



盛夏时光里,青少年的假期不止于书本



●孩子们参加研学营

□本报记者 朱旭敏

暑假是青少年调节身心、拓展视野、提升自我的重要时段。为了规避孩子暑期作息颠倒、沉迷电子产品、生活模式单一等问题,乌兰察布市不少家庭转变假期教育思路,摒弃一味刷题补课或是宅家躺平的两极化方式,做到居家学习与户外活动兼顾、知识汲取与实践体验并重,引导孩子劳逸结合,度过一个安全健康、富有意义的假期。

假期伊始,不少中小学生在家长协助下制定了个人暑期规划,合理安排每日作息,把作业复习、课外阅读、兴趣培养、家务劳动、体育锻炼融入日常生活,告别假期的松散状态。孩子们按计划完成暑期作业,查漏补缺巩固课堂所学;坚持读书练字,广泛阅读历史、科普、文学读物,不断扩充自身知识储备。

“今年我专门做了暑期计划表,上午安下心来写作业、读书,下午抽出时间运

动,周末就跟着父母外出研学。每一天都安排得满满当当,学习没有落下,也能好好放松。”四年级学生李梓萱表示。

读万卷书,行万里路。除居家学习之外,研学出行成为不少孩子的“第二课堂”。许多家长跳出只重书本学习的固有思维,利用暑期业余时间陪伴孩子走出家门,开启沉浸式体验式学习。科技馆、图书馆、红色教育基地里,不少青少年驻足参观,探寻科学奥秘,接受红色文化熏陶;城市公园、郊外山野间,孩子们近距离观察花草虫鸟,切身感受大自然的魅力。走出课本,孩子们将书本所学与现实见闻相互印证,在观察中思考,在实践中感悟,知识面得到拓展,观察能力与独立思考能力也得到锻炼。户外研学既舒缓了平日学业带来的压力,也在潜移默化中提升孩子沟通表达、生活自理能力,开阔眼界。

“教育不局限于教室和课本。这个暑假孩子参与了几场研学活动,光啃书

本难免枯燥,多走多看多体验,能学到不少课本上没有的内容。学和玩相互结合,孩子身心得到放松,综合能力也在一点点进步,这才是假期该有的样子。”市民王强表示。

除居家自学、亲子研学之外,社区暑期托管、志愿服务、体育运动等各类活动,也丰富了青少年的暑期生活。在社区公益课堂上学习新技能;投身志愿服务,树立责任与奉献意识;坚持体育锻炼,锤炼强健体魄,多样的活动让假期生活充实而丰盛。集宁区宏伟社区的暑期托管班里,不少孩子在这里完成作业、参与集体活动。“在托管班可以安心写作业,遇到不会的问题,有老师帮忙答疑。完成作业之后,还能和小伙伴一起游戏,玩益智玩具,比一个人在家玩手机有趣多了。”学生林妙可对社区托管赞不绝口。

运动同样成为不少孩子假期的“必修课”。小学生张浩宇一直保持着每日运动的习惯,“放假之后,我每天都会跳

绳、跑步,有空就约同学打篮球。运动完浑身舒畅,把平时上课久坐的疲惫都消解掉,假期既要学好知识,身体也不能落下。”张浩宇说。对于孩子的变化,家长刘佳欣感触颇深。“往年一放暑假,孩子要么不停补课刷题,要么抱着手机刷短视频,作息混乱。今年我们兼顾学习与玩乐,白天去社区托管写作业、结交朋友,傍晚外出运动,周末就近研学出游。能明显感觉到,孩子自律性提高了,性格也更加开朗,这样的假期模式很有价值。”刘佳欣说。

暑假不只是休息调整的时光,更是少年成长成才的无形课堂。伏案读书沉淀学识,外出研学开阔眼界,走进社区参与实践,奔跑运动强健体魄。丰富多彩的假期生活,让青少年跳出单一的书本学习模式,收获成长与欢乐。科学合理的假期规划之下,广大青少年不负夏日时光,在这个盛夏收获满满,交出一份充实的成长答卷。



●孩子们在博物馆研学

社会关注

纳凉别涉险,高温时节谨防野泳溺水



●市民在野外游泳

□本报记者 徐楠

入夏以来,亲水戏水成为市民夏日消暑的热门选择。相较于密闭拥挤的室内游泳馆,视野开阔、水质清爽的天然水域备受青睐,不少市民专程前往城区周边水库、天然湖泊戏水游泳。看似惬意的野泳,实则隐藏着极大的安全风险与

健康隐患,广大市民高温消暑切勿忽视安全底线。

在泉玉岭水库的岸边,记者看到不少野泳爱好者的身影,其中既有常年游泳的中老年爱好者,也有年轻的运动达人。对于野外游泳,

不少游泳爱好者直言这是夏日好天气中最惬意的消遣方式。

“游泳馆空间封闭、人多拥挤,水质也总有消毒水的味道,不如野外水域清爽自在。”常年坚持户外游泳的市民杨文泽说,“自然水域水温适宜、环境开阔,比室内泳池更具乐趣,消暑效果更好。”

