

暖新闻

“爱心暖童心” 这个中秋,他们被很多人记挂着

本报讯(记者 朱旭敏)近日,乌兰察布职业学院师生、志愿服务团队及爱心企业先后来到乌兰察布市儿童福利院,通过文艺展演、物资帮扶、暖心陪伴等多种形式,开展公益关爱活动。多样的暖心举措,既为院内孩子们的生活增添了色彩,也以实实在在的行动为孤弃儿童、困境儿童的健康成长保驾护航。

9月18日,乌兰察布职业学院师生代表赴乌兰察布市儿童福利院,开展“爱心暖童心 温情伴成长”主题志愿服务活动。活动现场,师生们结合孩子们的年龄特点,精心编排了歌舞表演、趣味互动节目等一系列文艺演出。灵动活泼的舞台表演、亲切有趣的现场互动,迅速调动起孩子们的积极性,大家踊跃参与、欢笑不断,平日里安静的福利院充满了欢声笑语。

为表彰该校长期深耕公益事业、助力儿童福利事业的暖心举措,乌兰察布市儿童福利院现场为乌兰察布职业学院颁发爱心捐赠奖杯,肯定学校持续开展公益帮扶、用心守护孩童成长的责任担当,认可校企联动助童、护童的公益实效。

“走进福利院陪伴孩子、用文艺传递温暖,对于青年学生是非常有意义的实践活动。我们希望通过志愿服务,让福利院的孩子们感受到社会的爱,也让青

年学生在公益实践中懂得责任与奉献。”参与活动的乌兰察布职业学院负责人表示。

中秋佳节来临之际,社会爱心慰问热度持续攀升。红袖志愿服务协会、顺意托管爱心志愿服务队的志愿者们带着节日慰问物资来到乌兰察布市儿童福利院,与孩子们面对面对交流、近距离陪伴玩耍,细致询问孩子们的日常起居、学习进度、身心状态,耐心倾听孩子的心声,给予鼓励与关怀,让福利院处处洋溢着温馨浓厚的节日氛围。

本地爱心企业焦记柴沟堡熏肉店也积极投身公益,为福利院孩子们送来节日慰问物资,送上中秋祝福。企业工作人员详细了解孩子们的生活保障、日常学习及康复训练情况,鼓励孩子们自立自强、乐观向上,勇敢面对生活、追逐梦想,在关爱与陪伴中健康快乐成长。一件件物资、一句句叮嘱,切实传递出本土企业的温情与社会担当。

“关爱困境儿童、守护未成年人成长,是本土企业应尽的社会责任。我们希望通过微薄之力为孩子们送去温暖,今后会持续关注儿童福利事业,常态化参与各类助童公益活动。同时也希望通过自身行动,带动更多企业和市民关注、参与儿童关爱工作,汇聚社会爱心,助力孩子们更好成长。”爱心企业负责



●爱心企业为孩子们送去节日慰问物资

人说。

乌兰察布市儿童福利院院长周民表示,社会各界持续不断的爱心帮扶,不仅为孩子们带来了物质上的帮扶,更给予了孩子们精神上的慰藉与心灵上的温暖,有效助力孩子们身心健康、阳光成长。下一步,乌兰察布市儿童福利院将持续搭建爱心桥梁、整合社

会公益资源,常态化链接各界爱心力量,不断丰富关爱服务内容、提升养育帮扶水平,用心用情用力做好孤弃儿童养育、康复、教育和兜底保障工作,全力为孩子们营造温馨和谐、安全无忧、充满关爱的成长环境,让每一名孩子都能在爱与陪伴中茁壮成长、逐光前行。

民生视角

老市场里的中秋味:月饼水果一站购齐,公平秤上见诚信

本报讯(实习记者 郝茉竹 郭超亚)中秋佳节临近,月饼、时令水果、干果礼盒等节令商品迎来销售热潮。近日,记者走进集宁区联营菜市场看到,这家老牌农贸市场货品充盈、秩序井然,各类生活物资一应俱全。往来采购的市民络绎不绝,摊主热情迎客、熟练称重,讨价还价声、寒暄问候声此起彼伏,浓浓的市井烟火气扑面而来。

