



关注学子“心”状态 集宁师范学院把心理关怀做在日常



同学们在心理咨询室进行交流

本报讯(记者 马佳敏)新学期开启,大学校园里课业、社交、未来规划等多重话题交织,不少学生在充实的校园生活中也藏着情绪困扰。近期,集宁师范学院将心理关怀融入日常校园生活,用贴近学生的方式倾听心声、疏导困惑,陪伴

青年学子平稳应对校园生活里的各类挑战。

学校不用刻板的说教模式,把心理疏导下沉到日常场景里。老师们利用课余时间走进学生中间,和大家聊学业、聊生活,耐心倾听学生的小情绪、小困扰,

在轻松的交流中给出建议、给予鼓励,让心理关怀不再是严肃的“谈话”,而是常态化的陪伴。

“同龄人的交流,往往更容易让学生放下顾虑。”生命科学与技术学院团办主任张芸介绍,学校注重营造宽松的班级氛围,依托班委、班级心理委员组建互助小组,通过日常互帮互助、共同参与集体活动,消解新生的陌生感,帮助性格内向、适应较慢的同学慢慢打开自己、融入集体。对情绪波动较大、状态欠佳的学生,老师们会长期跟踪关注,单独沟通疏导,在生活和心理上给予适当照顾,让学生在校园里找到归属感。

实实在在的关怀,学生感受最直接。学生刘文才告诉记者,大学生活自由且独立,学业安排、生活打理、人际磨合都要靠自己,很容易陷入浮躁和迷茫。“好在学校和班级经常分享心理小知识,组织轻松的疏导活动,让我们学会正视自己的情绪,学着自我调节,慢慢找到属于自己的学习节奏和目标。”

学校心理老师钟华介绍,学生的心理状态和年级成长阶段高度相关:低年级多是环境变化、学习方式转变带来的适应难题;中年级常因学业疲惫、目标模

糊出现情绪低落;毕业班的压力则主要来自升学与就业的双重焦虑。针对不同阶段的真实困扰,学校没有搞“一刀切”的宣讲,而是通过分享讲座、同辈交流、学长经验分享等学生易于接受的形式,引导大家正视压力、纾解情绪、理清成长思路。

据了解,新学期以来,学校全面摸排学生心理状态,为学生建立专属心理档案,动态跟踪大家的情绪变化。校园心理咨询室开通线上线下双预约渠道,学生遇到心结和困惑,可随时倾诉求助,拥有专属的情绪舒缓空间。钟华还分享了两套简易可行的解压方法:情绪慌乱不安时,可用“5-4-3-2-1感官扎根法”,依次调动视觉、听觉、触觉等感知身边事物,配合深呼吸快速平复情绪;陷入自我内耗时,可通过整理桌面、收拾床铺这些小事积累掌控感,一步步找回状态与自信。

“育人先育心,守护好学生的心理健康,是学校育人工作的一环。”集宁师范学院相关负责人表示,下一步学校将持续把心理关怀做在日常、做在细处,动态关注学生的内心变化,用温暖的陪伴守护青年学子健康成长。



供销+文旅玩出新意 怀旧记忆馆成城市文旅新看点

□本报记者 张国欣 乔赫

近日,乌兰察布市供销合作社与维多利游客服务中心合作打造的供销“怀旧记忆馆”正式建成开放。作为乌兰察布市供销系统探索“供销+文旅”新业态的实践尝试,这座记忆馆既盘活了供销存量资源、留住了一代人的供销记忆,也为城市文旅增添了新的体验场景。

该馆以“忆供销岁月、展本土风物、促文旅消费”为核心定位,以老商品、老物件为载体,打造沉浸式的年代体验空间。展馆内集中陈列着老式算

盘、煤油灯、黑白电视机、传统农具,以及老款烟酒、鞋帽等旧时供销社经营的商品与经营器具,生动还原了过去供销社的服务场景,展现了供销系统扎根基层、服务农牧业生产发展的历程。漫步其中,带着鲜明时代印记的老物件错落排布,很容易勾起人们对旧日生活的回忆。

老物件引发了不同年龄段游客的共鸣。家住集宁区的市民王师傅今年60多岁,特意约着老伙计一起来逛。“以前买煤油、扯布料、称红糖都得跑供销社,这柜台上的算盘、墙上挂的马灯,跟当年的

