

玩在乌兰察布

夏日避暑好去处！ 乌兰察布市游泳馆、滑冰馆成市民“清凉打卡地”



▲孩子们在乌兰察布市游泳馆游泳 实习记者 刘绍焯 摄

乌兰察布滑冰馆内教练指导学员学习滑冰

□实习记者 刘绍焯

炎炎夏日,乌兰察布市的游泳馆与

滑冰馆成了市民避暑纳凉的热
门去处,冰与水的清凉为暑热中的
生活添了几分惬意。

乌兰察布市游泳馆内,浅蓝色的池水泛着波光,水花声、嬉闹声此起彼伏。泳池边,救生员坐在高椅上时刻关注着水面。游泳馆负责人闫国芳说:“暑期日均客流量能到500人左右,比平时多了近一倍,尤其是儿童培训班和亲子家庭,几乎天天爆满。”

在1.2米深的儿童培训区,10岁的苏春雨正和同伴们进行自由泳训练。她像条灵活的小银鱼,手臂划水的动作标准有力,游到池边时一把抹掉脸上的水珠,眼睛亮晶晶的:“我现在蛙泳能连续游50米了!教练还教我们打水仗,可有意思了。”池边的长椅上,几位家长正举着手机录像,张女士边拍边感慨:“以前暑假总担心孩子在家玩手机,现在每天来游泳,既锻炼了身体又交了朋友,我们当家长的也放心。”

与室外的灼热形成鲜明对比。冰面上,不同年龄的身影轻盈滑行——有跟着教练练习滑行的初学者,也有熟练完成交叉步滑行的爱好者。8岁的潘汝佳是冰场上的“小焦点”,她脚踩冰刀,身姿轻盈如燕,一个漂亮的燕式平衡引得场边观众鼓掌。场边的父亲潘宇望着女儿,眼里满是骄傲:“她从5岁开始接触滑冰,现在每周至少来三次,网球、羽毛球、滑雪也都喜欢,运动早就成了她生活里不可或缺的部分了。”

乌兰察布滑冰馆工作人员赵星宇一边整理冰面清洁设备,一边介绍:“入夏后客流挺稳定,除了滑冰协会的常客和在这儿学了几年学员,还有不少外地游客专门来体验。上周就有一家人从北京过来,说想让孩子感受下专业冰场的氛围。”正说着,来自山东的游客刘信巧带着10岁的女儿和8岁的儿子从冰场边走过,“我们每年暑假都来乌兰察布避暑,今天特意带孩子来试试。”刘信巧笑着说,“刚开始他们还有点怕,滑了两圈就放开了,现在嚷嚷着明天还要来。”

从游泳馆的水花翻涌到滑冰馆的冰刀划痕,乌兰察布的夏日因这两处场馆多了份独特的清凉。无论是孩子站上冰面的雀跃,还是泳池里此起彼伏的欢笑,展现着市民对健康生活的追求。

乌兰察布之夜上新:“真人娃娃机”成亲子新宠

□本报记者 鲍娜 马佳敏

“哇!抓到这么多零食,太好玩啦!”在乌兰察布之夜街区,9岁男孩小宝刚从“真人娃娃机”中“满载而归”,攥着鼓鼓的零食袋兴奋地蹦跳。自全新互动项目“真人娃娃机”推出以来,该区域迅速成为亲子家庭的热门打卡地。

华灯初上时,乌兰察布之夜街区的“真人娃娃机”区域已人头攒动。10岁的浩浩穿戴好安全吊具,在工作人员引导下缓缓降入零食堆中,现场瞬间沸腾:“抓那包薯片!左边一点!”母亲王女士举着手机记录,眼角含笑:“平时总在手机里玩抓娃娃,没想到现实版这么有趣,孩子连着玩了三轮还不肯走!”在众人加油声中,浩浩手脚并用抱住零食袋,被安全员缓缓拉起,最终收获两大袋“战利品”。“太酷了!感觉自己像超级英雄!”他举着零食炫耀,排队的小朋友纷纷拽着家长催促:“该我们啦!”这样的热闹场景,每晚都在乌兰察布之夜夜间时段持续上演。

“以前这儿就是看表演、吃小吃,现在多了能互动的项目,孩子玩得开心,我们也觉得新鲜!”带着家人前来体验的李先生一边为排队的妻子和女儿拍照,一边感慨:“街区越来越有吸引力了,这样的夜游才有趣,下次得约朋友一起来!”像李先生这样的游客不在少数,“真人娃娃机”以现实版“抓娃娃”的新奇体验,打破了传统夜游“单向观看”的模式局限。这种“以玩促消”的业态,为乌兰察布之夜的夜经济注入了新活力。

除了“真人娃娃机”,乌兰察布之夜的传统特色依然亮眼:巨型灯组在夜色中璀璨夺目,民俗表演、街头艺术秀轮番登场,与互动项目形成“动静结合”的体验矩阵。看着孩子在零食堆里欢笑,市民张阿姨忍不住发朋友圈:“乌兰察布之夜太会‘整活’!娃娃机、花灯、美食全都有,夜游就该这么玩!”

