健康运动 快乐生活

秋冬室内健身升温 瑜伽、舞蹈、羽毛球受青睐



●市民在室内场馆打羽毛球 本报记者 李梦娜 摄

本报讯(记者 **朱旭敏 李梦娜**)近期气温持续下降,早晚寒意加重,受低温、大风天气影响,户外健身的便利性与舒适度明显下降。记者走访集宁区多家运动场馆了解到,不少市民将健身场景从户外转向室内,羽毛球、瑜伽、舞蹈等项目的参与人数稳步增长,恒温舒适的室内运动,成为市民秋冬坚持锻炼的主流选择。

记者走访城区多家运动场馆看到,工作日傍晚及周末时段,瑜伽教室、舞蹈培训班的到课率保持较高水平,室内羽毛球场地的预约量较入秋前明显上升。相较于户外受天气影响、温差大的弊端,温度适宜、不受雨雪影响的室内运动,更契合市民秋冬季节的健身节奏。

“天冷之后早上难起床,晚上出门风吹得难受,户外锻炼很难坚持。”市民陈丽丽告诉记者,往年一到秋冬自己基本就停止锻炼,久坐不动不仅体重有所增加,还常出现肩颈僵硬、精神疲惫的情况。今年降温后,她每周固定两次在下班后练习瑜伽,“室内温度适宜,不用挨冻,拉伸之后身体放松很多,既能缓解久坐的不适,也能改善睡眠状态。”

除舒缓类的瑜伽项目外,节奏感强、趣味性高的舞蹈课程,受到年轻群体与宝妈群体的青睐。市民康婷坚持参与室内舞蹈课程已有半年,她表示:“秋冬季节人容易沉闷,跳舞既能活动身体,又能舒缓情绪,身边不少朋友都在入秋后报名了舞蹈课程。单纯的跑步类运动比较枯燥,难以长期坚持,舞蹈配合音乐进行,在轻松的氛围里就能完成锻炼。”

对抗性与趣味性兼具的羽毛球运动,是不少年轻市民的热门选择。在城区某室内羽毛球场馆,常有市民组队打球、挥洒汗水。市民张博每周都会约朋友来打羽毛球,他说:“羽毛球跑动范围大,能锻炼到全身,冬天打一场球浑身发热,比单纯保暖更舒服。室内场地不受刮风降温影响,运动体验更稳定,也不容易因为受凉感冒。”

随着秋冬室内健身需求的上涨,多家运动场馆与培训机构也相应加密了课程与场次。从事舞蹈教学多年的赵甜介绍,每年入秋后学员的报名量都会出现明显上涨。舞蹈老师杨洁表示,秋冬人体代谢放缓、肢体相对僵硬,适度的律动与舒展训练很适合日常健身,但不少新手存在热身不充分、运动后不拉伸的误区,容易造成肌肉拉伤。她建议初学者循序渐进,不必追求单次高强度训练,规律坚持更为重要。

针对秋冬室内健身的常见误区,资深健身教练王峰结合季节特点给出了科学健身建议。他介绍,冬季气温低,人体肌肉黏滞性高、关节灵活性弱、血液循环较慢,运动损伤风险较其他季节更高。无论参与舞蹈、瑜伽还是球类运动,热身时间需延长10至15分钟,充分活动肩颈、手腕、膝盖、脚踝等部位,待身体微微发热后再进入正式训练。

运动强度方面,王峰建议市民量力而行,不必追求大汗淋漓的效果。冬季过度出汗后容易受风着凉,运动以身体温热、微微出汗为宜;参与羽毛球等跑动类项目时,尽量避免急速冲刺、大幅度跳跃动作,防止关节僵硬引发扭伤。

运动后的防护同样关键。他提醒,室内运动结束后不要立刻脱衣、吹风或久坐休息,应及时擦干汗水、增添衣物,做5分钟左右的全身拉伸放松,平稳心率。同时不要立刻饮用冰水、直面冷风,避免寒气侵入引发感冒、关节不适。此外,秋冬季节不宜空腹进行高强度运动,容易引发低血糖、头晕等症状,建议饭后一小时再开展锻炼;长期久坐、缺乏运动的新手,可优先选择瑜伽、轻量舞蹈等温和项目,逐步培养运动习惯。