模样分毫不差,看着特别亲切,一下子就想起年轻时候的日子了。”他边走边和同伴细数着当年供销社里的家常事。也有不少年轻游客专程前来打卡,在老货架、黑白电视机前拍照留念。有年轻游客表示,过去只从长辈口中听过供销社的故事,今天亲眼看到这些老物件,对过去的商贸风貌和生活场景有了更直观的感受,既新鲜又有意义。

不同于独立的陈列展馆,这座怀旧记忆馆嵌入在维多利游客服务中心的文旅场景中,把小众的供销怀旧文化融入了大众文旅消费链条。从过去单纯地

“卖商品”,到如今“传文化、供体验”,这一转变精准契合了当下情怀化、体验化的文旅消费趋势,也让供销系统沉淀的老资产转化成了文旅新资源,成为城市里颇具特色的新晋打卡点。

乌兰察布市供销合作社相关负责人表示,下一步将继续深化与维多利游客服务中心的合作,持续优化记忆馆的运营模式,在丰富展品品类、升级体验业态、完善服务配套上持续发力,逐步拓展研学团建、文创产品开发、本土农特产品展销等延伸业态,不断擦亮“供销+文旅”融合特色品牌。



一城吃遍南北! 乌兰察布的烟火气里,藏着开放与包容

□本报记者 张国欣

说起乌兰察布的味道,很多人第一反应是手把肉的鲜香、莜面的筋道。如今漫步集宁区的街巷,从传统草原风味到南北各地菜系,从市井小吃到特色餐饮,各地美食在这里落地生根,与本土饮食交融共生,寻常饭食之间,尽显这座城市开放包容的烟火底色。

夜幕降临,城区的餐饮街区渐渐热闹起来。本地的蒙餐馆、莜面馆里坐满了食客,旁边的川菜馆、东北铁锅炖、新疆烤串店也生意红火,甚至韩式料理、新式甜品店也穿插其间,各有各的受众。从南方来乌兰察布定居的市民姜兰说,原本以为这边饮食偏单一,来了之后发现家乡风味基本都能找到,既能吃到地道的草原美食,也能吃上一口熟悉的家常菜,生活的幸福感藏在这一

日三餐里。

在乌兰察布的餐饮版图里,本土风味始终是根基。手把肉、奶食、奶茶保留着地道的草原特色,是本地人的日常选择,也是外地游客的必尝风味;常馆里的烩菜、炸糕、各类莜面面食,藏着最接地气的市井烟火。与此同时,各类外来餐饮业态也在不断丰富:分量厚实的东北菜贴合本地人的饮食习惯,麻辣鲜香的川菜受到年轻人喜爱,各地特色小吃陆续进驻街头巷尾。从正餐到小吃,从传统到新潮,多元的餐饮选择,满足着不同人群的味蕾需求。

对不少游客而言,街头的小吃夜市更能感受城市的烟火气。各色小吃摊位上,既有本地的碗托、炸串、羊杂碎,也有外地传来的烤面筋、肠粉、网红甜品。从河北保定来乌兰察布看草原的游客张磊,结束了一天的草原行程后,

特意到集宁城区的小吃街打卡。

“本来以为这边只有羊肉、莜面,没想到一路逛下来,各色小吃样样都有,连我爱吃的川味串串都能吃到。”他笑着说,草原风景让人开阔,街头的多元美食也让旅途多了不少惊喜。

多元美食格局的形成,与这座城市的包容气质密不可分。历史上,乌兰察布就是草原文明与中原文明交融交汇的区域,农牧互通、商旅往来,造就了这座城市开放包容的文化基因。近年来,随着交通路网完善、文旅产业发展,流动人口不断增加,各地的饮食文化也随之传入,在本地扎根生长、相互融合。

扎根于此的各地餐饮经营者,也在主动适配本地口味。在集宁区新区开东北铁锅炖店的王师傅,老家在黑龙江,来乌兰察布经营餐饮已经八年。刚开店的时候他完全按老家的口味做,后来慢慢

根据本地人的饮食习惯调整了咸淡,还加入了本地的酸菜、粉条等配菜。“本地人爱吃实在的,我们这锅大肉足,再贴合点本地口味,回头客越来越多。”在他看来,自己的小店能站稳脚跟,靠的既是老家的手艺,也是对本地市场的融入。

像王师傅这样的外地经营者不在少数,大家在保留自身风味核心的同时,都会贴合本地人的味蕾偏好适度调整。而本地市民也乐于尝试新鲜口味,对各地美食接纳度很高,让天南地北的风味都能在这里找到市场。

