

民生视角

羊肉、酸奶、月饼…… 乌兰察布学子返校,把家乡味装进行囊



●大学生挑选的内蒙古特产

□本报记者 马佳敏

这个开学季,特产成了学子们传递乡情的特别载体,兰格格酸奶、丰镇月饼、牛肉干等乌兰察布特产,被学子装进行囊带到学校,乌兰察布味道成为宣传乌兰察布的窗口。

正在读大二的贾子墨,开学返校时特意给宿舍的同学们准备了一些地道的兰格格草原酸奶。“咱们本地的酸奶口感醇厚,味道特别正宗,身边同学尝过之后都特别喜欢。”贾子墨说,造型别致的酸奶瓶用完后丝毫不会浪费,成了同学们宿舍装饰的小神器。大家纷纷洗净瓶子插上鲜花、绿植,一方小小的蓝色容器,装点出温馨的宿舍角落。

远赴安徽求学的荆广宏,开学行囊里必备的家乡味道,是家喻户晓的丰镇月饼。作为非物质文化遗产美食,丰镇月饼承载着乌兰察布百年饮食文化,醇厚香甜、地道纯粹,是当地人刻在骨子里的家乡味道。

“我从小就爱吃丰镇月饼,每年开学都要带一些分给外地同学。”荆广宏告诉

记者,他希望让远方的同窗亲口尝尝正宗的内蒙古风味,真切感受乌兰察布的烟火气息。在他看来,一枚小小的月饼不仅是解馋的零食,更是推介家乡的窗口。他期待同学们能被这口地道美味吸引,未来可以走进乌兰察布、畅游大草原,亲身感受乌兰察布的风光与温情。

这个开学季,不仅有外出求学的学子把家乡好物带出去,还有不少前来乌兰察布求学的学子把草原好物带回了家乡。来自江西瑞金的新生黄骏辉在开学报到期间,家人专程陪同他前来办理入学事宜,闲暇之余,一家人走进本地特产店,精心挑选了各类乌兰察布特产带回老家,把内蒙古的特色好物分享给家乡亲友。“这些带着草原味道的特产,将随他们一同回到江西老家,把来自乌兰察布的问候带给远方亲友。”黄骏辉说。

一枚月饼、一瓶酸奶、一份草原好物,小小的特产,是学子的浓浓乡愁,更是乌兰察布美食文化的生动传递。新学期,新征程,一代代学子带着家乡底气奔赴山海,也用青春之声、烟火好物,持续讲述着鲜活温暖的乌兰察布故事。

小贴士

换季就不舒服? 乌兰察布人 专属的秋季养生小贴士来了



●市民秋季散步养生

本报讯(记者 朱旭敏)入秋之后,身体随之进入换季调节期。不少市民明显感觉身体状态变差,市民普遍存在“秋天不敢动,一动就出汗受风”“盲目贴秋膘越补越虚”等问题。如何兼顾养生与运动,平稳度过秋季?记者采访了医生、专业健身教练给出秋季调养与健身方案。

夜跑爱好者王强坚持晚间跑步已有两年,夏季每天五公里毫无压力。“入秋之后我还是按老习惯跑,跑完嗓子发干、胸口发闷,一身汗被秋风一吹,当晚就鼻塞头疼。”他说,连续一周高强度运动后,体能跟不上,还反复轻微感冒。

上班族赵佳佳深受“秋乏”困扰。“一到秋天就嗜睡,晚上睡不着、早上起不来,白天工作昏沉乏力。”赵佳佳说,因为怕累、怕受凉,她整个秋季几乎零运动,长期久坐办公、回家躺卧,短短一个月出现体态臃肿、气血不足、免疫力下降等问题,稍微吹风就浑身不适。

不少中老年市民的养生误区更为典型。今年58岁的市民李秀兰,一直信奉“秋季贴秋膘”的传统养生方式。“我觉得秋天就得多吃肉、多喝汤补身体,最近经常炖肉汤、吃牛羊肉。”李秀兰说。坚持进补半个月后,她不仅没有精神变好,反而出现口干上火、腹胀不消化、便秘失眠等情况。