●瑜伽课深受女性青睐 本报记者 朱旭敏摄

普及全民防灾减灾知识 提高社会抵御灾害能力

废品站里学消防:手把手教灭火器“提、拔、握、压”



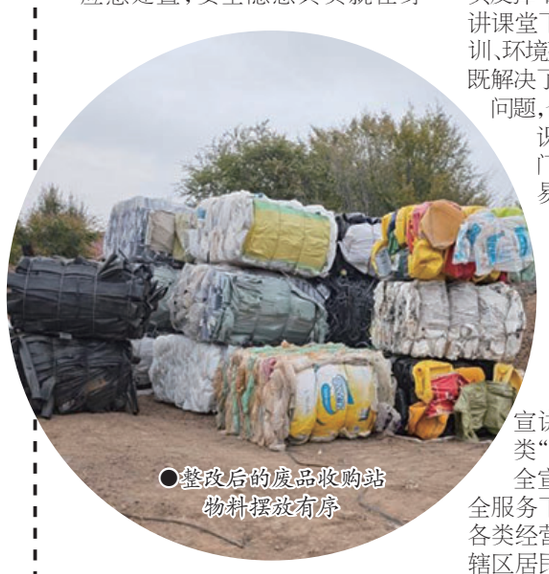
●工作人员在废品站开展“安全课”

本报讯(记者 **马佳敏**)废品收购站因易燃物料集中、堆放管理不规范,历来是基层消防安全管控的重点难点。近日,集宁区新华街街道商贸社区针对辖区废品收购站开展消防安全宣讲与环境集中整治,将安全课堂直接搬到经营现场,边宣讲、边排查、边整改,推动站点消除安全隐患,同步提升经营环境整洁度。

此次宣讲没有设置固定讲台,也不采用集中开会的形式。社区工作人员在废品收购站的空地上摆上小马扎,和经营者、从业人员围坐在一起,开展针对性安全培训。结合站内废纸、塑料、泡沫等易燃物集中的特点,工作人员讲解日常防火注意事项、废品规范堆放要求以及火情初期处置、逃生自救知识,并重点演示灭火器“提、拔、握、压”操作要领,手把手指导从业人员逐一上手实操演练,让大家在实际操作中掌握消防器材使用技能。“以前总觉得火灾离自己远,平时多留心就不会出事。今天听完讲解、亲手操作了灭火器才明白,废品乱堆乱放、不懂应急处置,安全隐患其实就在身边。”一名废品站从业人员坦言。

据了解,整治前辖区废品收购站普遍存在环境脏乱问题,纸箱、塑料、金属等回收物料随意堆放,站内防火分区模糊、安全间距不足,加上从业人员消防知识薄弱、不会规范使用消防器材,各类安全风险较为突出。针对排查出的问题,社区全程跟进指导整改:协助经营者清理站内杂物,对各类回收废品分类分区、整齐码放,拓宽防火隔离通道,清晰划分功能区域。为破解乱堆乱放易反弹的问题,站点新增垃圾压缩设备,回收物资统一压缩打包后存放,有效减小了物料堆放体积,从源头上减少了堆积占道现象。经过集中整治,废品收购站的整体面貌明显改观:场地整洁通透,物料摆放规范有序,消防通道保持畅通,防火区域划分清晰,环境状况与安全条件同步得到提升。

废品收购站这类零散经营场所,是基层安全治理的薄弱环节,普遍存在经营主体安全意识不强、隐患整改易反弹的特点。以往单纯的检查督促模式,往往容易出现“查完就改、转头反弹”的情况。此次商贸社区将宣讲课堂下沉到经营一线,把实操培训、环境整治与规范引导结合推进,既解决了看得见的环境与显性隐患问题,也补上了经营主体的安全意识与应急能力短板。这种“上门式、实操型”的治理方式,更易被经营主体接受,也更利于形成长效的安全自觉,是基层安全治理从“被动检查”向“主动防控”转变的务实探索。



