

社会关注

颜值营养双在线 酸奶碗凭啥火遍年轻人圈？

本报讯(实习记者 翟辉 候佳乐)当鲜红的草莓切片遇上醇厚酸奶,当香脆谷物与紫色蓝莓交织成缤纷色彩,一碗兼具颜值与营养的酸奶碗,正悄然成为年轻人健康饮食的新风尚。这种将创意吃法与健身需求相结合的餐食,在社交平台与线下餐饮场景中持续升温。

在小红书、抖音等社交平台上,酸奶碗话题浏览量持续攀升。健身博主与美食达人纷纷分享制作秘籍:有人用蝶豆花水将酸奶染成梦幻紫色,搭配切片香蕉与奇亚籽,打造出星空主题造型;有人以坚果碎为“土壤”,用草莓丁和薄荷叶拼出迷你花园,让每一碗酸奶都成为可食用的“艺术品”。这些精致教程不仅激发网友的动手热情,更让酸奶碗从单纯的餐食,演变为社交平台上的“流量密码”。

“早餐吃酸奶碗,方便又管饱。”市民池婷展示自己的日常搭配:无糖希腊酸奶打底,铺上蓝莓、火龙果丁和一小把杏仁碎。她分享道:“坚持每天300大卡的酸奶碗早餐,配合每周四次运动,三个月体重减了7公斤。”这种简单易操作的饮

食方式,正被越来越多追求健康生活的年轻人效仿。

线下消费市场同样印证着酸奶碗的火爆。记者走访发现,多家轻食店将酸奶碗设为招牌单品,售价在20-50元不等。某轻食店店长表示:“自推出酸奶碗后,工作日午晚餐时段订单量增长明显,不少健身会员将其作为代餐首选。”超市货架上,主打“嚼拌”概念的预包装酸奶被摆在冷藏区黄金位置,混合莓果味、坚果谷物味等多元口味,满足不同消费者需求。

“酸奶富含优质蛋白与益生菌,搭配燕麦、水果既能增强饱腹感,又能调节肠道菌群。”营养专家指出,以无糖酸奶搭配高纤维燕麦作为晚餐,有助于控制热量摄入。但专家同时提醒,酸奶碗的健康效益需建立在科学搭配上:应避免添加过量果酱、蜂蜜等高糖食材,优先选择原味酸奶,并根据个人运动量调整食材比例。“盲目堆砌高热量食材,反而可能适得其反。”

从社交平台的热门话题,到线下餐饮的常驻菜单,酸奶碗的走红,不仅反映



●超市摆放的便捷嚼拌酸奶

出消费者对健康、美味与个性化饮食的多元需求,更折射出健康生活理念的深入人心。不过,要让这一网红美食真正

成为减肥健身的“得力助手”,还需理性看待、科学搭配,方能将其健康价值发挥到最大。

实习记者 翟辉 摄

关爱保护 未成年人健康成长

自然课堂乐趣多,亲子露营也要注意安全



●“露营”成周末亲子活动首选

□本报记者 朱旭敏

夏日,郊野的青草香吸引着众多亲子家庭走出家门,露营成为都市家庭周末休闲的热门选择。一顶帐篷、一片草地,正成为家长与孩子亲近自然、增进互动的重要方式。

周末清晨,不少家长早早整理好帐篷、野餐垫等装备,带孩子前往露营地。在赞达营露营地,草坪上分布着多顶帐

篷,孩子们嬉戏玩耍,家长们则在天幕下准备餐食。有家长表示:“平时工作忙,周末带孩子露营,既能远离电子设备,还能增强孩子抵抗力,也有助于孩子社交能力的培养。”

露营不仅让孩子接触自然,也为亲子关系改善提供契机。有家长分享,曾因工作忙碌被孩子抱怨陪伴少,而在露营过程中,通过一起生火、做饭,孩子感受到了陪伴的温暖,自己也意识到亲



本报记者 朱旭敏 摄

●孩子们开心玩耍

本报记者 朱旭敏 摄

子互动的重要性。“露营给了成年人放下手机、全心陪伴孩子的机会。”

随着露营热度上升,安全问题逐渐显现。露营所需的防风钉、防风绳等装备,若放置不当易成为安全隐患。有家长反映,孩子在营地奔跑时被隐藏在草地中的防风绳绊倒受伤。此外,夏日热门的嬉水活动也存在隐患。部分家长发现,孩子在未经处理的野水中玩耍后,出现皮肤过敏等症

