

城事

白音查干镇消暑文化节 让夏日生活“热”起来



市民漫步在美食摊位前 实习记者 翟辉 摄

的小镇注入别样生机。

还未踏入文化节现场,便能从车水马龙、熙熙攘攘的人流中感受到热闹氛围。活动现场,各类摊位一字排开,商品琳琅满目。从时尚服装、家纺用品到精致的小商品百货,应有尽有。年轻人穿梭其中寻找潮流好物,中老年人也在此仔细挑选心仪物件,大家都沉浸在购物的乐趣中。

循着诱人香气前行,特色小吃区人头攒动。传统地方美食与网红爆款小吃汇聚,烤串在炭火上滋滋作响,香气四溢;清凉爽口的冰粉,成为驱散夏日燥热的“神器”。市民刘洋表示,在这里逛一逛,就能轻松解决晚饭,且价格实惠。

娱乐设施区是最热闹的地方。海盗船荡起时,尖叫声此起彼伏;扎气球、套圈、套大鹅等摊位前,围满了跃跃欲试的大人和小孩。精彩的马戏表演更是赢得阵阵掌声,现场欢笑不断。

“看着这热闹场景,就想起小时候的交流会。那时小镇街道不宽,车也少,交流会是大家最期待的活动。一放



儿童沉浸在划船的快乐中 实习记者 翟辉 摄

学,我们就往会场跑,就为了看新奇玩意儿、吃难得一见的小吃。”市民张媛感慨道,“虽然现在购物方便了,但逛文化节,不仅能买到东西、吃到美食,更能感受到浓浓的烟火气和人与人之间的温情。”

“每年都盼着文化节,既能买到实惠东西、品尝美食,孩子也能尽情玩耍,丰富了我们的夏日生活。”带孩子前来游玩的家长说。

华灯初上,夜色渐浓,消暑商贸文化节的热度仍在延续。人们在这烟火人间里,享受着独特的夏日时光,感受着生活的美好与惬意。这场文化节,不仅是一场商贸与娱乐的盛宴,更承载着人们对美好生活的向往与热爱。

走进赛后右旗白音查干镇一年一度

的消暑商贸文化节,扑面而来的是浓郁的市井气息。摊主们的吆喝声、美食的香气与旋转木马的音乐,为平日常安

民生视角

共享电动车有手机支架了



共享电动车安装了手机支架 实习记者 张玥 摄

本报讯(实习记者 张玥)“以前骑车时手机只能揣兜里,听到导航提示就得把车停路边掏手机,现在支架一装,余光扫一眼就能看清路线,再也不怕走错路了!”6月16日,市民宋再熟练地完成扫码、安装手机、佩戴头盔等动作,骑上共享单车就出发了。

一直以来,骑共享电动车没有手机支架,无法安全便捷看手机导航成为市民的一大困扰。近日,集宁区街头的部分共享电动车悄悄“升级”,车把处加装了手机支架。这一细节改动,让常为无处安放导航而发愁的“路痴党”直呼“太贴心”,更被广大市民点赞“是懂骑行需求的”。

新增的手机支架采用防滑设计,可稳固固定不同尺寸的手机,而且手机支架安装位置避开刹车、车铃等操作区域,既不影响骑行操控,又能让市民以余光视角查看信息,减少低头频率。同时兼顾稳固性与便捷性,市民无须额外工具即可快速装卸,在保障安全的前提下,让“导航自由”触手可及。市民扫码用车后,只需将手机轻放支架、调整角度,即可清晰查看导航界面,彻底告别“边骑边掏手机”“单手骑车单手拿手机看导航”的风险,尤其对方向感较弱的人群来说,堪称“出行救星”。

“原以为安装手机支架会影响骑车手感,没想到一点不碍事,手机还稳稳的。支架的角度调节功能十分人性化,阳光强烈时可以调整屏幕角度,完全不反光,细节设计真的很用心。”市民张宇说。

青年夜校开课! 解锁DeepSeek智能办公新技能

本报讯(实习记者 杜林楠)为发挥共青团贴近青年的优势,满足青年工作之余的学习需求,集宁区团委常态化开展公益课程活动。6月13日,集宁区团委联合虎山街道团工委,在虎山街道青年之家举办青年夜校第十三期——DeepSeek专题课程。

此次培训采用“理论讲解+实操演练”的方式,系统介绍了DeepSeek的发展历程、技术特点及使用方法。课程

从发展脉络、技术解析和应用逻辑三个方面搭建知识体系,通过场景案例演示和互动实践,帮助学员掌握“需求识别—指令优化—结果迭代”的AI交互方法。

培训邀请内蒙古直播电商协会主播孵化专委会副主任、共青团乌兰察布市委员会青年夜校短视频直播主讲老师进行授课,围绕“智能办公组合技”分享技能与经验。在PPT制作、数据分析、短视频脚本撰写等实操环节中,参训青年体验了“DeepSeek+其他工具”的智能办公模式,不仅学会实用操作技巧,还深入理解了AI工具的底层逻辑。例如DeepSeek与剪映结合,可快速生成带字幕和背景音乐的短视频;搭配Kimi能制作含演讲词的PPT;联合Otter、Xmind,可高效完成会议记录并生成思维导图,提升数据处理和文字整理效率。虎山街道团工委的一

