



守护好风景！山城爱心志愿者出手 房车营地焕然一新迎八方游客

本报讯(记者 徐楠)随着自驾旅居出游热度持续攀升,乌兰察布市凭借优越的避暑气候和区位优势,各大房车营地依托便捷的地理位置、完善的配套设施,成为众多外地游客驻车休整、避暑旅居的优选点位。但大量房车集中停靠,也给房车营地环境卫生管护带来不小压力。7月26日、27日,为有效改善房车营地环境卫生、倡导文明旅居风尚,乌兰察布市山城爱心志愿者协会组织青年志愿者们开展了“洁净集宁·舒心旅途”环保志愿服务行动,以常态化志愿力量守护城市文旅环境。

眼下正值避暑旅居旺季,集宁国际皮革城房车营地日常停靠房车可达180余辆,旅游高峰期停靠数量接近200辆,各地游客纷纷前来驻车避暑、休闲度假,感受“草原避暑之都”的清涼气候。但大量



●志愿者用实际行动守护房车营地的环境卫生

游客集中旅居后,房车缝隙、步行步道角落、绿化草带等隐蔽区域,容易遗留塑料包装、食品残渣、烟头等细碎垃圾,不仅造成营地环境杂乱,影响整体观感,也在一定程度上损害城市文旅窗口形象。

为彻底整治营地环境卫生乱象,消除卫生死角,全方位提升旅居环境质量,志愿者们分成多个小队,分头前往房车停放区域、步行栈道、绿化带以及休闲广场等点位,细致捡拾各类垃圾,开展全方位环境清理。相较于路面显眼垃圾,草从深处、车轮缝隙、树坑边角的细碎垃圾最难清理。志愿者们不惧高温酷暑,弯腰俯身、仔细搜寻,耐心捡拾藏匿在各个角落的废弃物,逐一清扫巩固卫生死角。

清洁作业之余,志愿者们还化身城市文明宣传员和文旅推介官,主动与各地驻车游客交流、互动,耐心地讲解文明旅居、无



●志愿者清理房车营地的环境卫生

痕露露的理念,积极倡导游客自觉爱护公共环境,随身带走生活垃圾,共同守护草原之城的洁净风貌。同时,志愿者们热情为游客介绍特色美食、景点、避暑游玩攻略,细致解答游客驻车、出行、游玩的各类疑问。真诚的服务、温暖的态度,让远道而来的游客深切感受到集宁这座城市的温情与善意。

“每年夏天我们都会到乌兰察布市避暑,我特别喜欢这里。志愿者们到房车营地捡垃圾,守护了房车营地的干净整洁。我为他们这种无偿奉献的行为点赞。”来自石家庄市游客王源说,“我们也应该通过志愿者的活动来反思自己的行为,把自己的个人物品、生活产生的垃圾收拾好,不要乱丢。大家每年都会到这里来玩,只有爱护这里的环境,才能够让自己和他人

都舒心。”

据了解,“洁净集宁·舒心旅途”志愿服务并非单次活动,而是乌兰察布市山城爱心志愿者协会常态化开展的公益项目。自2025年启动以来,协会持续深耕文旅志愿服务,坚持每周开展环境清洁、文明宣传行动,常态化覆盖集宁各大房车营地、旅游景区,持续擦亮集宁文旅文明名片。

“整洁舒适的旅居环境,是一座城市亮眼的文旅招牌。本次志愿活动,优化了房车营地环境,给游客带来清爽舒心的旅居感受。青年志愿者用实际行动弘扬文明风尚,展现新时代青年责任。接下来,协会将继续秉持公益理念,推动志愿服务常态化、长效化,用心维护城市环境,传递文明温情,让前来游玩的游客体会草原避暑之城的自然风光与人文暖意。”乌兰察布市山城爱心志愿者协会相关负责人说。