状。市第三医院张医生提醒,儿童皮肤娇嫩,接触野水易引发感染。亲子露营在带来欢乐与成长的同时,也需重视安全防护。家长在露营时应妥善安置装备,避免潜在危险;参与戏水活动时,可为孩子做好防护措施。通过正确引导,既能让孩子享受自然,也能培养其安全意识与自我保护能力。这个夏天,家长不妨在作好安全准备的前提下,与孩子一同体验露营的乐趣。

丰镇市一小区外跨楼梯落水管排水不畅 业主下雨出行难

丰镇市北山社区:从堵点到通点,速解居民排水难题



本报讯(记者 乔喆 实习记者 候佳乐)近日,丰镇市居民赵先生通过12345政务服务热线反映,北城区农行家属楼1、2单元外跨楼梯的落水管排水口堵塞,导致雨水积聚影响出行。这一民生诉求经热线转办后,当地社区迅速响应,不仅解决了单点堵塞问题,更推动整栋楼管道系统改造,实现从“被动响应”到“主动治理”的服务升级。

“前几天下雨,别的单元都能排水,我们这儿堵了一滩水,走路得扶着扶手迈过去。”赵先生向记者展示了堵塞的落水管区域。记者在现场看到,落水管底部有明显疏通的痕迹。原来,北山社区接到诉求后第一时间派工作人员到场,清理堵塞物并更换损坏管道。居民赵锦泽表示:“原来排水口被水泥挡住,社区重新处理后,楼顶平台的水都能排了。”

在采访中,记者发现该楼其他单元也存在类似问题。居民康晓丽表示:“去年旧楼改造换的管道被冰坠砸断,我们只能抓着栏杆下楼。”为彻底解决隐患,北山社区实地勘察后上报街道,申请“为民资金”启动改造工程。社区党总支书记宋海东介绍:“原设计排水落到楼梯地板,冬天结冰很危险。我们用为民资金请施工队重新设计管道路线,不到三天就完成整栋楼6个单元的管道改造。”

改造后的落水管重新规划排水路径,彻底解决了积水问题。赵锦泽满意地说:“现在排水顺畅了,后续再接个管子就更完善了。”此次改造不仅消除安全隐患,更体现基层治理从“一事一办”到“系统治理”的转变。社区通过为民资金将单点诉求转化为区域整改,让每一笔民生投入都切实解决群众关切。

随着改造工程的完工,农行家属楼的居民们告别了“蹚水过街”的日子。这场从热线诉求到系统改造的民生实践,不仅疏通了堵塞的管道,更畅通了基层治理的“神经末梢”,让居民在点滴变化中感受城市治理的温度。



□本报记者 冯丽芳 通讯员 金雨熙 闫乐乐

在乌兰察布市察右前旗纳林沟村,提起王彩霞,村民们总会竖起大拇指。这位扎根基层的村支书,以共产党员的初心使命为指引,带领村民蹚出了一条产业兴、生态美、治理优的乡村振兴之路。2025年4月,王彩霞被授予“内蒙古自治区劳动模范”称号,成为新时代乡村干部的生动典范。

党建领航:勇当发展“领头雁”

“村子要发展,支部得先强起来!”这是王彩霞上任后的第一把“火”。她狠抓村“两委”班子建设,通过优化班子结构、强化学习教

育,推动党员干部从“被动执行”向“主动谋划”转型。在严格落实“四议两公开”制度的基础上,她创新提出“党建+产业”模式,将组织优势转化为发展动能。

面对土地零散、产业单一的难题,王彩霞带头流转自家土地,动员村民整合资源,引入西门塔尔牛、安格斯肉牛等规模化养殖项目;依托当地光照优势发展光伏产业,组建成立察哈尔右翼前旗霞光服务中心,村里建成的500kW光伏电站,两年收益近135万元,推动村集体经济从“空壳”迈向“强筋壮骨”。

实干为民,争做群众“贴心人”

“要把身段放低,把村委会门槛降低”,王彩霞常把这句话挂在

嘴边,她是这样说的,更是这样做的。为解决村民出行难题,她带领村“两委”成员走访调研,多方协调资金,修通了进村道路。同时,积极推动整村旱厕改造,改造124户厕所;安装135盏太阳能路灯,17个垃圾箱;建设2处村民活动广场及健身设施,实现“户户通水泥路、家家有自来水”。在集大高铁征地中,她亲自丈量土地,确保补偿公平透明,实现“零上访”。

村民张大爷感慨:“以前晚上出门得打手电,现在路灯亮堂堂,心里也敞亮了!”