“真人娃娃机”的走红,是乌兰察布之夜探索“沉浸式夜游”的生动实践。从传统民俗展演到现代互动项目,街区



市民围观小朋友玩“真人娃娃机” 本报记者 鲍娜 摄

持续深化“文化+娱乐+消费”的融合路径,让游客在体验中感受城市文化魅力,为夜间经济高质量发展提供新样本。

社会关注

低价手机壳或含健康隐患? 乌兰察布消保中心支招安全选购



□各种图案的手机壳 本报记者 鲍娜 摄

□本报记者 鲍娜

“刚购买的手机壳散发着刺鼻的塑料味,尤其在手机发热时味道更为明显,这样的手机壳是否含有毒物质?”7月19日,集宁区市民杜丽丽拿着发热且散发异味的手机向记者反映。据她介绍,这款手机壳是她以15元的价格从小区门口便利店购买的,拆封后便有怪味,使用两天后长时间玩手机时还会感到头晕,这让她十分担忧。

手机壳作为每日与用户“亲密接触”的小物件,其安全性值得关注。记者走访集宁区多家手机配件店、便利店及线上电商平台发现,手机壳市场产品种类繁多,价格从几元到上百元不等,而部分价格低廉、外观花哨的手机壳普遍存在异味问题。

在集宁区光明街经营手机配件的商户陈磊透露,低价手机壳利润空间有限,进货时通常不会重点关注材质和安全指标,只要样式新颖、价格便宜便会采购。“手机壳生产门槛低,购买模具即可批量生产,部分小作坊为追求更高利润,甚至会使用回收塑料、工业级染料或违规添加廉价助剂。”他提到,目前大部分消费者更倾向网购,线下门店手机壳销量有限,这也导致材质安全更难保障。

针对这一现象,乌兰察布市消费者权益保护服务中心工作人员乔丽娟给出了具体建议:

关注材质:优先选择液态硅胶或TPU材质的手机壳,这两种材质通常无异味,手感柔软且富有韧性。若手机壳刺鼻异味明显,或手感黏腻、掉色,边缘存在毛刺、按键卡顿,则可能是劣质产品,不建议购买。

查看认证:优先选购标有3C认证、执行国标《手机壳套通用技术要求》的产品。正规手机壳通常会在包装上注明材质信息,如“食品级硅胶”等。

避免低价陷阱:外观过于花哨且价格过低的手机壳,可能存在健康隐患。若手机壳仅有轻微塑料味,经通风半天后味道可消散,通常问题不大。

定期更换:手机壳长时间使用后可能因磨损、老化释放有害物质,建议每3—6个月更换一次。

乌兰察布市消费者权益保护服务中心提醒广大消费者,购买手机壳时应增强自我保护意识,选择正规渠道购买安全合格的产品,避免购买气味刺鼻、价格过低的“三无”产品,尤其是在流动摊贩和小型便利店购买时更需提高警惕。使用新手机壳前,建议用清水冲洗并通风放置一周,切勿让几元钱的物件成为影响健康的“大麻烦”。



孩子们分成小队共同清理垃圾 本报记者 马佳敏 摄

羽毛球公益课堂让青年释放运动活力



市民练习羽毛球 实习记者 侯佳乐 摄

快乐运动 健康生活

本报(实习记者 侯佳乐)“肩膀位置应高于手肘,手肘略高于手腕,左手轻托羽毛球,稳定后右手挥拍完成击球。”近日,在乌兰察布市会展中心羽毛球馆内,集宁区工农路小学体育教师张鹏与新体路小学体育教师赵岩,正为参与公益羽毛球课程的学员演示双打发球的规范动作。

为更好发挥共青团组织服务青年的职能,满足青年“八小时外”的多元化需求,乌兰察布市团委、集宁区团委联合集宁区委统战部、乌兰察布市青少年宫、乌兰察布市振兴职业培训学校,共同推出本期羽毛球基础课程。

课程中,张鹏首先带领学员进行关节活动、动态拉伸及步法移动热身训练,通过科学热身激活身体机能,降低运动损伤风险。随后进入技术教学环节,教练团队围绕羽毛球标准动作展

开系统讲解,从握拍手法、挥拍轨迹到站位姿势、发力技巧,逐一解析核心要点。在技能强化阶段,学员分组进行握拍稳定性练习,教练现场巡回指导,及时纠正手部发力偏差。发球训练中,张鹏通过多角度喂球,帮助学员掌握判断球路、快速起拍的基础技巧。