●整改后的废品收购站物料摆放有序

商贸社区负责人表示,下一步社区将持续开展“小马扎话安全”流动宣讲活动,深入辖区商铺、各类“九小场所”,常态化推进安全宣传与隐患排查整改,把安全服务下沉到经营一线,不断提升各类经营主体的消防安全意识,为辖区居民营造整洁、安全的生活环境。

激发教育发展活力

这场运动会拼的是默契与配合



●学生进行“圈圈大传递”趣味运动

本报讯(记者 **徐楠**)10月29日,集宁区新世纪初中举办“乐在携手,趣享运动”趣味运动会。告别紧张的课堂,全校师生齐聚操场,在轻松有趣的团体赛事中比拼协作、感受运动魅力,在热闹的赛场氛围中展现少年朝气蓬勃的精神面貌。

伴随着雄壮的国歌声,五星红旗缓缓升起,全体师生肃立行注目礼,齐声高唱国歌。升旗仪式结束后,白鸽自主席台旁腾空而起,绕旗杆盘旋后飞向长空。随后,全体同学共同展演云南打跳舞,动作整齐舒展,一张张笑脸朝气蓬勃,充分展现出少年昂扬向上的精神风貌。

展演结束,“旱地龙舟”“南水北调”“圈圈大传递”“彩虹履带”等六个趣味项目同步开赛,操场瞬间热闹起来。彩色的道具散落在草坪上,围观的同学围了一层又一层,谁的号子喊得响、哪队跑得乱,都逃不过大家的眼睛。最带劲的是“旱地龙舟”。几队人骑上彩色的龙舟道具,双手死死攥住把手,脚下齐刷刷蹬地,“一二!一二!”的号子喊得整整齐齐,顺风飘到操场那头。虽说脚下没有水,这群“小龙”照样冲得飞快,谁也没肯松一口气。

“南水北调”项目又是另一番光景。几人排成一列,捧着满满一杯水小心翼翼地接力,谁洒出一点,旁边就响起一片惊呼,接棒的人稳住手才敢迈下一步,稳得让人替他们捏把汗。“圈圈大传递”拼的是默契,呼啦圈从一个人身上套到下一个身上,一环套一环,接得顺溜时大家拍手叫好,卡了壳就一起笑得前仰后合。彩虹履带上,六人一组踩着同一条彩色履带,喊着号子向前滚,步调稍一错乱就东倒西歪,又赶紧互相扶着接着走。平日里安安静静做题的同学,这会儿在跑道边扯着嗓子给伙伴加油,比自己上场还着急;输了的那一队也不灰心,互相拍两下肩膀,下一局从头再来。

“这次运动会,我们一起配合,互相帮忙,还收获了不少好朋友。我们都觉得名次不重要,一起开心、一起努力的时光才最珍贵。”同学们纷纷高兴地说。

集宁区新世纪初中校长冀尚永表示,本次趣味运动会,打破传统竞技模式,以趣味为载体,以团结为内核,既是学校推进阳光体育、落实五育并举的生动实践,也是一次生动的集体教育。活动锤炼了学生体魄,凝聚了班级向心力,厚植了合作共赢的意识。下一步学校将持续深耕五育融合,丰富校园文化载体,引导学生在运动中强健体魄、涵养品格。

我为群众办实事

小小供热阀门 试出了基层自治的新模式

本报讯(记者 **刘佳鑫**)老旧小区公共供热设施老化、维修资金不足,是不少老城区住户面临的共性难题。近日,集宁区泉山街道永安社区怡园东区3个单元通过“社区牵头统筹、居民自筹自修、邻里协同共治”的方式,顺利完成老旧供热阀门更换,消除漏水隐患,也为老旧小区小额公共设施维修探索出一条可借鉴的基层自治路径。

怡园东区建成年代较早,小区供热设施年久老化。10月10日,小区1号楼一处单元供热阀门因老化出现漏水,社区工作人员第一时间到场处置,排查发现该楼栋多处阀门腐蚀严重、密封失效,需整体更换才能彻底消除隐患。据了解,该楼栋公共供热阀门属于单元公共附属设施,不在供热企业免费维保范围内,且暂不满足住宅专项维修资金的申报使用条件,维修费用成了摆在居民和社区面前的现实难题。