创新治理,善为乡村“引路人”

如何让村民从“旁观者”变“参与者”?王彩霞给出的答案是,用

“小积分”撬动“大治理”。创新打造“文明团结超市”,推出“积分储蓄存折”,村民通过参与环境整治、移风易俗等活动积累积分,兑换生活用品。这一机制迅速激发全村热情,垃圾分类、邻里互助蔚然成风。

此外,她还深入推进移风易俗,引导村民破除陈规陋习,完善村规民约,成立矛盾调解小组,带领村“两委”成员走家串户,收集民意,化解矛盾。同时,常态化监测易返贫人口,精准落实帮扶政策,不断提升群众的获得感和幸福感。

从青丝到白发,王彩霞以实际行动诠释了劳动模范的精神内涵,她用坚守和付出,实现了村民富了、村庄美了,但她依然步履不停,继续续写着她的平凡故事,正如草原上的霞光,照亮了更多乡村前行的路。



快乐运动 健康生活

解放社区:趣味运动 身强体“毽”“绳”采飞扬

本报讯(记者 朱旭敏)6月6日,为提升辖区居民身体素质,营造健康、文明、和谐、向上的全民健身氛围,集宁区前进路解放社区新时代文明实践站开展了“‘绳’彩飞扬,‘毽’康有你”全民健身活动,让居民在运动中尽享欢乐。

当日阳光正好,活动现场氛围热烈。活动开场,志愿者为居民讲解全民健身的益处、重要性及科学健身方法,随后带领大家做热身运动,为后续活动筑牢安全基础。

此次活动项目丰富,跳绳、踢毽子等深受居民喜爱的健身项目纷纷登场。跳绳环节,单人跳绳的居民身姿矫健,跳绳飞速旋转;踢毽子区域亦是热闹非凡,五彩毽子在居民脚尖上下飞舞,勾勒出优美弧线,叫

好声、欢笑声交织一片,将现场气氛推向高潮。

在参与活动过程中,居民们不仅锻炼了身体,邻里关系也更加亲密。社区居民陈佳开心地说:“这次活动让我结识了不少新邻居,大家一同运动、交流,感觉特别好。而且还学到科学健身知识,以后自己锻炼更有方向了。”

此次全民健身活动极大地丰富了社区居民的业余生活,提升了大家对全民健身的认知,营造出积极健康的社区生活氛围。解放社区工作人员表示,后续社区将持续以居民需求为导向,举办更多形式多样的全民健身活动,为居民健康生活助力,推动社区体育事业不断发展,让健康生活理念扎根于每位居民心中。



守护银龄生活 乌兰察布养老护理员“充电”提能进行时

本报讯(实习记者 张玥)6月11日,由乌兰察布市集宁区民政局主办、乌兰察布市乌兰美养老服务中心承办的养老护理专项培训,在乌兰美养老服务中心三楼会议室开班。百余名学员围绕“日常照料”“急症应对”等内容展开学习,系统提升养老护理专业能力。

此次培训为期五天,课程涵盖老年人护理多个关键领域,包括老年人常见病识别与护理、常见急症处理、老年餐饮营养搭配、养老护理技术实操及工作流程规范等。培训旨在帮助学员掌握科学的护理方法,提升发现老人健康异常、规范完成护理操作、高效开展 ze 日常工作的能力。

在培训现场,学员于建华分享感受:“过去照顾老人多依赖经验,操作不够规范。通过这次学习,掌握了不

少专业知识和技能,以后工作更有底气了。”计划从事养老护理行业的赵一青也表示:“这次培训填补了我的知识空白,让我对行业有了更深入的认识,也坚定了从业信心。”

乌兰美养老服务中心副院长王彦琼指出:“随着社会对高质量养老服务需求的增长,提升护理服务水平成为行业发展的迫切需求。养老护理不仅是职业,更是传递关爱的事业,希望学员以爱心和责任心,助力养老服务高质量发展。”

集宁区民政局副局长张俊表示,养老护理工作直接关系到老年人生活质量与健康安全,承载着众多家庭的期盼。面对老年人多样化、个性化的服务需求,护理员需持续学习更新知识技能。今后将继续帮助学员提升专业素养,以更科学、贴心的服务满足行业发展要求。



●学员认真听讲

实习记者 张玥 摄