美食是观察城市的窗口。从家乡风味的坚守传承,到八方美食的汇聚共生,乌兰察布的餐桌越来越丰富的背后,是城市不断提升的开放度与包容度。各色风味在这里和谐共生,既丰富了市民的日常饮食,也让这座城市更有烟火气、更具吸引力。

铭记「九一八」 乌兰察布试鸣防空警报



本报讯(记者 张玥)记者从相关部门获悉,按照乌兰察布市统一安排,9月18日上午9时30分至11时30分,乌兰察布将在城乡范围进行防空警报试鸣,分为预先警报、空袭警报、解除警报三个阶段。提醒广大市民听到警报后不要惊慌,保持正常的工作、学习和生活秩序。

9月18日是“九一八”事变纪念日。此次防空警报试鸣,既是一次国防教育的集中检验,也是一声警示后人勿忘国耻、铭记历史的郑重提醒。届时,悠长的警报声将响彻乌兰察布城乡上空。在城区不少中小学,老师们将借此机会向学生讲述那段烽火岁月。

“今天能安心坐在教室里读书,能放学路上买一串热乎乎的烤串,能周末和家人去草原看火山星空,这些稀松平常的小事,都是无数先辈用热血和牺牲换来的。”一位小学老师告诉记者,不用讲太深刻的道理,让孩子们知道眼前的幸福

不是理所当然,要懂得珍惜,才是最实在的教育。

家住集宁区虎山街道的市民李女士说,明天警报响起时,她会带着上小学的儿子静等站一会儿。“孩子还小,可能还不懂‘九一八’的全部意义,但我想让他从小就知道,我们现在的好日子不是天生就有的。”在她看来,铭记历史不用讲太多大道理,好好读书、好好生活、不辜负眼前的安稳日子,就是对先辈最好的告慰。

警报声终会散去,街巷又将恢复往日的烟火气。商贩的吆喝声、学校的下课铃声、远处的车鸣声次第响起,菜市场里人们挑着秋菜,公园里老人们晒着太阳唠家常,一切都和往常一样平静。只是经历了这一场提醒,很多人心会多一份沉甸甸的敬畏:山河无恙来之不易,岁月静好更需珍视。

铭记过往,不是为了延续仇恨,而是为了警示每一代后辈:唯有记得来路的艰辛,才能走好脚下的路。乌兰察布的秋日依旧温暖,生活在这里的人们,把对历史的敬意藏进心底,也更懂了要把眼前的幸福日子过得扎实、过得有意义。



救助金发放现场

每人一笔救助金,凉城县妇联为32名“两癌”患病妇女解燃眉之急

本报讯(记者 李梦娜)9月16日,凉城县妇联举行2026年全国妇联“低收入妇女两癌救助”中央专项彩票公益金发放仪式,为辖区32名低收入宫颈癌、乳腺癌患病妇女发放专项救助金,缓解患病家庭的就医与生活压力。

仪式上,凉城县妇联主席赵俊芳介绍了项目背景与帮扶政策。“低收入妇女两癌救助”是由全国妇联、中国妇女发展基金会牵头实施,依托中央专项彩票公益金支持的民生项目,专门面向低收入患病妇女群体,是针对妇女健康保障的重要帮扶举措。她鼓励在场的受助妇女树立信心,积极配合治疗,以乐观的心态面对疾病和生活,凉城县妇联将持续关注妇女的急难愁盼问题,做好大家的后盾。

随后,工作人员现场逐一发放救助金,把帮扶资金直接交到受助妇女手中。

“家里本来就不宽裕,得病后看病吃药开销大,这笔钱真是帮了大忙。”现场一名受助妇女说,救助金不仅减轻了家里的经济负担,也让她感受到了来自社会的关心、更有底气配合治疗了。多位受助妇女也表示,感谢党和政府的好政策,也感谢妇联的惦记,接下来会好好治病,努力把日子过好。

据了解,此次“两癌”救助金的发放,既从物质上缓解了患病家庭的医疗、生活压力,也从精神上给予了患病妇女支持与鼓励,是妇联组织服务困境妇女群体的具体落地举措。

赵俊芳表示,下一步,凉城县妇联将持续做好妇女健康关爱工作,常态化摸排辖区困境妇女、患病妇女情况,用好用足各项惠民救助政策,精准对接妇女需求。同时加大妇女健康知识宣传力度,引导广大妇女树立健康生活理念,重视疾病早筛早治,守护辖区妇女的健康与幸福。