“高考结束后一直想系统学习羽毛球,这次公益课正好提供了入门机会。”刚结束高考的学员贾文丽则表示:“羽毛球既能改善体态,又能让我在运动中放松心情。坚持锻炼也能给孩子做个榜样,让她看到妈妈对运动的热爱。”

此次羽毛球基础课程不仅帮助青年学员掌握运动技能,更通过集体训练拓展了社交圈,成为缓解压力、放松身心的新选择。集宁区团委工作人员表示:“未来将继续聚焦青年需求,丰富‘青年夜校’课程内容,为青年提供更多元、更实用的成长平台。”

深入山林学知识,集宁区志愿者协会把“生态课”上成“实践课”



本报讯(记者 马佳敏)7月17日,集宁区志愿者协会“工运课堂·生物多样性实践课”在兴和县苏木山科普示范基地顺利举行。公益课堂56名师生通过“学习+实践”相结合的方式,深度参与生物多样性保护,将课堂知识转化为实际行动。

活动伊始,林间讲解环节便营造了浓厚的知识氛围。生态专家带领师生沿步道前行,结合实物细致讲解生物多样性相关知识。此前,学生们已在“工运课堂”线上平台学习了生物多样性基础内容,此次实地观察让理论更具体——不少孩子拿出“生态观察笔记”,认真记录所见植物特征,有学生边写边感慨:“原来路边常见的草,在生态链中作用这么大!”

讲解结束后,实践环节有序开展。学生们分成小队投入不同任务:

一队携带夹子、垃圾袋,重点清理步道两侧草丛中的塑料瓶、废纸等废弃物;另一队跟随专家观察物种,在笔记本上记录灰椋鸟、蒲公英等动植物的形态特征及发现位置。

两小时后,各小队返回集合点。分享会上,学生们纷纷交流感受:“捡垃圾时发现,有些塑料瓶藏在草丛深处,清理起来很费劲,以后自己绝不会乱扔。”“看到灰椋鸟在树上筑巢,才真正明白保护树木的重要性。”活动尾声,师生共同整理观察数据,形

成《本地生态保护小建议》提交苏木山科普示范基地,为后续生态保护提供参考。

“工运课堂”的核心是‘知行合一’。集宁区志愿者协会工作人员表示,“我们不仅希望传递‘要保护生物多样性’的理念,更想通过实践让孩子们明确‘具体能做什么’。今天孩子们清理的每片垃圾,记录的每个物种,都是保护行动的起点。未来我们会持续开展自然课堂,让更多人从身边小事做起,真正参与生态保护。”

乌兰察布市第三医院为1449名环卫工免费体检



护士为环卫工人量血压 本报记者 鲍娜 摄

暖新闻

本报讯(记者 鲍娜)乌兰察布市第三医院近日启动免费体检活动,为乌兰察布市世基环境科技有限公司的1449名环卫工人提供了健康检查服务。活动当天上午8点,医院体检中心的医护人员已提前到岗做好准备。在导诊台,护士们热情引导前来体检的环卫工人填写信息、登记身份,帮助他们顺利进入体检流程。体检现场秩序井然。本次

检查项目由乌兰察布市第三医院体检中心结合环卫工人长期户外作业的特点及潜在健康风险设定,包括血常规、尿常规、心电图、肝肾功能等。在抽血窗口,护士一边操作一边轻声安抚,并细心叮嘱按压针眼。心电图检查中,医生仔细操作并关切询问环卫工人的身体状况,如是否心慌、胸闷,睡眠是否安稳。在肝肾功能检查区,医生们则根据化验结果,针对性地给出健康建议,例如提醒出汗多要注意补水,感觉疲劳及时休息,血压有波动需注意低盐饮食等。

环卫工人武美花表示:“医生检查得很仔细,还耐心教我们如何保护腰腿健康。他们理解我们工作的辛苦,提醒我们要多注意身体。”为表感谢,乌兰察布世基环境科

技有限公司经理张宏代表公司和全体环卫工人,向医院赠送了一面锦旗,上面写着“关爱环卫暖人心,健康护航显真情”。张宏说:“感谢乌兰察布市第三医院为我们环卫工人提供专业、细致的免费体检服务,这让我们感受到了社会的温暖。”

乌兰察布市第三医院党委书记吴江月接受锦旗后表示:“环卫工人是城市的功臣,他们起早贪黑、不畏酷暑,默默清扫着城市的大街小巷。能为他们的健康保驾护航,是我们医院的心愿,也是应尽的社会责任。”

活动结束后,不少环卫工人表示,这次免费体检让他们感受到了社会的关爱,也增强了自身健康意识,今后会更加注意爱护身体,更好地完成城市保洁工作。