联营菜市场内摊位排布规整,蔬菜、鲜肉、水产、干货、糕点、水果等品类分区清晰,新鲜食材琳琅满目,充分满足市民节前采购需求。不少周边市民趁着空闲前来囤货,精心挑选新鲜果蔬、肉类及中秋节礼,为阖家团圆的节日做好准备。

“我家就在附近住,买菜、买水果常年都来这个市场。”市民张凤霞告诉记者,多年的采购经历,让她对市场的商户和货品情况十分熟悉,“哪家食材新鲜、摊主朴实诚信,我们老顾客心里都有数,在这里购物踏实又放心。”

在联营菜市场,像这样的“熟人式”邻里消费场景十分普遍。据市场管理人员冯勇介绍,市场现有经营商户100余家,多数摊主在此经营十年以上,积累了稳定的客源,也形成了独特的市场氛围。“很多周边市民是多年老顾客,采购都有固定的摊位,摊主和顾客常年打交道,早就像熟人朋友一样。”冯勇说。

临近中秋,市场糕点摊位人气十足。各式传统月饼、特色糕点整齐陈列,口感丰富、品类齐全,不少市民专程前来选购。“中秋一家人团聚,还是偏爱传统口味的月饼。”市民李梓萌正在摊位前挑

选糕点,她表示,联营菜市场品类齐全,月饼、水果、干果、水产等中秋所需物资一站式就能买齐,不用多处奔波,十分便捷。

水果摊位前同样客流不断,苹果、葡萄、秋月梨等应季鲜果集中上市,新鲜饱满、性价比高,成为市民节前采购的热门选择。

记者了解到,联营菜市场作息贴合市民采购习惯,商户每日凌晨5点左右便开始进货备货,营业时间持续至晚间七八点。每日上午10时、下午5时为采购高峰期,也是市场人气最旺的时段。凭借靠谱的货品质量和多年积累的口碑,这里是周边市民日常采购的首选地。值得一提的是,随着本地文旅市场持续升温,不少来集宁游玩的外地游客,会专程走进这家老牌农贸市场,选购本地特色商品,沉浸式感受地道市井烟火气。

热闹的烟火气背后,是细致规范的日常管理,全方位守护市民的“菜篮子”安全。冯勇表示,市场常态化开展精细化管理,重点落实消防安全、环境卫生、治安防盗、电动车规范停放等各项工作。所有入驻商户均需办理正规经营手续、签订经营合同,从业人员必须持有有效健康证方可上岗。同时,市场要求商户做好食材进货台账,留存采购票据,配合相关部门常态化开展食品安全抽查,从源头把控食材安全。

为杜绝缺斤少两问题,保障消费者权益,市场入口处常年设置公用公平秤,免费供市民购物后复核检验。“顾客如果



●市民在选购干果

对商品重量有疑问,随时可以过来复秤,全程公开透明。”冯勇说,市场配合计量监管部门开展常态化检定工作,所有商户使用的电子秤实行统一管理、逐年年检。

“近期我们刚完成一批电子秤的更换和检定工作,所有合格秤体都会张贴检定标识,市民可以直观查看。”冯勇告诉记者,市场始终严守计量诚信底线,一年一次强制检定,杜绝不合格秤具投入使用,切实保障消费者合法权益。

安全整治工作也在同步推进。针对市场消防安全,工作人员正在对照标准逐项整改、完善消防设施设备,排查整治各类安全隐患,全力为商户经营、市民购物营造安全、规范、舒心的消费环境。

中秋渐近,琳琅满目的节令好物为老牌市场添上了浓浓的节日底色。整洁规范的经营环境、靠谱安心的货品质量、温情熟稔的邻里氛围,让集宁区联营菜市场始终留存着鲜活的城市烟火气,守护着市民的日常三餐与岁岁团圆。

小贴士

秋果集中上市 一果一技巧 教你挑到新鲜好果

□本报记者 张国欣

金秋时节,乌兰察布本地的苹果、葡萄陆续上市,加上外地调入的石榴、柚子、冬枣等品类,各地农贸市场、商超里的秋果种类日渐丰富。白露过后本地空气干燥,不少市民习惯买些水果生津润燥,面对品类多样的鲜果,怎么挑到新鲜、口感好的果子?记者走访了集宁区部分水果市场和商超,向从业多年的水果经营者请教了实用的挑选方法,整理出这份应季水果选购指南。

