐将车上的文创产品进行分类
►操作台上文创产品铺得满满当当

□本报记者 马佳敏

在乌兰察布市图书馆旁的便道上,一辆改造精致的移动咖啡房车格外吸睛,十余平方米的小小空间,被各式乌兰察布的文创好物装点得氛围感十足,成为街头一道流动的风景线。

房车操作台上,码得齐整的风光明信片一字排开,黑绒小盒里嵌着带火山岩碎料的银饰,几支包着精美包装的文创书签斜靠在边侧。一旁的黑色洞洞板更是成了一面移动文旅展墙:从上到下挂着草原小绵羊挂件、迷你蒙古包钥匙扣、绣着牧民生活纹样的羊毛毡手机壳,连冰箱贴都按乌兰察布的风景分了区。

95后姑娘王璐是这辆房车的主人,她是土生土长的乌兰察布人。“最

的,其中《落日火山》系列文创还申请了专利。“扫这个二维码还能看到乌兰察布的景点介绍和美食攻略。”王璐拿起一个冰箱贴翻到背面,上面印着小小的二维码,每一件文创产品背后都有这样一个“宣传入口”,游客边走边小物件的同时,也能把乌兰察布的故事带回去。

“来一杯冰美式,再拿两个火山冰箱贴!”刚从博物馆出来的游客李女士扫码付款,拿着冰箱贴翻来覆去地看,“刚才在馆里看到火山的介绍,出来就能买到同款纪念品,还能扫到创意宣传视频,太有纪念价值了。”一下午的时间,王璐的咖啡车旁,有本地熟客来买咖啡,也有外地游客蹲在置物架前挑文创,王璐一边做咖啡一边跟大家讲乌兰察布的景点故事,房车边是飘着咖啡香,也飘着热热闹闹的笑声。

“我做这些就是想宣传我的家乡,让更多人知道乌兰察布不光有火山、草原,还有这么多有意思的小玩意儿。”王璐说,接下来她还要开着这辆房车,把摊摆到乌兰察布不同的景区门口,让更多来玩的游客,都能带走一份属于乌兰察布的美好记忆。

近年来,乌兰察布市持续深耕文旅产业,大力扶持青年文旅创业创新,积极培育多元化、年轻化、潮流化的文旅新业态。像王璐这样的“移动文旅宣传站”,正在成为乌兰察布一道独特的风景线。他们以青年视角活化本土文旅资源,用轻量化、沉浸式、接地气的方式讲好乌兰察布文旅故事,持续擦亮城市文旅名片,为乌兰察布市文旅产业高质量发展注入了青春动能。