记者现场观察发现,多数野泳爱好者并非盲目冒险,大多有着多年游泳经验,对自身水性十分自信,同时也会做好充足的防护准备。不少下水市民都会随身携带救生圈、救生浮球、浮力绳等应急装备,结伴下水、相互照应

是常态。

“我们从不单独下水,也不会前往深水区域,熟悉这片水域的深浅和水流情况,每次下水前都会做好热身,规避抽筋风险。”资深野泳爱好者孙女士表示,她坚持户外游泳多年,熟练掌握了水中自救、施救技巧,只要把控好水域和尺度,就能兼顾清凉与安全,无需多虑。

针对野外游泳的安全隐患,记者专门采访了有着多年救生和游泳教学经验的劳瑞。劳瑞表示,正规游泳场馆经过专业规划,水底平整、水域可控,全程配备持证专业救生员和齐全的救生设备,能够第一时间处置突发情况,最大程度规避安全事故和溺亡风险。而户外游泳环境,条件简陋且风险极高,各类水草遍布、水流湍急多变,没有任何安全防护设施,更无专业救生人员值守,一旦发生意外,根本无法及时获得救助,随时会危及生命。同时,天然水域未经专业净化处理,夏季高温环境下,水中极易滋生细菌、微生物,还可能潜藏各类病菌、寄生虫。多人同时下水嬉戏,会进一步搅动水底淤泥,加剧水体污染,长期接触或误饮生水,容易引发皮肤过敏、肠胃不适等问题,存在不小的健康隐患。相比之下,正规游泳馆会定时换水、消毒、检测水质,卫生条件更有保障,消暑戏水更加安心。

“野外水域风险不可预估,切勿盲目跟风野泳。同时,游泳时正确的自救和施救方法至关重要。如果突然抽筋或体力不支,保持冷静,仰面漂浮,尽量让口鼻露出水面,等待救援。若发现有人溺水,千万别盲目下水救人,最安全的方式是利用身边衣物打结、长木棍或树枝延伸施救。野泳不是冒险游戏,生命只有一次。想要游泳优先选择资质齐全、防护到位的正规游泳馆,在专业保障、干净卫生的环境中享受夏日清凉,守住生命安全与健康防线,别让一时的清凉变成终生的遗憾。”劳瑞说。



全民健身融入日常 市民乐享健康生活



□本报记者 刘佳鑫

清晨七点,晨光熹微、清风拂面,集宁区人民公园早已褪去静谧,迎来满满生机。平整的健身步道上,晨跑爱好者身姿轻快,稳步向前舒展律动;露天乒乓球台前,市民两两对打、挥拍往来,击球声清脆响亮;中心广场上,不少市民伴着舒缓的音乐翩翩起舞,动作舒展从容。清晨的公园一隅,处处是鲜活的运动图景。

循着集宁区人民公园的步道缓步前行,一阵清脆的鸟鸣声随风传来,年过六旬的市民李叔正熟练操控着空竹,小小的空竹在绳索间上下翻飞、灵活盘旋,动作行云流水、娴熟自如。“玩空竹最讲究手脚、眼神和身体的协调配合,我坚持每天早上来练一会儿。”李叔坦言,常年坚持晨练,让自己的肩颈酸痛、肢体僵硬的老毛病好了很多,腿脚愈发灵便,每天运动过后,整个人精气神都格外饱满。

如今,这样的全民健身场景,早已遍布乌兰察布市的公园和广场。近年来,乌兰察布市持续深耕民生体育,不断完善城乡公共体育设施布局,精准补齐基层健身短板。聚焦乡镇苏木、嘎查村健身需求,持续推进健身广场新建、升级改造工

程,全域配齐全民健身路径、标准篮球场、基础健身器材等配套设施,层层织密城乡三级健身设施网络。随着城市“15分钟健身圈”持续提质成型,市民不用远行、下楼即达、出门可练,真正实现健身就在家门口。同时,各社区积极联动各方资源,常态化开展民族健身操展示、邻里趣味运动会、全民健身科普宣讲等特色活动,丰富多元的文体体验,让全民健身融入日常、走进生活。

日间晨练活力满满,夜间健身同样热闹纷呈。为贴合上班族、青年群体健身需求,丰富群众夜间文体生活,乌兰察布市依托城市夜校精准对接民生诉求,推出羽毛球、游泳、爵士舞等多款热门运动课程,课程实用性强、参与门槛低,一经推出便备受市民追捧,成为夜间休闲新风尚。

“平时上班久坐办公,肩颈腰背一直僵硬酸痛,下班后过来打打球、动一动,全身都舒展了,既能锻炼身体,又能放松心情。”常年参与夜校羽毛球课程的市民王女士说。

当下,科学健康的运动理念正在悄然改变着市民的生活方式,也让越来越多

人切实收获健康红利。市民郭志平曾经因长期久坐、缺乏运动的生活习惯,让他身体素质持续下滑,血压偏高、时常疲惫乏力,整个人状态萎靡不振。后来,他开始尝试晨跑锻炼,简单轻松的运动方式让他深深着迷,从此坚持每日规律跑步。

