



来乌兰察布赴一场草原上的味蕾之约



●图雅制作黄油酸奶饼

实习记者 翟辉 摄

□实习记者 翟辉

从黄油酸奶饼到丰镇月饼,乌兰察布的非遗美食以最本真的味道,将草原文化融入日常烟火。手工艺人们用坚守与创新,让传统技艺焕发新生,成为连接故乡与远方的味觉纽带。

在乌兰察布的街头巷尾,非遗美食的香气总能勾住行人的脚步。这里既有

草原儿女的家常滋味,也藏着跨越百年的集体记忆。

黄油酸奶饼:草原味道的活态传承

不足5平方米的小摊上,图雅的奶酪饼飘着浓郁奶香。案板前,金黄的面团在她手中翻飞——按压、翻面、入锅,一连串动作行云流水。作为土生土长的

蒙古族手艺人,图雅制作黄油酸奶饼已有20余年,这项家族传承的技艺在她手中愈发纯熟。

“我们做饼不用一滴水,全靠牛奶、鸡蛋和黄油揉面,这样才够松软。”图雅边揉面边介绍,“小时候看阿妈做饼,觉得是最平常的事,现在才明白,这手艺里藏着蒙古族人

对食材的尊重。”饼铛烧热,黄油融化的瞬间,奶香扑面而来。面饼烙至两面金黄,外皮酥脆,内里绵软,带着酸奶的微酸与黄油的醇厚。为迎合年轻人口味,图雅还创新推出奶酪芝士拉丝饼:“把蒙古族传统奶酪和西式芝士结合,没想到成了游客必点的‘网红款’。”

来自北京的游客李萌萌举着刚买的饼拍照:“在抖音刷到好多次,今天终于尝到了!奶香味特别浓,面饼喧软不腻,回去要带给家人尝尝。”

丰镇月饼:百年古法里的岁月温度

若说黄油酸奶饼是草原的日常,丰镇月饼则是乌兰察布人刻在骨子里的集体记忆。

月饼店内,师傅们各司其职:揉面、调馅、包坯,动作娴熟。案板上,小麦粉与纯胡麻油按古法比例混合,加水揉成面团,再包入蜂蜜、红糖调制的馅料,压制成圆饼后刷上蛋黄液,整齐码进长长的土炉。

“咱丰镇月饼有260多年历史,靠的就是土炉和老手艺。”王师傅边揉面边说,“原材料得用本地的,连揉面的力道都有讲究——重了发僵,轻了不香,独特的加工工艺才让月饼有了香、酥、软的口感。”

土炉旁围满了等待的市民。“小时候最盼中秋节,全家扛着面、油、糖去月饼店现打,刚出炉的月饼外皮焦脆,咬一口满是胡麻油的香。”市民刘伟回忆时眼里泛着光,“现在随时都能买到,吃的就是这个老味道。”

随着“滋滋”声,第一炉月饼新鲜出炉。金黄的饼皮带着土炉烘烤的焦香,掰开一块,蜂蜜的甜润与胡麻油的醇厚在口中交织,朴实的味道直击人心。

“除了传统口味,我们还研发了巧克力、奶酪等新口味。”月饼店负责人介绍,“2009年,丰镇月饼制作技艺被列入内蒙古自治区级非物质文化遗产名录;2023年7月,丰镇市又入选‘月饼美食地标城市名录’。”

乌兰察布的非遗美食,没有华丽的装饰,却以最本真的味道撑起了当地人的生计,更成为连接故乡与远方的味觉纽带。手工艺人们用坚守与创新,让传统技艺在烟火中流转,将草原的文化密码融入每一口滋味。

正如图雅所说:“做饼是手艺,更是心意。能让更多人尝到草原的味道,这份传承就有了意义。”



夏日文娱活动托起老年“稳稳的幸福”

□本报记者 马佳敏

七月的乌兰察布,午后的阳光带着灼人的温度,集宁区人民公园的老槐树下却藏着一片清凉。70岁的张奋进坐在折叠椅上,指尖在电吹管上灵活跳跃,《茉莉花》的旋律混着蝉鸣漫开。张奋进穿着浅色衣服,领口系得整整齐齐,头发梳得一丝不苟,额角渗着细汗,却顾不上擦,直到一曲终了,才笑着接过旁边老人递来的矿泉水:“这天儿热,吹曲子更费劲儿,气息得稳,就跟咱们老年人过日子一样,得沉得住气。”

张奋进的音乐生活,从他的青年岁月就开始了。那时一把二胡陪他度过艰苦的日子,后来进工厂、教孩子拉琴,音乐从没离开过他的生活。如今,他的夏天有了新节奏:每天下午三点准时到公园“开演”,电吹管、二胡轮流上阵,《花好月圆》《春江花月夜》是常演曲目,周围总能围起一圈听众。有次一位老太太点名要听《洪湖水浪打浪》,他当即放下电吹管,从包里摸出备用的二胡,弓弦一拉,熟悉的旋律让老太太红了眼眶:“这是我年轻时跳集体舞的曲子!”

