



快乐运动
健康生活

便民球场“圈”出幸福 乌兰察布全民畅享运动自由

□实习记者 张玥 侯佳乐

清晨的阳光洒进乌兰察布市体育馆,六岁女孩朵朵扎着双马尾,正专注地挥动球拍。白色的羽毛球在空中划出优美的弧线,她灵活地移动脚步,迅速回击,引得周围观众阵阵喝彩。在乌兰察布,这样充满活力的运动场景,正成为城市生活中一道独特的风景线。

如今,全民健身理念已深深融入乌兰察布市民的日常生活,运动成为市民的“生活刚需”。为了满足市民日益增长的健身需求,乌兰察布市持续优化运动环境,大力实施体育惠民举措。一批向公众免费开放的社会化便民球场,如同雨后春笋般出现在城市的各个角落,成为市民强身健体、享受运动乐趣的热门选择。

上午九点,体育场的乒乓球区域早已热闹非凡。65岁的退休教师王大爷熟练地挥舞着球拍,与球友展开激烈对决。一记漂亮的扣杀得分后,他擦了擦额头的汗水,笑着对记者说:“我打乒乓球几十年了,以前想打球,场地少、条件也没这么好。现在体育场免费开放,设施又齐全,塑胶地面防滑,球桌高度也合适,每天来打上一会儿,不仅身体舒畅,心情也跟着变好了,感觉自己都年轻了好几岁。”

羽毛球爱好者张晓是一名上班族,工作之余她经常约上三五好友来到体育馆打球。“以前想打球,要么场地收费贵,要么得提前很久预订,很不方便。现在好了,在体育馆免费开放的时间段,随时都能约上朋友来打球。运动完出一身汗,感觉工作和生活的压力都释放了,第二天上班更有精

神。”张晓说。

据乌兰察布市体育馆负责人介绍,为更好地服务市民健身,工作日的9点至16点,体育馆内的篮球场和羽毛球场都会向市民免费开放。不仅如此,体育馆还定期举办各类体育赛事和培训活动,从青少年羽毛球训练营到社区乒乓球友谊赛,丰富多样的活动形式,吸引了不同年龄、不同水平的运动爱好者参与。“近年来,越来越多的市民意识到运动的重要性,参与健身的热情高涨。我们也在不断完善设施和服务,希望通过这些举

措,让更多人养成运动的习惯,拥有健康的生活方式。”乌兰察布市体育馆负责人说。

在体育馆之外,乌兰察布市户外笼式篮球场和羽毛球场更是全天24小时免费开放,真正实现了让市民在“家门口”就能随时运动。这些户外球场采用环保塑胶地面,配备专业的照明设施,周边还设置了休息长椅,细节之处尽显便民贴心。社会化球场的开放,极大地降低了市民参与运动的成本,吸引了不同年龄、不同职业的人群加入到运动行列中来。



▲市民打篮球

▲市民打羽毛球

篮球场上,陈亮和赵冠华刚结束一场激烈的比赛。陈亮擦着汗笑着说:“户外篮球场随时能来,我们几个哥们儿一有空就来组队打球。一开始只有我们几个人,后来越来越多的人加入我们,大家来自不同行业,因为篮球结识,一起竞技一起锻炼,这种感觉特别棒,运动会让人感到快乐。”赵冠华也感慨:“以前觉得运动是件麻烦事,要找场地、凑时间,现在免费又便利的场地就在身边,随时都能约到球友出来打球,运动已经成了我生活中

不可或缺的一部分。”

从朝气蓬勃的孩子到满头银发的老人,从忙碌的上班族到充满活力的学生,免费开放的社会化球场满足了不同年龄层次市民的运动需求。这些球场不仅切实提升了市民的运动体验,增强了市民的健身意识,更成为了邻里交流、情感联结的平台,让城市生活充满温度与活力。全民健身在乌兰察布市不再是一句口号,而是实实在在融入到市民生活中的一部分,成为乌兰察布一道亮丽的风景线,也为城市高质量发展注入了健康活力。