除此之外,不少学生家长也反映孩子下课、放学喜欢追逐奔跑,玩得满头大汗就立刻脱外套。秋季早晚温差大,特别容易着凉咳嗽。

记者走访发现,市民秋季养生健身主要存在三大误区,一是照搬夏季高强度运动习惯,忽略秋季人体阳气收敛、不耐大汗的特点。二是要么过度运动,要么彻底不动。三是盲目重油重肉进补,不懂秋季润燥清补的原则。

针对市民普遍存在的换季不适与养生误区,记者咨询了集宁中蒙医院中医科主任医师曹占贤。曹占贤表示,秋季气候干燥、昼夜

温差大,人体阳气由发散转为收敛,免疫力处于一年中的薄弱调整期。秋季养生核心原则是养阴润燥、收敛肺气、忌大汗、慎进补。

“夏季适合大汗代谢,而秋季过度运动、大量出汗,会耗伤气血、损伤津液,加重秋燥,导致咽干、乏力、气虚体弱。”曹占贤说。针对市民热衷的“贴秋膘”,曹占贤特别提醒,初秋脾胃尚未从夏季清淡状态恢复,消化能力偏弱,大量摄入油腻、高热量肉食,极易造成积食、上火、痰湿堆积,非但不能养生,反而加重身体负担。

针对普通市民如何科学开展秋季健身,健身教练刘奇给出专业建议。刘奇表示,秋季健身切忌“猛练、暴练、突击练”,运动核心是稳体能、强免疫、调状态。相比夏季追求减脂暴汗,秋季更适合温和、持久、低负荷的运动模式。普通市民优选快走、慢跑、骑行、广场舞、瑜伽、全身拉伸等有氧运动,中老年群体可选择太极、慢走等舒缓运动。秋季早晚寒气重,最佳锻炼时段为上午9点至11点、下午4点至6点。单次运动时长控制在30至45分钟,以身体微微发热、微微出汗为最佳状态。

针对秋季运动损伤高发问题,刘奇重点强调,低温天气下人体肌肉僵硬、关节灵活性下降,运动前5至10分钟热身必不可少,充分活动肩颈、膝盖、手腕、脚踝,避免拉伤扭伤;运动结束后及时拉伸放松,不要立刻坐卧、吹风。对于长期不运动的人群,需循序渐进恢复运动量,切忌突然高强度锻炼。

从“买工具”到“买体验” 年轻人迷上创意文具

□本报记者 李梦娜

旋转笔帽、解压滚珠、磁吸造型、创意手账套装……如今,办公用品早已跳出单调刻板传统模样,兼具高颜值、互动属性的创意文具走进职场办公桌,办公用品趣味化、美学化悄然走红。在电子化办公普及的当下,不少职场人重新拾起纸笔,让钢笔、质感笔记本等办公文具重回桌面。

在集宁区不少文具店内,除了面向学生的各种文具外,专门针对上班族的创意办公文具专区也格外显眼。简约质感钢笔、磁吸书签、艺术感便签本、加厚手账笔记本整齐陈列,成为不少年轻上班族选购的热门品类。

从事文职工作的职场青年李敏告诉记者,长时间对着电脑办公,屏幕阅读、键盘输入让人容易疲惫紧绷,单调乏味的传统办公用品很难调节工作状态。样式美观、设计精巧的互动文具,慢慢成为她办公桌的标配。“可折叠创意便签、磁吸书签、治愈系笔记本,看着赏心悦目,长时间伏案工作觉得疲惫时,简单把玩一下,能舒缓心情、调节情绪。”李敏说。

同为职场人的苏宏表示,工作中遇到梳理思路、草拟方案、记录灵感的时候,她更喜欢拿起钢笔在本子上手写记录。“敲键盘很快,但手写能让人沉下心来,思路也更清晰。现在很多同事都开始选购钢笔,不只是签字使用,日常记笔记、写备忘录都会用到,钢笔不再只是怀旧物,又回到了实用又有仪式感的办公用品。”苏宏说。

虽然偏爱创意办公用品,但大家也有着清醒的认知。苏宏认为,选购趣味文具,追求的是轻解压、高颜值、治愈感,而非过度玩具化。适度有设计感、带轻微互动功能的办公用品,能够提升办公幸福感,是忙碌工作里的小调剂。但装饰繁杂、娱乐性过强的文具并不适合严谨的职场环境,办公用品依然应以实用、高效为核心。