萌宠相伴,温暖生活:市民养宠热折射现代生活陪伴需求

社会关注

萌宠相伴,温暖生活:市民养宠热折射现代生活陪伴需求



宠物和主人相伴的温暖场景 本报记者 马佳敏 摄

张艾琳表示,在快节奏的现代生活中,年轻人面临工作压力和社交焦虑,老年人容易感到孤独,而宠物给予的无条件陪伴和情感支持,能有效缓解负面情绪,提供心理慰藉。同时,日常喂养、照顾宠物的过程,既带来生活乐趣,也培养了人们的责任意识。

随着养宠人数增加,集宁区的宠物经济也快速发展。街头的宠物商店里,宠物食品、玩具、服饰等商品种类丰富;宠物医院和美容店,前来给宠物就诊、洗护的顾客络绎不绝。不过,宠物经济的繁荣背后也存在一些问题。宠物医生王敏提醒:“养宠物意味着承担责任,科学喂养、定期体检很重要,随意遗弃宠物不仅伤害生命,还会引发流浪动物管理等社会问题。”

一位年轻市民家中,两只猫咪安静地趴在窗台上晒太阳。每当猫咪生下小猫,她就会把幼崽送给同样爱猫的猫友。“工作一天回到家,看到可爱的猫咪,所有疲惫都消失了。”她分享道,宠物带来的依偎感,让她备感温暖。

从老年人到年轻人,宠物正以独特的方式融入众多家庭。心理咨询师

我为群众办实事

漏水引发邻里矛盾 社区调解化干戈为玉帛

本报讯(记者 朱旭敏)“远亲不如近邻,可漏水这事儿差点让我们成了冤家!还好社区及时出手。”集宁区自建小区2号楼居民李有回忆起近日的邻里纠纷,仍心有余悸。近日,集宁区前进路街道繁荣社区成功化解一起因房屋漏水引发的邻里矛盾,用实际行动践行了为民服务的宗旨。

近日,繁荣社区办公室接到李有的求助电话。他焦急地反映,楼上漏水导致自家房屋墙皮脱落、家具受潮,但始终联系不上楼上业主。接到反映后,社区工作人员立即前往现场,经多方排查,确定是二楼卫生间水箱老化破损,导致漏水渗透至楼下。

问题查明后,社区组织涉事业主进行面对面协商。调解现场,双方情绪激动,相互指责。社区工作人员凭借经验,耐心倾听双方诉求,以拉家常

别让“养生热”变“健康雷”:扎手指穴位自疗风险大

带着王建设的疑问,记者采访了拥有20余年中医临床经验的集宁区中蒙医院医生刘广。刘医生指出,自行扎手指穴位存在多重健康隐患,尤其是高血压、糖尿病等慢性病患者更需谨慎对待。“中医确实有刺络放血疗法,但对操作手法、穴位定位、血络选择等要求极高,绝非普通公众可自行掌握。”他强调,中医讲究“辨证施治”,同一穴位对不同体质患者可能产生截然相反的效果,盲目操作极易引发风险。

刘医生进一步解释:“刺络放血仅适用于实证发热,如早期感冒引起的咽痛;若属于虚证体质,像长期慢性病患者或体质虚弱者,盲目操作可能导致病情加重。”此外,家庭环境难以达到医疗级无菌标准,重复使用针具或消毒不规范,极易引发细菌感染,严重时可能导致局部组织化脓。特别需要警惕的是,像王建设母亲这样的慢性病患者,频繁放血可能导致气血亏虚,与治疗初衷背道而驰。



家用常见的采血针 本报记者 鲍娜 摄

快乐运动 健康生活

从晨光到日暮, 志愿者为轮滑赛事“加满能量”

单,保障比赛信息传递及时准确。

轮滑选手在赛场上风驰电掣,撞桩、桩位偏移的情况时有发生。“这个桩歪了,我去摆一摆。”那个选手把桩撞飞了,赶紧去捡一下。”志愿者们动作迅速,及时处理赛场突发状况,快速恢复比赛场地原状,保障赛事无缝衔接。

颁奖环节,志愿者们又忙碌于核对奖牌和证书。从晨光熹微到赛事落幕,他们始终坚守岗位,用实际行动诠释志愿精神,助力赛事服务工作顺利完成。

乌兰察布志愿者协会会长赵鹏表示:“这些志愿者从清晨服务到赛事结束,这样的奉献精神 and 运动精神一样宝贵。未来,协会将继续秉持初心,汇聚更多志愿力量,在更多领域发挥作用,为社会增添温暖与美好。”

本报讯(记者 鲍娜)近年来,随着中医养生理念持续升温,扎手指穴位疗法在社交平台迅速走红,不少网友尝试通过自行针刺手指穴位缓解发热、咽痛等症状。医学专家明确提醒,这类中医传统技术的临床应用需建立在专业指导基础上,公众应对网络流传的“自疗妙方”保持理性判断,优先选择正规医疗途径解决健康问题。

近日,商都县市民王建设向记者讲述了他的担忧:其母亲多年来受慢性病痛困扰,身体状况欠佳。近期老人在网络上接触到扎手指穴位治病的方法后,开始频繁在家自行针刺穴位,试图缓解头痛、嗓子疼、失眠等不适症状。“母亲患有高血压和糖尿病,家里常备测血糖的采血针,她就拿这个给自己扎穴位。”王建设回忆,前些天自己感冒时,母亲还为他针刺了手指上的几个穴位,“当时没出现不良反应,但最近她操作越来越频繁,我实在担心会出问题。”