实习记者 张玥 摄



乌兰察布:夏日公园候鸟舞 生态画卷入眼来

□本报记者 张国欣 郝建国

夏日的乌兰察布,湛蓝天空下,葱郁树木与清澈水域相映成趣,各公园与水域迎来翩跹候鸟,勾勒出人与自然和谐共生的生态图景。

在乌兰察布的湿地和水域边,候鸟成为生态“代言人”。它们或在水面悠然游弋,划出细长水痕;或潜入水中觅食,瞬间又破水而出;或振翅高飞,在湛蓝的天空掠过优美弧线,引得市民和游客驻足观赏、拍照记录。

候鸟种群与数量的增加,是乌兰察布生态环境持续改善的直观体现。近年来,乌兰察布市统筹推进生态保护与修复,在湿地保护领域构建双重防线:一方面强化日常巡查监管,严厉打击非法捕猎、破坏湿地等行为,筑牢制度屏障;另一方面实施湿地补水、植被恢复等工程,优化栖息地环境,为候鸟提供更丰富的食物源和更安全的栖息空间。

城市生态建设同样亮点纷呈。漫步乌兰察布城区,街头绿地与公园串联成网,绿树花草间,精心设计的景观小品与自然景致融合,成为市民休闲好去处。孩童在林间草坪嬉戏,老人于长椅上闲话家常,人与自然的和谐场景随处可见。

为绘就“天蓝、树绿、水清”的生态底色,乌兰察布市多管齐下:推进清洁能源替代,加强扬尘和工业污染治理,守护“乌兰察布蓝”;实施河流湖泊水质提升工程,完善污水处理设施,提升水体自净能力,扮靓“河湖生态绿”。

如今,乌兰察布生态环境质量持续向好,空气优良天数、水体达标率等核心指标稳步提升。良好生态不仅吸引天鹅、鸿雁等野生鸟类繁衍生息,更成为城市发展的绿色名片——越来越多游客走进这片生态绿洲,感受自然与城市共生的独特魅力。

本稿照片由郝建国 梁利蓉 摄



●霸王河流域风光



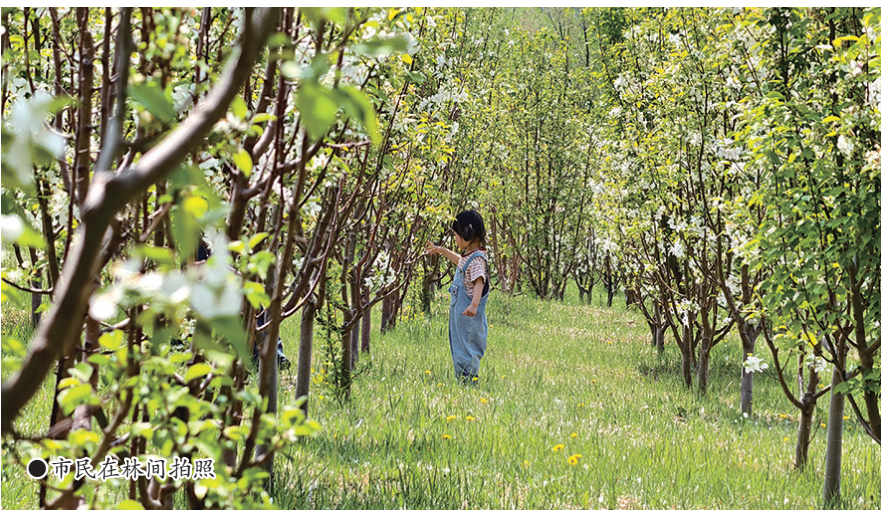
●碧玉岭水库



●白嘴顶鸡在水面游戏



●蓝天白云间,市民悠然游船,偶遇列车飞驰,景趣相融



●市民在林间拍照



●兴和县城关镇风光



□本报记者 马佳敏

每到下午课后,集宁区前进路小学的校园便充满活力。在体育计划节期间,以“那达慕”为主题的趣味运动会精彩开展,孩子们在传统体育项目与现代运动的融合中,让“阳光体育2小时”成为传承草原文化、推进五育融合的生动实践。