游泳装备不用盲目买 选对适配的才好用

小贴士

口本报记者 张玥 实习记者 郝莱竹

随着气温持续攀升,游泳成为不少市民消暑纳凉、健身锻炼的热门选择,泳衣、泳帽、泳镜等游泳装备也迎来销售旺季。面对市场上款式繁多、材质各异的游泳用品,初学者往往容易陷入“只看颜值”“只看销量”的误区。那么,夏季游泳装备到底应该怎么选?记者采访了多位游泳教练,为市民整理了一份实用选购指南。

泳衣泳裤:合身舒适是首要标准

“游泳装备和普通衣服不一样,首先要考虑的是专业性和舒适度。”乌兰察布市游泳馆游泳教练张俊杰表示,初学者在选择泳衣时,面料不能过于单薄,稍微厚实一些的材质在耐用性和穿着舒适度方面更有优势。对于刚开始学习游泳的市民来说,泳衣最重要的是贴合身体,不能过于宽松。“游泳时衣服会受到水的影响,如果太松,容易产生兜水现象,影响动作。泳衣购买时可以从平时穿着的尺码稍微小一点,达到贴身效果,这样既能减少阻力,也能让身体动作更加舒展。”张俊杰说。

在款式选择上,张俊杰建议,初学游泳的女性优先选择无袖连体紧身款泳衣,这类泳衣能够减少水中阻力,更适合练习基础动作。“有些泳衣为了追求美观,会设计裙摆、长袖等元素,但这些款式在水中容易增加阻力。裙摆会在游泳过程中容易被水带动,影响腿部动作,而袖子款泳衣也可能限制手臂活动,不太适合作为学习游泳时的主要装备。”张俊杰说,对于男性游泳爱好者,建议选择专业四角泳裤作为内裤,材质要具备速干、抗氯等特点,不建议选择纯棉材质。“纯棉短裤吸水后会变得很重,而且泳池里的氯水容易对衣物产生影响,穿着体验会比较差。”

“购买泳衣时,市民可以优先考虑专业游泳品牌,这类产品在面料选择、耐氯性能等方面更加适合长期泳池使用。同时,不要盲目参考网络销量排名。男女身体结构不同,适合别人的不一定适合自己。最好试穿后再决定,重点感受腰部、腿部的贴合程度,以及松紧是否舒适,而不是单纯购买网络榜单第一名产品。”张俊杰表示。

泳帽选购:优选贴合度好、性价比高的产品

除了泳衣泳裤,泳帽也是游泳装备中的重要组成部分。游泳教练武合凯介绍,目前市面上的泳帽主要有硅胶材质和外层防水、内层布料材质两类。其中,硅胶泳帽使用人群更多。“硅胶泳帽防水性比较好,也更加耐用。”武合凯表示,对于经常去泳池游泳的市民来说,硅胶泳帽能够减少头发与池水接触,日常使用更加方便。目前市场上硅胶泳帽价格大多在四五十元,性价比较高,能够满足普通游泳需求。

武合凯也提醒消费者,泳帽并不是越贵越好,选择时更重要的是看贴合度。太紧容易造成佩戴不适,太松则容易进水,影响使用体验。

泳镜选购:优选防雾安全与舒适度高的产品

在游泳装备中,泳镜虽然体积不大,却直接影响水下视线。很多初学者都会遇到泳镜起雾的问题,那么是否存在“完全不起雾”的泳镜呢?对此,游泳教练夏金表示,目前大多数泳镜都会出现一定程度的起雾情况,区别主要在于防雾处理效果。“一些泳镜购买时会有防雾涂层,但随着使用时间增加,防雾效果会逐渐降低,一般一两个月后可能会减弱。”

夏金提醒消费者,在选择泳镜时,不建议购买镀膜款泳镜。“镀膜镜片看起来颜色更加鲜艳,但在实际使用过程中,更容易出现起雾情况。水下视线模糊不仅影响游泳体验,对于初学者来说,也可能影响安全。因此,消费者在购买泳镜时,应优先考虑镜框贴合度、防漏水效果以及佩戴舒适程度,而不是单纯追求外观颜色和特殊功能。”