应季而食 润燥正当时

老话常说“不时不食”,讲究吃当季的食物。秋季气候干燥,人体容易出现口干咽干、皮肤干涩等秋燥反应,适合多吃一些滋阴润燥的食物,而梨、葡萄、石榴、柚子等应季水果,大多有生津润肺的作用,正好贴合秋季的养生需求。同时秋季饮食讲究“少辛增酸”,适当吃些石榴、葡萄、柚子这类带酸味的水果,也有助于收敛肺气、润养身体,是秋日里平实的养生选择。

一果一技巧 挑选有门道

走访中,多位常年经营水果的商户分享了常见秋果的挑选经验,每种水果都有简单易上手的小技巧。

软籽石榴:看外形辨果皮

软籽石榴是近期市场上的热门品类。挑选时可以参考三点:一是看外形,圆胖饱满的果子比瘦长型的果肉更足,籽少肉多;二是看果皮,颜色红得均匀、表皮略带自然麻点的更好,表皮过于光滑发亮的反而要留意;三是可以轻敲果子,声音浑厚沉闷的说明果肉饱满、水分充足,声音发空的则果肉相对稀疏。

秋月梨:隔袋轻捏辨好坏

秋月梨汁水丰富,是不少市民秋燥时节的首选。挑选秋月梨有个简单的方法:不用拆开保鲜袋,隔着袋子轻轻捏一圈,如果整颗果子手感紧实,没有局部发软的地方,通常品质较好;如果某处捏着发软,很可能已经磕碰变质。需要注意的是,丰水梨外观和秋月梨相似,消费者选购时尽量选择正规商超或口碑好的水果店,避免混淆。

苹果:条纹果更甜 沉手的水分足

秋季是苹果的集中成熟期,刚上市的苹果糖酸比均衡,口感脆甜。挑选苹果可以记住几个要点:同样大小的果子,拿在手里更沉的水分更足,不要选轻飘飘的;表皮有自然条纹的,通常比通体全红的光照更充分,甜度更高;果柄、果脐处凹陷越深的,往往甜度越好;硬度适中、凑近能闻到果香的,新鲜度更高。

柚子:掂重量 选“不倒翁”造型

柚子解腻开胃,是秋季家庭常备水果。挑柚子首先掂重量,同样大小的果子,选分量重的,说明果肉饱满、水分充足。从外形看,优先选上尖下宽、底部扁圆的“不倒翁”形状,果颈短、底部平的柚子品质更好。果皮颜色以淡绿或淡黄为佳,果皮过黄的可能存放时间较长。

冬枣:青黄红相间更自然

正值上市期的冬枣脆甜爽口,深受市民喜爱。自然成熟的冬枣果皮是青、黄、红相间的色泽,颜色过渡自然,如果通体全红、颜色过于均匀,就要谨慎是否经过催熟。手感上,优质冬枣坚硬紧实,果面光滑有光泽。

葡萄:白霜厚的更新鲜

秋季是葡萄的供应旺季,本地市场上的马奶子、无核白等品种销量都不错。挑选葡萄时,表面那层均匀的白色果粉是新鲜度的标志,白霜越完整、越厚,果子越新鲜。此外,自然成熟的葡萄果粒颜色往往深浅不一,如果整串颜色过于均匀一致,反而要多留意。用手轻轻提起果串,果粒牢固、掉粒少的,新鲜度更好。

吃果适量 健康更重要

秋季水果虽好,食用也要讲究适量。营养专家建议,成年人每日水果摄入量控制在200克左右为宜,避免一次食用过多加重肠胃负担。特殊人群更要多加注意:柿子不要空腹食用,也不建议和螃蟹、豆制品等高蛋白食物一同食用;柚子性质偏寒,脾胃虚寒的人群不宜多吃,服药期间也尽量避免食用,以免影响药效;梨性凉,肠胃虚弱的人不宜过量食用;柑橘类水果一次不要吃太多,容易引起身体不适。