教学楼前的空地上,“布鲁投掷”“沙嘎游戏”等具有浓郁草原特色的传统项目区域热闹非凡。学生们欢呼着、呐喊着,尽情体验这些地域特色活动的乐趣。红色跑道上,孩子们手持竹竿模仿套马动作,在奔跑中感受游牧文化的独特魅力。

据集宁区前进路小学分管副校长刘素娟介绍:“学校不仅在体育活动中融入草原文化元素,还在护眼操和健脑操中加入相关元素。这样的设计能让学生在提神醒脑的同时,感受民族艺术的韵律美。”

在多元的校园运动生态中,曲棍球与竞走这两项内蒙古传统体育项目成为焦点。为了让更多学生参与特色项目,学校构建了“普及+特长”的课程体系:低年级通过游戏化教学让学生接触曲棍球基础动作,比如用球杆运送毛绒“小羊”,在欢乐中理解团队协作的重要性;高年级则系统学习竞走体能技巧,体育老师将内蒙古的地域特色融入课程,在跑道旁设置“草原耐力里程碑”,每圈对应不同草原地标,让学生在锻炼时了解草原文化。此外,学校还成立了校级曲棍球“雏鹰队”与竞走“追风社”,利用课后服务时间进行专项训练。

“自特色项目引入后,本学期学生体质健康测试优良率有所提升,家长满意度较高。”刘素娟表示,“从大课间的民族韵律操到课后的特色竞技,从传统‘那达慕’游戏到现代体育项目,前进路小学的‘阳光体育2小时’,既是传承蒙古族团结奋进精神的文化纽带,也是践行五育融合的创新实践。未来,学校计划与乌兰察布市体育运动学校共建实践基地,开发校本体育课程,并面向全区推广特色项目,将民族特色与现代教育深度融合,引领草原少年在阳光下强健体魄、厚植文化自信。”

察右后旗一中: 三年时光终成诗 用一场典礼说“再见”



●老师为高三学子送上祝福

实习记者 翟辉 摄

本报讯(实习记者 翟辉)又是一年毕业季,察右后旗第一中学举办高三毕业典礼暨文艺演出,全体师生齐聚一堂,共同为即将奔赴高考考场的高三学子送上祝福,为三年高中时光画上句点。

毕业典礼以舞蹈《宴歌》拉开帷幕,同学们身姿灵动,用优美的肢体语言勾勒出朝气蓬勃的青春图景。合唱《送别》中,熟悉的旋律、动人的歌词,饱含着高三学子对于母校的眷恋与不舍。动感十足的舞蹈串烧,同学们以活力四射的舞姿,展现出青春的热情与朝气,引得台下观众纷纷鼓掌喝彩。幽默诙谐的小品《甄嬛歪传》引得台下的同学们笑得前仰后合,老师们也忍俊不禁,欢呼声与掌声交织在一起,每个人都沉浸在文艺演出带来的欢乐之中。

最令人瞩目的当属20位教师带来的《旗袍秀》表演。老师们身着典雅华贵的旗袍,迈着优

雅的步伐,缓缓走上舞台。旗袍的盘扣、滚边与刺绣,勾勒出东方女性的柔美曲线,精致的花纹、柔和的色彩,尽显古典韵味与文化底蕴。老师们时而驻足微笑,时而轻摇团扇,一颦一笑间,散发着温婉大方的气质,将旗袍的魅力展现得淋漓尽致。表演尾声,两位书法老师现场挥毫泼墨,“旗开得胜”四个苍劲有力的大字跃然纸上,祝福高三学子在高考中能够一帆风顺,取得优异成绩。

“举办高三毕业典礼不仅是对同学们高中三年学习生活深情总结,更是一场极具仪式感的成长礼。”察右后旗第一中学党总支书记王富表示,“通过仪式感让师生生情、同窗谊升华为永恒的精神联结,同时学校借此契机为高三学子们送上祝福与嘱托,传递信念与力量,激励高三学子以更加从容的姿态奔赴高考,迈向人生新征程。”