机器为梳好的棉捻引线

□本报记者 李梦娜

“弹棉花哟——”曾经走街串巷的吆喝声渐渐淡出了人们的记忆,但在集宁区新体路大街,一家经营了30余年的梳棉小店,依旧保留着这份老手艺的温度。店主李喜文、吴永清夫妇守着传统手艺的内核,也跟着时代更新设备与工艺,一床床翻新、定制的棉被,连着千家万户的冬日暖意,也见证着民间手艺在时代变迁里的传承与新生。

走进店里,没有人们印象里棉絮纷飞、尘土飞扬的场景,机器低鸣运转,环境干净整洁。李喜文站在设备旁,熟练地将棉料送入传送带,结块僵硬的旧棉经过机器精细化梳理,分解成均匀柔软的棉丝,层层舒展、厚薄均匀。梳理完成后,他和妻子吴永清默契配合,将棉胎移到工作台,用木盘仔细压实、铺匀,整套动作干脆利落。一旁的缝被机整装待命,后续将为棉胎缝制纹路、固定造型。

今年54岁的李喜文,和梳棉手艺结缘源于一次偶然。早年他经营着一处废品收购站,一次结识了一位梳棉师傅,看着师傅巧手把板结的旧棉花变回松软棉絮,他心生兴趣,便跟着拜师学艺。师傅不仅手把手教他梳棉全套工艺,还把机器维修技术倾囊相授。学成后,李喜文放弃了原先的营生,和爱人一起开起了这间梳棉小店,一干就是30多年。店铺辗转换过好几处地址,凭着扎实的手艺和实在的价格,老顾客口口相传,生意一直稳定。

“早年间手工弹棉花,那是实打实的气力活。”李喜文回忆,过去全靠手工弹花弓,拿木槌反复敲击弓弦,靠震动把旧棉一点点打散,再铺棉、压棉、缝被,做一床被子要耗大半天时间。一天干下来浑身酸痛,屋里棉絮飘得到处都是,头发、衣服上全沾着棉花。

随着时代发展,手艺也在不断革新。如今店里换上了新式梳棉设备,旧棉被进店后,先经过除尘杀菌工序,再梳理成均匀的棉纤维,之后人工铺棉、压实、拉网固定,最后用大型缝被机缝锁边,整套流程一气呵成。“现在设备自带棉絮回收装置,碎棉不会飘得到处都是,卫生又高效,做出来的棉胎松紧均匀,更耐用。”李喜文摸着平整的棉胎说。

虽说机器承担了大部分工序,但老手艺并没丢。遇到有特殊需求的顾客,吴永清还是会拿起针线手工缝制,花针在手中穿梭,针脚细密整齐。“跟着老李干了这么多年,铺棉、压线、缝被这些活早就熟了。机器是帮手,但该讲究的地方不能省,老顾客信的就是这份实在。”吴永清笑着说。

正说着,几位老顾客推门进店,打算把家里存放多年的旧棉被拿来翻新。家住附近的张阿姨是店里的老主顾,这次带了 two 床旧棉絮过来。“小时候村里做被子得找弹棉匠,人工做慢,赶上旺季要等好几天。现在机器先进,棉絮处理得干净,个把小时就能做好。”在她看来,旧棉被翻新接着用,不只是省钱,更是留住了家里用了多年的老物件、老念想。

小店不大,却装着满满的城市烟火。一年四季,店里的机器声几乎没停过,有年轻人定制结婚喜被,有老人拿来旧棉被翻新,也有周边居民加工棉垫、褥子。一床床棉被在这里成型,又送到千家万户。

30多年深耕下来,李喜文亲眼见证了梳棉手艺的变化:手工弹花弓慢慢退出日常,自动化设备不断升级,除尘、杀菌功能逐步完善,效率和卫生条件都大幅提升。但在他心里,设备再换,做棉被的内核从来没变。“机器只是工具,铺棉的厚薄、压实的力度,还得靠人的经验把控。做棉被说到底就是实在,不能偷工减料,棉料足、做工细,盖着才暖和,才对得起顾客的信任。”李喜文说。

从手工弹棉到机械化加工,这间小小的梳棉店,是传统民间手艺变迁的一个缩影。李喜文夫妇守着小店,也守着这份老手艺的本分,在一梳一压、一针一线之间,把寻常的温暖,送进了寻常百姓家。

30年梳棉老店·弹棉花的声音变了,但那份暖和没变