“你看这谱子,《南湖红船》的二胡版

我改了三次,节奏得慢一点,才有那股厚重劲儿。”张奋进说着就翻开随身带的帆布包,里面装着本厚厚的曲谱,页边被手指磨得发亮,上面密密麻麻标着音符的轻重缓急。说话间,社区乐队的老伙计们催着他合奏。“不管在哪儿,有音乐就有朋友。”张奋进笑着说,指尖又敲响电吹管,音符乘着热风,飘向远处的人群。

与公园的悠扬不同,集宁区桥东街道泉山北街社区活动室里满是热烈的节奏。午后三点,20多位老人正跟着领队舞动红绸,红色的绸带在空中划出一道道弧线。62岁的王秀莲站在队伍前面示范,额头上的汗珠顺着脸颊往下淌,短袖后背已经湿透,却依旧精神十足:“注意脚步!跟上鼓点!”

70岁的李淑兰是队伍里最积极的一个,三个月前她还总说膝盖疼,现在红绸转得飞快:“以前夏天不想出门,就窝在家,浑身不得劲儿。现在每天来跳两小时,回家吃嘛嘛香,晚上睡得也好。”

有时,集宁区泉山北街社区里还会响起蒙古舞的音乐。抖肩、翻腕,蒙古袍裙摆随着动作扬起,老人们跟着领队学动作,手臂抬起时,阳光从指缝漏下来,在地上投下晃动的影子,就像草原上随



●老人们学习蒙古舞

本报记者 马佳敏 摄

风摇摆的乌兰花。

从晨光熹微到暮色四合,拉琴、跳舞、下棋、合唱……多样的文娱活动让老年人的每一天都有新期待,日子不再是

重复的平淡,而是被音符、舞步和欢笑填满的丰盈。这盛夏的热闹里,藏着的不仅是老年人不退色的活力,更是被文娱生活点亮的愈发多彩的晚年时光。

听先锋故事 学团结实践 乌兰察布青年开放麦点燃青春担当



本报讯(实习记者 杜林楠)7月13日,乌兰察布市团委联合集宁区团委共同举办“青春为中国式现代化挺膺担当”北疆文化青年开放麦主题宣讲活动。活动通过青年先锋分享与主题宣讲相结合的形式,既激发了青年奋斗热情,又为青少年厚植家国情怀与民族团结信念注入青春动能。

活动伊始,2025年全区新时代青年先锋获奖者李倩率先登场。她从小大豆玉米带状复合种植技术、玉米密植精准水肥调控栽培技术等亲身经历娓娓道来,那些深耕农业科技一线的故事搭配平实却充满力量的语言,生动展现了新时代青年如何在看似平凡的岗位上,凭借不懈的努力创造出不凡的价值。她的讲述让“青春为中国式现代化挺膺担当”从口号变为具象的行动,现场青年听众深受触动。一位大学生表示:“李倩的故事让我明白,奋斗不需要惊天动地,把每一件小事做好就是价值。”

随后,乌兰察布市青年讲师团成员王晓媛以《假期里,让我们做民族团结小使者——少先队员铸牢中华民族共同体意识》为题,面向少先队员开展宣讲。她以“中华民族大家庭”为喻,将

56个民族比作大树的枝叶,通过展示不同民族服饰、节日习俗的图片,生动阐释“多元一体”的中华文化。宣讲中,王晓媛设计了互动问答环节:“你最好的民族朋友是谁?”“你学过哪些民族舞蹈?”孩子们踊跃举手回答,现场气氛热烈。针对假期实践,她为少先队员提供了具体建议:学习一句民族语言、了解一个民族节日、分享一次家乡文化、养成尊重不同习俗的习惯。同时,她呼吁家长以身作则,通过家庭活动、亲子阅读等方式,帮助孩子理解民族团结的意义。一位家长听后感慨:“以前总觉得民族团结是

大事,现在才知道可以从教孩子说‘你好’‘谢谢’开始。”乌兰察布市团委宣传部部长李明娟表示,此次活动通过“榜样引领+实践指导”双线发力,取得了显著效果。青年先锋的奋斗故事为同龄人树立了可学习的标杆,激发了建功立业的热情;主题宣讲则通过具象化的案例和互动设计,让民族团结理念深入青少年心中。“青少年的成长关乎国家未来,我们将持续开展此类活动,引导青年把个人理想融入中国式现代化建设。”李明娟说。

活动结束后,不少青年和家长表示收获颇丰。一位少先队员说:“我要把今天学到的知识讲给同学听!”这场以青春为名的宣讲活动,正悄然播撒下担当与团结的种子。



中心城区:暑期书店“人气旺”,学生读书“充电忙”