除了泳衣、泳帽、泳镜这些基础装备外,部分游泳爱好者还会购买手蹼、脚蹼、呼吸管等辅助用品。夏金表示,这些装备更多用于专项训练,并不是刚开始学习游泳时的必需品。“初学者首先要把基础装备准备齐全,等掌握基本动作、进入进一步训练阶段后,再根据自身需求选择辅助器材。”

夏季游泳装备选购讲究多,颜值、销量、高价并不等同于好用。广大市民选购装备时,应结合自身体型、使用场景和游泳水平理性选择,重点关注材质适配、穿戴贴合、安全实用等核心要素,避开常见选购误区,选对装备、规范穿戴,舒心、安全享受夏日游泳运动。



家门口的国家级美术展,给暑假增添艺术色彩



本报讯(记者 马佳敏 李梦娜)近日,“艺”起童年·中国儿童美术百年巡展在乌兰察布市美术馆精彩开展,为乌兰察布市少年儿童带来一场高品质艺术盛宴。依托这场国家级高规格展览,乌兰察布市美术馆同步推出亲子版画工坊、专场艺术研学等系列特色公教活动,引导青少年走出课堂、亲近艺术,在沉浸式美育体验中度过充实多彩的暑期。

据了解,该巡展为国家艺术基金

传播交流推广资助项目,是全国巡展第四站,此前已走进上海、江苏东台、宁夏银川。本次展览于7月20日启幕,展期至8月7日,全程免费向市民开放。

展览系统梳理中国儿童美术百年发展脉络,展出200余组经典作品,汇集丰子恺、张乐平等名家佳作与当代新锐精品,囊括多项国内外重磅获奖作品。展览立足乌兰察布地域特色,将察哈尔毛绣、化德剪纸、草原版画等



●小朋友们展示作品

本报记者 马佳敏 摄



口本报记者 朱旭敏

如今,人工智能早已融入寻常百姓的日常生活。大家遇到不懂的问题、想了解的知识,都会习惯线上查询,借助智能工具答疑解惑。暑假期间,AI不再只是娱乐工具,更成为不少家庭的学习新帮手。家长辅导作业、孩子自主学习,都纷纷用上AI。在便捷的智能体验中,孩子们补齐学习短板、玩转手工创意、探寻本土历史,让暑假生活更充实、更有意义。

暑假时间充裕,正是孩子查漏补缺的好时机,但不少家长坦言,自主辅导难度大、效率低。市民李佳告诉记者,“孩子假期写作业,经常碰到不会的难题,我们家长很多知识点也忘得差不多了,讲不清、讲不透。以前只能等开学问老师,或者到处翻资料,特别麻烦。现在有了AI,特别方便,随时随地就能答疑,步骤讲得细,孩子听得懂,不用盲目刷题,针对性地把薄弱知识点补牢,大大减轻了我们的辅导压力。”

依托AI便捷高效的优势,孩子们告别低效学习,利用假期精准攻克学习弱项,稳步夯实学业基础,实现轻松高效的假期提升。

除了补齐学业短板,AI还帮孩子们拓展兴趣边界,让课余时间不再单调。假期里,很多孩子不再沉迷短视频、网络游戏,而是跟着AI解锁各类手工创意。折纸、黏土制作、创意绘画、民俗手工,只要有想法,通过AI就能找到详细教程与创意灵感。

“暑假在家时间多,以前不知道该干什么。现在我用AI找手工教程,跟着步骤一步步做,还能自己搭配图案、设计样式,每次做完都特别有成就感,假期生活也丰富了。”四年级学生冯一诺说。

此外,越来越多家庭借助AI,深入了解乌兰察布本土历史故事。以往想系统学习本地历史,书籍资料繁杂、查找不便;而AI的便捷性,让家乡历史触手可及。这个假期,不少家长陪着孩子一起检索、一起学习,梳理乌兰察布的发展变迁、集宁战役红色故事、民俗渊源等内容。一个个鲜活的人物、一段段可歌可泣的过往,清晰而通俗地展现在眼前。