两年多的坚持锻炼,让郭志平的身体状况得到了改善。“现在血压稳定正常,再也没有频繁疲惫犯困的情况,身体素质、精神状态都提升了很多。”切身感受到运动带来的改变后,郭志平主动带动全家参与健身,把运动变成家庭新风尚。闲暇之余,一家人或是结伴晨跑、或是球场打球、或是散步闲谈,在运动陪伴中强健体魄、增进亲情,让健康生活成为常态。

日常自主健身蔚然成风,各类体育赛事更是持续点燃全民运动热情。乌兰察布市常态化举办城市马拉松、全民运动会、球类联赛、趣味拔河赛等多元体育赛事,既有专业比拼的竞技风采,也有全民参与的趣味乐趣。各类赛事轮番登场、精彩纷呈,覆盖不同年龄、不同群体,让运动不再是个人独处的习惯,逐渐演变为全城参与、人人乐享的社会风尚。

如今,完善的健身设施、丰富的文体活动、浓厚的运动氛围,让健身真正走进千家万户、融入日常点滴。从清晨的公园晨练到夜晚的趣味运动,从个人的习惯坚持到全家的健康相伴,全民健身已然成为乌兰察布最鲜活的生活底色。



●市民在公园打乒乓球

小贴士 三伏晒背真能补阳气? 听听医生怎么说

□本报记者 李梦娜

进入三伏天后,伏天晒背这一时令养生方法受到不少市民的喜爱。在集宁区,时常能看到市民背对阳光晒后背,小区的休闲长椅上,形成了一道特别的夏日康养风景线。不少中老年居民热衷体验,认为伏天适度晒背可以疏通经络、调理身体。

上午10点多,集宁区泰丰佳苑小区单元楼前的休闲长椅上,陆续有居民前来晒背。这个时段阳光柔和,不会过于灼热,温热的阳光洒在后背,让人倍感舒适,大家静静享受日光带来

的体感滋养。不少老人随身备好薄毛巾遮挡头部,还会结伴坐在一起交流养生心得。居民张雪芳常年腰腿发凉,每到阴雨天,关节便酸胀不适。听说伏天晒背有助温补阳气,她便连续多日前来体验。“都说三伏天阳气最足,趁着阳光正好晒晒后背,身上暖乎乎的,老寒腿也舒服很多。小区长椅就在楼下,下楼遛弯就能晒,特别方便。”张雪芳笑着说。

今年62岁的李丰,每天都会准时到小区长椅晒背。她平日里畏寒怕冷,经常浑身疲乏无力。据李丰介绍,自己坚持三伏晒背已有好几年,一段时间下

来,睡眠质量得到明显改善。“老话说冬病夏治,伏天晒背就是借助自然界的阳气调理身体。小区里位置宽敞,不用跑远,每天晒四五十分钟,出一层薄汗,浑身都觉得舒坦。”

走访过程中,市民对于伏天晒背的看法各有不同。市民赵慧觉得,伏天晒背是简单易行的民间养生办法。不少中老年人人体内寒湿较重,适度晒背有助于祛除寒气,相比盲目服药调理更加温和。平时跳完广场舞、出门遛弯就可以晒,成本低也容易坚持,很适合退休人群日常康养。

市民刘建军则持理性态度。他表

示,三伏天紫外线很强,不能盲目跟风暴晒。而且长时间暴晒很容易引发中暑,一定要控制好时间,量力而行,不要一味追求养生效果。

针对伏天晒背的热潮,中医王勇平给出专业建议。王勇平介绍,从中医角度来讲,后背分布着督脉与膀胱经,是人体阳气运行的关键通道。三伏时节天地阳气旺盛,顺应时节晒背,能够温补阳气、祛除寒湿,比较适合畏寒怕冷、颈肩腰腿寒凉、寒湿引发关节不适的人群,是传统冬病夏治的康养手段。

谈及晒背的注意事项,王勇平建

议,要避开正午强光高温,尽量选择上午、下午阳光柔和、紫外线较弱的时段。老年人切忌暴晒,单次晒背时间建议控制在30—50分钟,以身体微微发热、后背微微出汗为宜,不要晒到大汗淋漓。晒背地点优先选通风开阔处,小区长椅、公园空地都可以;出汗之后注意避风,不要立刻直吹空调冷风。

王勇平特别提醒,晒背并不适合所有人。处于高血压急性期、患有严重心脑血管疾病、皮肤病以及光敏体质的人群,不建议晒背;婴幼儿、体质燥热容易上火的人群,也应当谨慎。晒背时一旦

出现头晕、心慌、口干乏力等不适,要马上停止,及时补水降温。三伏天气温高,市民切勿盲目跟风养生,要结合自身质量量力而行。

近年来,晒背养生日渐流行,家门口的公共休闲场地,给市民开展这类康养活动提供了便利。社区工作人员也提醒广大居民:开展晒背等康养活动时,要文明使用公共座椅,自觉维护环境卫生,尽量错峰有序休息。伏天养生讲究因地制宜、适度而为,市民在借鉴传统养生理念的同时,也要遵从医师的专业指导,科学进行日光康养,守护自身身体健康。