●孩子们在图书馆里看书

本报记者 鲍娜 摄

□本报记者 鲍娜

这个暑假,乌兰察布市图书馆与书城呈现阅读新气象:家长购书从“盲目囤教辅”转向“精准选读物”,孩子从“沉迷电子设备”变为“主动泡图书馆”。

走进乌兰察布市图书馆,明亮宽敞的阅览区成为市民充电的热门场

所。少儿阅读区里,色彩斑斓的绘本与趣味科普读物被频繁取阅,孩子们或席地而坐,或倚靠书架,专注分享着书中的奇妙世界。“以前孩子总抱着手机,现在每天催着来

小贴士

医生支招高温下如何科学防暑降温



●户外工作的环卫工

实习记者 张玥 摄

□实习记者 张玥

今年夏季三伏天将于7月20日正式开启,乌兰察布市将迎来持续高温天气。医生提醒,老人、儿童及户外长时间工作者等重点人群需特别注意科学防暑,避免因高温导致健康风险。

乌兰察布市中医医综合医院急救医学科副主任恩和指出,高温环境下,重点人群更易出现健康问题。例如,老年人身体机能衰退、代谢减缓,儿童身体发育未完全、耐受力较弱,户外工作者长时间暴露于高温环境,均可能引发多汗、口干、头晕等中暑症状。恩和强调,一旦出现轻微中暑表现,需尽快采取缓解措施。

针对防暑误区,恩和提醒,传统观念中“越热越捂”的做法不可取,身体热量无法排出反而加重中暑风险;大量饮用冰水会刺激消化系统,引发不适;过度避暑导致室内通风不良,热量积聚同样不利于降温。

若出现严重中暑(如热射病),急救需注意以下原则:切勿向昏迷者强行灌水,避免窒息;禁用布洛芬、对乙酰氨基酚等退热药,此类药物对中暑无效且可能损伤肝脏;避免用酒精擦浴,防止皮肤刺激或酒精中毒。恩和特别提醒,出现体温异常、恶心呕吐

等症状时,务必及时就医,延误治疗可能导致不可逆的身体损伤甚至危及生命。对于环卫工、外卖员、快递员等户外工作者,急救医学科副主任医师乔玲芳给出具体建议:

1. 活动时间:避开紫外线强的时段(如上午10点至下午4点),减少长时间阳光直射。
2. 随身物品:携带藿香正气水、风油精、遮阳帽等防暑用品,避免随意服用其他药物。
3. 补水原则:高温出汗导致水分和电解质流失,建议饮用糖盐混合水(白开水加少量糖和盐),比单纯饮水更有效补充体液。
4. 室内降温:保持室内通风,可用毛巾包裹冰袋置于腋下、大腿根部辅助降温。
5. 休息保障:感到不适时立即到阴凉处休息,保证充足睡眠增强身体抵抗力。

乔玲芳补充,若发生严重中暑,应迅速将患者转移至阴凉通风处,平躺并解开衣物,用湿毛巾擦拭额头、颈部、腋窝等部位促进散热,情况危急时立即拨打急救电话。专家呼吁:三伏日期间,市民需关注天气预报,重点人群务必做好防护,科学防暑才能平安度夏。

●工作人员高温下卸货物

实习记者 张玥 摄

图书馆,和小伙伴一起看书,既充实又

有意义。”家长王女士的感慨,道出了许多家庭的变化。在集宁区领先书城,暑期购书热潮持续,但家长的选择更显理性。教辅书专区前,曾因“弯道超车”“超前学习”而盲目“囤货”的现象明显减少,取而代之的是家长与孩子共同沟通、按需选购的新模式。“以前怕孩子缺资料,买了一堆教辅书,结果很多都没用到。现在会先和孩子商量,选真正需要且能坚持读的书。”五年级学生家长陈慧娟的分享,道出了众多家长的心声。她说:“之前给孩子买了初一英语资料,孩子学起来很吃力,后来换成趣味英语绘本,反而主动阅读还能积累词汇,方法真的很重要。”

面对暑期教育新趋势,从事教育工作30余年的退休教师包秀梅提出建议:暑假应是“素质提升期”而非“知识超前灌输期”。她倡导以“拓展性学习”替代“超前学习”,通过历史剧编排、科学实验操作、文化研学实践等形式,将知识融入生活体验,激发孩子主动探索的兴趣。在图书选购方面,包老师建议建立“需求清单”梳理兴趣点,优先利用图书馆借阅功能试读,再决定是否购买,避免资源浪费。“图书共享也是个办法,让书籍在家庭间流动起来,既能降低购书成本,又能让孩子接触更丰富的读物,在分享中深化阅读体验。”她补充道。此外,包老师特别提到沉浸式学习的重要性:“比如参观历史博物馆时配合阅读相关故事,或组织家庭历史情景剧表演,这种身临其境的方式能加深知识理解,让暑假成为真正的成长加油站”。

记者手记:当阅读成为生活常态,理性选择成为共识,科学教育理念落地生根,孩子们的暑假正从“放松期”转变为“成长季”。实践证明,成长无需“抢跑”,以书为友、尊重规律、适度探索,每个孩子都能在阅读中解锁属于自己的成长密码,在知识的天空中自由翱翔。