“在乌兰察布生活了几十年,一直觉得对家乡很熟悉。跟着孩子一起用AI查阅本地历史才发现,原来我们脚下这片土地,沉淀着这么多热血故事和岁月变迁,有这么值得铭记的过往,心里特别震撼,也特别自豪。”家长刘建说。

亲子共学本土历史,也让孩子们的认知视野大幅拓宽。初中生陈浩宇告诉记者,“以前课本里的历史大多是大范围知识,很少细致讲我们家乡的故事。通过AI检索学习,我了解了不少家乡故事,真正读懂这座城市的底蕴,心里的归属感、认同感更强了。”

如今,AI已成为乌兰察布市青少年充实暑假生活的得力帮手。小小的智能工具,搭建起亲子共学、探寻乡土的桥梁。孩子们在AI的助力下查漏补缺、培养特长、读懂家乡,在科技与本土文化的交融中收获知识、厚植乡情,度过一段充实又走心的暑期时光。



▲家长和小朋友一起观展

本报记者 马佳敏 摄

▲老师带领小朋友们从观展中汲取绘画灵感

本报记者 马佳敏 摄

本土非遗与百年儿童美术经典相融,促进南北艺术交流、东西美育互通,为青少年搭建起高水平艺术学习平台,吸引众多师生与亲子家庭前来观展研学。

为了让静态展览“活起来”,乌兰察布市美术馆精心打造版画印制亲子美育工坊。活动现场氛围热烈,上海知名美术教授亲临授课,以通俗易懂的语言讲解版画发展脉络、艺术特色与创作技巧,对线条构图、色彩搭配及制版、刻制、套印等关键工序进行全方位、精细化示范指导。活动侧重实操体验,家长与孩子携手创作、默契配合,完整体验版画制作流程,在一笔一印间感受传统美术的独特魅力,收获温馨的亲子美育时光。

与此同时,乌兰察布市美术馆专场研学活动火热开展,三百余名师生走进美术馆开启寻美之旅。在专业讲解员细致导览下,同学们逐一欣赏百年经典美术作品,深入了解创作思路、色彩技法与时代内涵,在丰富展品中拓宽审美视野、汲取创作灵感。

四年级学生段语萱学习美术已有五年,观展时认真驻足品鉴:“第一次近距离看到这么多大师作品,特别震撼、很有感染力。我也要努力画画,用画笔记录家乡的美丽风景。”家

长庞女士表示,暑期在家门口就能参与国家级美育展览与特色活动,为孩子提供了难得的学习提升机会,十分有意义。

观展结束后,趣味套色打卡、新媒体艺术互动、现场临摹创作等环节有序开展。五年级学生殷诗涵学习美术四五年,平日喜爱动漫绘画,本次研学特意临摹《昭君出塞》主题作品。“平时多画动漫,这次近距离欣赏传统经典,学到很多构图和上色技巧,收获满满。”殷诗涵说。同学们凝神落笔、潜心创作,把观展所学融入画作,在实践中打磨技法、提升素养,真正做到学有所获、学有所进。

“本次暑期系列美育活动,将国家级优质美育资源与乌兰察布草原文化、非遗特色深度融合,形式新颖、内容丰富,有效补齐区域公共美育资源短板。活动既丰富了青少年暑期精神文化生活,也让孩子们在艺术熏陶中感悟中华优秀传统文化魅力,厚植文化自信。”乌兰察布市美术馆馆长田慧表示,“下一步,乌兰察布市美术馆将持续深耕公共美育服务,常态化推出公益导览、名师课堂、艺术研学等特色活动,以美育人、以文化人,让艺术之美点亮少年成长之路,为全市青少年打造多彩充实的暑期美育课堂。”

趣味课堂,让孩子边玩边爱上家乡