针对这一情况,永安社区充分发挥网格化治理纽带作用,牵头探索“居民自筹、自主维修、共同监督”的处置模式,既不将问题简单推给居民,也不脱离实际大包大揽。前期,网格长在居民微信群发布隐患提示与维修倡议,逐条讲解老旧阀门的安全风险;后续楼栋再次出现漏水险情,也让居民直观感受到整改的紧迫性。通过线上议事、线下逐户沟通,3个单元的居民最终达成共识,自愿公摊维修费用,自筹资金统一更换老化阀门。

为确保过程公开透明,维修全程由居民代表共同参与:大家集体确认选用国标供热阀门,每个单元更换两组;居民代表负责费用收缴,收支账目全程公示,接受全体住户监督。由于事关切身利益且流程公开规范,费用收缴推进顺利。10月21日,施工队伍进场作业,在社区全程协调、居民积极配合下,顺利完成旧阀拆除、新阀安装、管道试压、管网调试等全部工序,供热漏水隐患得到根治。

“之前阀门漏水把楼道墙皮都泡坏了,一到供暖季就提心吊胆。这次大家意见很统一,费用很快就收齐了,隐患彻底解决,过冬心里踏实多了。”看着整修一新的供热管道,居民苍艳桃说。

永安社区副书记贺雅妮表示,这次维修涉及的费用不高,但示范意义很强。“只要社区搭好议事平台,充分调动居民的参与性,很多身边的民生难题都能通过协商共治化解。”她介绍,下一步社区将持续对辖区老旧小区供热设施逐一摸排,靠前处置各类供暖隐患,全力保障居民温暖安全过冬。

民生视角

气温降了,集宁这里的秋冬装销售“热”起来了



●顾客正在选购皮草 集宁区融媒体中心供图

本报讯(记者 **宋晓辉** 通讯员 **王晓龙**)气温骤降、寒意渐浓,秋冬季御寒消费需求持续释放。眼下,集宁区各大商超、服饰卖场秋冬装新品集中上新,购销热度持续攀升,“暖冬经济”活力涌动。

在集宁国际皮草城,店内顾客络绎不绝、消费氛围浓厚。各式皮草服饰整齐陈列,涵盖经典款、潮流款、轻奢款等多种品类。相较于传统厚重版型皮草,今年新品紧跟2026皮革行业流行趋势,推出极简静奢、新中式国风等热门风格,短款裘革一体、轻量水貂及各类皮草配饰全新亮相,打破大众对皮草厚重老气的固有印象。商品兼顾高端精品与高性价比大众款式,可一站式满足全年龄段、不同预算市民的秋冬穿搭需求。

随着消费理念不断升级,市民选购秋冬装更加理性务实,更偏爱轻量化、日常百搭的舒适款式。丰富的货品、新颖的款式,让不少市民慕名前来选购。“这里款式多、性价比高,选择性丰富,正好添置几件过冬新衣。”市民兰海霞说道。

为持续撬动消费市场,皮草城联动商户推出会员双倍积分、到店好礼、满额赠礼等系列惠民促销活动,有效激活市民消费热情。集宁国际皮草城总经理徐树峰介绍,自十月以来,商场客流显著回升,日均客流量近万人次,商户通过大规模上新、多元化款式布局,全方位适配市民秋冬穿搭需求。

与此同时,城区各大综合商超秋冬装消费同步升温。在奥威购物广场,羊毛大衣、保暖内衣、羽绒服等秋冬季服饰备货充足、款式多样。各大商户紧抓秋冬季消费窗口期,丰富货品供给,工作人员细致讲解服饰面料、版型特点,提供个性化穿搭建议,贴心的服务、丰富的品类让市民购物体验大幅提升,不少消费者满载而归。

“商场秋冬装品类齐全,高中低档款式丰富,不用多处奔波,就能一站式购置齐衣物,特别方便。”市民乔丽满意地说。

连日来,集宁区各大商贸企业精准对接市场需求,提前储备秋冬装货源、丰富商品品类、优化消费服务,搭配多样化促消费活动,持续激活秋冬季消费市场、释放内需潜力。火热的消费场景,不仅丰富了群众生活、惠及民生消费,更持续为辖区商贸经济回暖、高质量发展注入温暖动能。