



避酷暑享悠然,我市成为康养避暑热门打卡地



●游客在辉腾锡勒草原欣赏美景

□实习记者 郝茉竹

盛夏时节,多地迎来高温酷暑。依托凉爽宜人的气候、开阔秀美的自然风光,乌兰察布避暑游持续升温,不少亲子家庭、老年游客专程前来纳凉休闲,乌兰察布成为了众多游客青睐的避暑、康养目的地。

傍晚时分,记者来到友谊湖公园,湖畔清风拂面,草木青翠。湖面上,年轻游客驾驶摩托艇追风戏水;靠近岸边,不少家庭结伴蹬乘游船,伴着落日余晖泛舟湖上。几位老人驻足湖边,一边投喂锦鲤,一边闲谈观景;不远处露天电影准时

放映,不少居民坐在座椅上乘凉观影,享受舒缓惬意的慢时光。

“趁着身体还硬朗,多出来走走看看。乌兰察布环境清静,空气舒服,出来转转,心情也舒畅不少。”游客王世雄一边往湖面撒下鱼食,一边和记者闲聊。

随着休闲观念转变,避暑康养式出游成为不少家庭暑期出行的新选择。对比其他城市盛夏的闷热拥挤,乌兰察布夏季气温舒适,草原、湖泊、林地等生态资源丰富,既适合短途一日游,也适宜长时间旅居休养。

在辉腾锡勒草原,阵阵凉风吹过连

片绿草。不少游客撑起帐篷,在草地上享受悠闲假期。孩童在草地上奔跑嬉闹,年轻人围坐闲谈,一些老年游客斜靠在遮阳躺椅上,迎着草原清风静心休憩。

“以前出门旅游总忙着景点打卡,现在一家人出来游玩,更看重出行舒适度,老人孩子都能玩得放松。”来自湖北的游客李春雨表示,“辉腾锡勒草原视野开阔,气候凉爽,很适合全家结伴出游,孩子可以近距离感受草原风光,长辈也能呼吸新鲜空气,吹吹风看看景,整个人都觉得放松。”

城市湖畔的悠然小憩、草原之上的

休闲露营……多样的游玩场景,满足了不同年龄段游客的休闲需求。孩童亲近自然,年轻人体验户外乐趣,老年游客在清凉环境里舒缓身心。

近年来,乌兰察布文旅部门配套设施持续完善,文旅体验场景不断丰富。越来越多游客发现,乌兰察布不止有壮阔草原风光,更适合停下脚步,沉浸式感受慢节奏的夏日时光。

夏日的乌兰察布,既有草原旷野的辽阔,也有城市休闲的安逸。得天独厚的清凉气候、优良的生态环境,吸引越来越多游客奔赴于此,开启一场舒适惬意的夏日康养之旅。



●游客在友谊湖公园喂鱼



国家级茶艺师资班落地乌兰察布 南北茶文化交流赋能文旅发展



●学员相互品鉴学习

本报讯(记者 李梦娜)近日,由中国农业科学院茶叶研究所、中国茶叶学会主办,乌兰察布市艺术学校承办的第十一届茶艺师资班第三期面授培训班在乌兰察布市圆满落幕。来自全国多地的茶文化从业者、一线茶艺教师齐聚集宁,完成了为期7天的专业化、系统化茶艺师资研修学习。

本次培训立足乌兰察布万里茶道北方重要节点的独特区位优势,以茶为媒

搭建南北文化交流桥梁,深度融合传统茶道文化与内蒙古草原游牧茶饮特色,将铸牢中华民族共同体意识贯穿教学全程。课程打破单一茶艺教学模式,构建起“传统茶道+北方民族茶饮+万里茶道传承”的立体化教学体系,兼顾全国茶艺标准化教学与北疆特色茶文化传播。

培训课程内容丰富、干货满满,师资阵容权威雄厚。培训期间,中国农科院茶叶研究所周智修研究员围绕多类茶冲

泡原理、茶汤质量调控、标准化实操流程开展精准授课,配套开展茶汤实操实训,实现理论教学与动手实践无缝衔接。后续课程涵盖茶席创作、主题茶艺编创、茶艺配乐设计、师资模拟试讲等通用专业内容,同时特设蒙古奶茶制作、草原实景无我茶会等特色课程。教学团队由国内茶文化顶尖专家、自治区社科院学者及乌兰察布市本土茶道专业教师联合组成,实现南北茶文化资源互通、专业技艺互补。

据了解,作为本次国家级培训的承办方,乌兰察布市艺术学校是乌兰察布市唯一的公办国家级重点艺术中职院校,是自治区茶文化传播与茶艺人才培养的核心阵地。学校依托茶艺与茶叶营销特色专业,践行“以赛促教、以赛促学、以赛促建”理念,打造集教学、实训、赛事、社会培训、文化展演于一体的育人体系。多年来,学校常态化举办草原全民茶会、普及饮茶健康知识,原创茶艺作品《草原颂吉》斩获全国茶艺大赛团体优秀演艺奖,自2021年起常态化开展各级茶艺师等级培训,2025年已成功承办第十届茶艺师资班面授活动,成熟的办学和保障体系获得全国学员广泛认可。