文具店从业人员向记者透露,近两年文具消费结构发生明显变化,职场年轻人已经成为创意文具稳定的消费群体。随着电子化办公普及,反而有越来越多上班族主动选购纸笔、钢笔、质感笔记本销量稳步上涨。“开学季学生是消费主力,在其余时间段,职场人群购买力相对稳定。简约质感钢笔、轻解压办公中性笔、高颜值手账本卖得最好。”一家文具店店主介绍,为了迎合市场需求,店内专门划分办公文具区域,轻互动、低花哨度的解压文具和各类书写顺滑的钢笔、高品质墨水与厚实笔记本本分区摆放,满足职场人手写记录的需求。



▲ 市民选购笔记本

文具店内展示着各种精美的创意文具

店主坦言,那些零件繁多或过度玩具化的用品,选购的人并不多,职场消费者选购时相对理性。从“买工具”到“买体验”,

办公文具的美学化,本质是消费升级在办公场景的延伸。采访中大家也谈到,创意文具可以为工作增添乐趣,但不能本末倒置。适度的设计美感、轻度的解压功能值得肯定,却不能让花哨的装饰盖过书写、记录的核心用途。在数字化办公时代,让纸笔重新服务于工作本身,或许才是这场“文具回潮”更值得被看见的价值。

包打听

供热季将至,空置房暖气费能停吗? 办理指南来了



●市民到供热服务大厅咨询并办理交费业务

本报记者 马佳敏 摄

本报讯(记者 徐楠 马佳敏)随着新采暖季供暖缴费工作启动,不少有空置房屋的市民纷纷拨打本报热线0474—8288590,咨询空置房停暖的相关政策。记者走访了京热(乌兰察布)热力有限责任公司、乌兰察布市察哈尔热力有限责任公司、集宁区富磊热力有限责任公司三家主力供热企业了解到,在房屋无往年拖欠供热费的前提下,符合停暖条件的空置房,仅需缴纳全额采暖费30%的基础热费。同时,空置房停暖业务统一实行一年一申请,不会自动续办。

在京热(乌兰察布)热力有限责任公司的供热服务大厅内,前来咨询、办理停暖业务的市民络绎不绝。家住集宁区铁东佳园的市民王女士,今年是第一次办理空置房停暖,特意提前备好资料来到窗口。“房子平时没人住,听说要先把入户管道断管封堵、拍好照片,我提前找工人处理完毕,带好身份证、网签合同复印件、供热缴费卡过来办手续。”王女士说。窗口工作人员仔细核对材料,核验房屋无历史欠费记录,向她讲解停供协议条款,告知后续热力稽查人员上门核验封堵情况、贴封条,核验合格后方可完成停暖手续。

“去年我已经办过停暖,今年不想再跑大厅,看看能不能线上提交材料。”家住察右前旗平泉甘露神小区的李先生来到乌

兰察布市察哈尔热力有限责任公司大厅咨询。工作人员告诉他,往年已报停用户线上续办,房屋无欠费、符合条件即可通过公众号微营业厅上传资料完成申请,不用再到现场,这一便民举措让李先生省去了来回跑腿的麻烦。

乌兰察布市察哈尔热力有限责任公司供热服务大厅工作人员介绍,很多市民存在认知误区,以为去年办了停暖,今年就自动延续停暖状态。实际上,所有热力公司的空置房停暖都需要每年重新提交申请。每年9月1日至9月30日为统一办理窗口期,逾期将不再受理本年度停暖申请。

乌兰察布市察哈尔热力有限责任公司供热服务大厅工作人员告诉记者,为方便市民一次性备齐资料,高效办理业务,集宁区空置房停暖办理流程统一规范。首次办理空置房停暖,需前往所属热力收费大厅现场办理。需要准备:产权人身份证复印件、房产证或网签购房合同复印件、供热缴费卡、暖气管道断管封堵完成照片,现场签订供热停供协议,等待工作人员上门核验。往年已成功办理停暖、本年度继续申请停暖的用户,在无欠费、符合条件的前提下,察哈尔热力支持线上续办,市民可关注所属供热公司官方公众号,按提示上传材料、提交申请。



●市民可通过公众号进行线上续办

本报记者 马佳敏 摄