应季而食,适量而食,在秋日里挑选一份合心意的鲜果,既是舌尖上的享受,也是平实生活里的小幸福。



●超市售卖的水果

奖牌背后的清晨六点:乌兰察布体校少年的一天

□本报记者 马佳敏

清晨六点,天刚蒙蒙亮,乌兰察布市重点业余体育学校的训练馆和操场跑道上,已经有了运动员们训练的身影。晨训、加练、反复打磨动作,是这里的青少年运动员最普通的日常。不久前落幕的内蒙古自治区第十六届运动会上,乌兰察布市重点业余体育学校的运动员凭借扎实功底拿下多项佳绩,而撑起这份赛场荣光的日子,从来不是一时的爆发,而是日复一日从未间断的踏实苦练与坚守拼搏。

常态化闭环集训、每日多时段训练、单个动作反复打磨成百上千遍,是体校队员的日常。高强度、高节奏的专项训练,是拳击运动员王婷的日常。长期的专项打磨过程中,体能透支、训练节奏不稳、状态起伏,是王婷和队友训练中时常面对的挑战,也是日常突破自我的必经关卡。

针对王婷的训练问题,拳击教练员王旭光动态调整训练方案,摒弃单一高强度训练模式,侧重基础巩固、体能调适,同时利用课余时间做好心态疏导,帮她摆脱训练焦虑。在教练

的科学指导下,王婷始终保持不服输的拼搏劲头。集体训练时,她精益求精打磨每一处技术细节;队友休整时,她主动加练补强短板、提升耐力功底,一点点突破自身局限,稳住常态化训练状态。凭借长期的积累与坚持,她在自治区十六运赛场稳定发挥,斩获优异成绩。

“训练的时候,教练对技术细节要求一丝不苟,非常严谨。但我状态不好、身心疲惫的时候,他又特别耐心,一点点帮我调整,鼓励我坚持下去。体育之路没有捷径,唯有日复一日的坚守与拼搏,才能不断突破自我。学校坚实保障。往后我也会坚守热爱,勤学苦练,不断挑战自我。”王婷说。

竞走运动员牛旺曾在比赛中发挥失常,这次经历让他长时间难以释怀,后续训练中始终找不到状态,脚步发沉、节奏混乱。为走出低谷,他主动配合教练复盘过往训练和比赛录像,逐一梳理自身技术漏洞与心态问题,正视自身短板、放下心理包袱。

在日复一日的训练中,牛旺沉下心来打磨每一步节奏、细化每一个动

作,把每一次训练都当作调整自我、突破自我的契机。持续的沉淀与打磨,让他彻底走出状态低谷,最终在自治区十六运赛场上发挥稳定、零失误完赛,收获属于自己的成绩。

摔跤项目的突破,同样源于日复一日的深耕细作、久久为功。摔跤竞技没有捷径可走,过硬的实力全靠细节积累。日常训练中,运动员苍斯尔始终保持踏实自律的训练态度,不急躁、不敷衍,将各类基础摔法、发力动作反复打磨上千遍。在看似枯燥的重复训练中,他不断夯实技术功底,练就扎实过硬的竞技能力,在自治区十六运赛场上稳定发挥、成功获奖。

训练场上的稳步成长,离不开教练团队亦师亦友的陪伴与守护。日常训练中,教练们紧盯技术细节,动作不标准就当场叫停、重新纠正,严格把控每一次训练质量。走出训练场,教练们又是贴心的长辈,主动关注队员的身心状态,陪队员谈心疏导情绪、帮忙处理训练后的各类问题,贴心守护每一名队员的成长。这份严中有爱、全程陪伴的守护,成为全

体运动员敢于拼搏、勇于突破的最大底气。

“在自治区十六运的赛场上,我校学子作为主力队员,助力乌兰察布市代表队收获50金、57银、72铜的亮眼成绩。这份沉甸甸的奖牌背后,凝聚着每一位教练员的悉心坚守,也饱含着运动少年日复一日的汗水与坚持。赛场落幕不是终点,而是全新的起点。学校将继续立足体育育人初心,以严训砺技、以温情育人,在日复一日的常态化训练中打磨竞技水平,让每一份热爱都有回响,每一次坚持都有收获,助力青年运动员们在体育逐梦路上稳步前行、向阳成长。”乌兰察布市重点业余体育学校校长温家鑫说。



▲自行车比赛赛前准备

▲竞走比赛现场

乌兰察布市重点业余体育学校供图

乌兰察布市重点业余体育学校供图