“此次国家级茶艺师资班首次走出长江以南、落地北方非产茶区,是对乌兰察布市艺术学校办学实力的极大认可,更是乌兰察布借力万里茶道、传播北疆民族文化的重大机遇。”乌兰察布市艺术学校校长郁存德在采访中表示,乌兰察布作为万里茶道的北方枢纽,承载着各民族以茶相交、共生共荣的悠久历史。本次培训特意植入草原奶茶文化、蒙古

族歌舞、万里茶道北疆历史等本土特色课程,让全国学员沉浸式感受北方游牧茶文化的独特魅力。

沉浸式的南北交融教学模式,也让参训学员收获颇丰。来自沈阳的学员宫正深耕茶文化行业多年,此次参训让她对万里茶道文化和北疆民族茶饮文化有了全新认知。“乌兰察布作为万里茶道北方节点区位优势,这里的茶道历史和草原奶茶非遗文化,都让我们得以沉浸式感受南北茶文化的交融之美。”宫正坦言,一片茶叶历经杀青、揉捻、发酵等工序成就多元茶香,正如学茶之人历经沉淀、精进方能成长,茶文化背后蕴含的坚守与包容,正是中华优秀传统文化的魅力所在。

宫正表示,此次培训既学到了标准化的国家级茶艺教学技艺,又读懂了各民族依托茶道交融共生的文化内涵,未来将带着所学技艺与北疆茶文化故事回到岗位,持续传播万里茶道文化、民族团结文化,以茶为媒传承中华文脉,让茶文化自信扎根更多人心中。

郁存德表示,本次培训汇聚了全国六省市的茶文化从业者,不仅实现了南北茶艺技艺的深度交流碰撞,更有效对外推介了乌兰察布特色文旅文化,学校也将以本次培训为契机,立足艺术院校文化传播使命,持续深化校所战略合作、深耕国家级茶文化培训项目建设,深挖万里茶道与草原民族茶文化资源,不断完善草原茶文化特色课程体系、培育复合型茶艺人才,持续搭建南北文化交流平台,依托特色职业教育赋能传统文化传承,以特色茶文化助力全市文旅产业升级,擦亮乌兰察布文旅名片。

雨天出行留心! 遇到井盖溢水请绕行

□本报记者 张玥

夏季短时强降雨频发,乌兰察布市部分路段出现地下排水管道检查井向外溢水的情况,加剧路面积水问题,给市民日常通行带来一定影响。针对雨天路面出行相关问题,乌兰察布市住建局供排水科工作人员提醒市民雨天出行要提高警惕,掌握避险方法。

“每逢大雨,路面很快积起一层浑浊雨水,根本看不清水下状况,最担心的就是井盖被水压顶开,一脚踏空发生意外。”市民刘文鑫表示,雨天出门遇到积水路段,都会刻意放慢脚步,尽量贴着路边绕行,不敢贸然蹚水。市民许海丽也坦言,自己曾见到积水路

段检查井持续向外涌水,远远看着就让人害怕,每次遇到这类区域都会主动绕行。

为何降雨水气排水管道检查井容易喷水、冒水?乌兰察布市住建局供排水科工作人员解释,雨后检查井溢水主要原因为短时降雨量集中、汇水速度快,短期内雨水汇入量超出地下管网常规排水能力,管道快速满管后,检查井水位持续抬升,形成向上水压,雨水便会从井盖缝隙溢出。除此之外,落叶、塑料袋、淤泥堵塞雨水篦子和管道,下游积水回水顶托、低洼路段雨水汇聚、管道密闭形成压缩空气等情况,都会进一步加剧井内压力。压力较小时,水流顺着井盖缝隙缓慢溢出,也就是市民看

到的井盖冒水;持续降雨带来水压攀升,水流会向外喷射形成喷水。极端情形下,高压水流可直接顶起、推移井盖,积水之下形成无防护竖井,成为隐蔽的路面陷阱。

针对汛期路面溢水、积水出行风险,乌兰察布市住建局供排水科工作人员提醒广大市民,雨天遇到检查井冒水、喷水,要立刻远离危险区域,保持至少3米安全距离,不要踩踏井盖、跨越涌水地带;不要心存侥幸蹚水通行,优先选择地势较高、无积水处绕行,涌水区域尽量避开。不要上前围观,切勿试图用重物压住井盖、徒手清理井口堵塞杂物,水压突然变化极易引发坠井事故。

市民发现险情后,可以主动提醒周

边行人、车辆避让;条件允许时记录准确位置,及时拨打市政、防汛值班电话上报隐患,等待专业人员处置。电动车、自行车不要强行涉水冲过涌水点位,机动车禁止碾压涌水区域,车辆荷载会加速井盖失稳移位。万一不慎失足坠井,落水者尽量双手撑住井壁,防止被水流卷入管道并持续呼救;周边群众不要直接下水施救,优先利用绳索、长木棍开展救援。

“汛期降雨变化快,防范坠井风险需要时刻绷紧安全弦。市民雨天出行牢记:遇见检查井冒水、喷水,做到不靠近、不涉水、不强闯、早绕行,主动远离积水隐患,保障自身出行安全。”乌兰察布市住建局供排水科工作人员表示。

社会关注

伏天减脂正当时! 科学减重别踩“瘦身误区”



●市民跳广场舞

□本报记者 朱旭敏

入伏以后,高温闷热天气持续上线。受暑热影响,不少市民胃口变差、身体代谢加快,三伏天也被不少人视作减重黄金期。相比秋冬时节减脂见效缓慢,伏天人体新陈代谢更为旺盛,合理调整饮食结构,坚持适度运动,可以起到不错的控重效果。

连日来,不少市民借着伏天开启减脂计划。“天一热就不爱吃油腻食物,饭量自然减少,正好趁趁三伏天控制体重。”家住集宁区天成印象小区的冯丽丽告诉记者,每年入伏后她都会调整生活习惯,戒掉夜宵、冷饮,选择傍晚外出散步。“趁着晚间气温凉爽快走一小时,坚持半个月能明显感觉腰围收紧,整个人体态也轻快不少。”

不少久坐办公的上班族,也把三伏天当作减脂的好时机。市民刘倩长期坐在办公室,腹部脂肪堆积明显。“冬天胃口好又懒得运动,体重容易上涨;伏天出汗多、消耗快,我会利用午休时间简单拉伸,下班在家做开合跳、平板支撑。”刘倩说,“我没有跟风网上流传的暴汗速成减重法,选择循序渐进锻炼身体,身体没有乏力、头晕等不适,减脂过程更安心。”

随着全民健身理念普及,不少市民不再局限于居家锻炼,更喜欢广场舞、健身课程等趣味性更强的运动方式,让夏日减脂不再枯燥。“在家运动闷热难耐,还容易松懈偷懒,跟着大家一起跳操氛围更好。”市民王秀每天傍晚都会到市民广场参加集体舞蹈锻炼,伏天跳舞塑形已经成为她的日常习惯。“跟着音乐运动一小时,身体微微出汗,既能减脂塑形,还能和邻里闲谈放松,比闷在家里舒服很多。”王秀说。

年轻群体则偏爱恒温健身房锻炼。“盛夏户外气温高,长时间运动容易晒伤、中暑,健身房温度适宜,器械、课程选择也丰富。”市民周强是健身房常客。在她看来,夏季减重不能硬扛高温,舒适环境下锻炼减脂效果更佳。“我每周固定到健身房三四次,练习有氧操和塑形课程,

坚持一整个夏天,体态和体重变化比较明显。”

为什么三伏天适合减重?记者就此采访了集宁中蒙医院中医科主任医师曹占贤。据介绍,高温天气能够抑制饥饿素分泌,降低人们对高油、高糖、重盐食物的欲望,减少热量摄入;夏季血液循环、新陈代谢速度加快,同等运动量下脂肪消耗效率高于低温季节,作息饮食得当,减重可以事半功倍。

不过湿热伏天易造成体内湿气淤积、脾胃虚弱,不少市民急于减重,走入减脂误区。“之前为了快速瘦下来,三伏天刻意节食,一日三餐只吃水煮蔬菜,没过多久就浑身乏力、肠胃不适,恢复正常饮食后体重很快反弹。”谈及自己踩过的减脂“弯路”,市民李女士深有体会。

针对日常减重误区,曹占贤给出科学建议:饮食上坚持清淡祛湿、营养均衡,适当多吃黄瓜、冬瓜、苦瓜等时令低卡蔬菜,搭配鸡蛋、鱼虾、瘦肉等优质蛋白,保证营养与饱腹感;夏季出汗量大,每日饮水保持1500—2000毫升温水,尽量少喝奶茶、冰饮,远离夜宵烧烤,减少热量超标、湿气堆积。

健身教练刘强提醒,伏天不适合开展高强度剧烈运动。市民尽量避开正午高温时段,可以选择清晨慢跑、傍晚骑行、广场健身、室内训练等温和的运动方式,每周坚持3至5次,每次运动半小时以上,以身体微微出汗为宜。不要迷信暴汗服、蒸桑拿减重等方式,这类做法仅流失身体水分,无法消耗脂肪,还可能引发电解质紊乱、体虚乏力等问题。

此外,规律作息也是伏天减重的重要一环。熬夜容易造成内分泌失调,引发水肿虚胖、脂肪堆积,保持早睡早起、充足睡眠,有助于维持基础代谢,实现长效控重。

炎炎三伏,瘦身养生可以兼顾。本报在此提醒广大市民,伏天减重切忌急于求成,摒弃极端节食、盲目暴汗等错误方式,顺应时节变化,合理安排饮食、适度运动,循序渐进控制体重,健康安稳度过盛夏。



●市民在健身房锻炼