

社会关注

# 三伏天成“减肥黄金期”！市民跳舞、居家锻炼、中医理疗齐上阵

□本报记者 朱旭敏

入伏后,时序进入一年中阳气最盛的阶段。对于关注体重管理的市民而言,这段时期被视为“减肥黄金期”——传统养生理念与现代运动科学均显示,三伏天人代谢速率加快,能量消耗较日常明显提升,体重控制效率更高。这一特点激发了市民的运动热情,舞蹈班、居家锻炼、中医理疗等减肥方式成为热门选择,一场健康减重热潮正在乌兰察布悄然兴起。

多样锻炼方式受热捧 市民参与热情高涨

“夏天跳一支舞,汗流浹背的感觉特别爽,一个月下来瘦了5斤!”在集宁区万达金街的一家舞蹈工作室里,市民张佳一边擦汗一边笑道。入伏后,该工作室报名人数大幅增加,晚间课程常被提前约满。

工作室负责人冉冉介绍,“三伏天报班的学员中,25—40岁女性占比超七成。舞蹈既能高效燃脂,又能在音乐中放松身心,比单纯跑步更容易坚持。”为满足需求,工作室推出“三伏燃脂特训营”,每天增加一节高温舞蹈课,通过40分钟密集动作帮助学员单次消耗超500大卡热量。学员李丽坦言:“以前减肥总半途而废,现在和大家一起跳,互相打气还能看到效果,动力特别足。”

对于时间紧张或不喜外出的市民,

居家锻炼成为便捷选择。社交平台上,“三伏天居家减肥”话题及简易运动教程备受关注。市民康坤每天晚间跟着直播做40分钟有氧操,再搭配哑铃力量训练。“不用出门晒太阳,在家吹空调就能锻炼,特别适合上班族。”康坤还分享心得:“三伏天出汗多,运动后我会喝杯淡盐水补充电解质,避免脱水。”

中医理疗受青睐 “内调外养”实现科学减重

在追求快速瘦身的同时,不少市民注重健康调理,针灸、艾灸等中医疗法成为热门。乌兰察布市中医蒙医综合医院体重管理联合门诊每日接诊数十位市民,涵盖年轻群体与中年人。

“三伏天人经络通畅,此时针灸能更好刺激穴位,调节内分泌和代谢功能。”乌兰察布市中医蒙医综合医院医生邓宇奇解释,中医减重并非单纯追求“掉秤”,而是通过调理脾胃、疏通经络改善易胖体质。市民赵秀莲尝试针灸半个月后,体重减3斤,多年便秘问题也得到缓解。“以前节食减肥总反弹,现在不用挨饿、不用剧烈运动,身体还越来越舒服,真是选对了方法。”赵秀莲说。

除针灸外,拔罐、三伏贴等疗法也受欢迎。不少养生馆推出“三伏减重套餐”,结合穴位按摩与饮食指导帮助科学瘦身。某养生馆从业者表示,入伏后客流量增加近一倍,许多人冲着“冬病夏治”理念而来,希望减肥同时调理身体。



市民健身锻炼

本报记者 朱旭敏 摄

兼顾“效率”与“健康” 倡导科学减肥

尽管三伏天减肥效果显著,医生仍提醒注意方式方法。邓宇奇指出,高温天气运动需避开正午时段,每次控制在30—60分钟,运动后及时补充水分与营养,避免过度节食。“快速减重不等于健康减重,每周减0.5—1公斤较合理,过度追求速度可能导致肌肉流失或代谢紊乱。”邓宇奇说。同时,他强调针灸等中医疗法需在

专业机构进行,且并非人人适用,孕妇、皮肤病患者等人群应避免尝试。“减肥没有万能公式,结合自身情况选择合适方式,才能既享‘瘦’又保健康。”

随着三伏天持续,市民减肥热情未减。无论是舞蹈室挥洒汗水、家中坚持锻炼,还是通过中医理疗调理身体,大家都在积极利用这个“黄金期”。这场健康减重热潮不仅展现了市民对美好生活的追求,更传递出科学养生、适度运动的生活理念,让这个夏天因健康活力而更具意义。



守护成长 为爱赋能

## 市妇联举办家庭教育指导者培训



培训现场

实习记者 张玥 摄

本报讯(实习记者 张玥)为全面提升家庭教育指导者的专业能力,推动《中华人民共和国家庭教育促进法》及《内蒙古自治区家庭教育促进条例》落地实施,7月22日,乌兰察布市妇联2025年家庭教育指导者培训班在市委党校正式开班。此次培训共1156人参加,各旗县相关人员在分会场参加线上培训。

本次培训以“建设好家庭,弘扬好家教,传承好家风”为主题,为期三天。开班首日,讲师王红艳通过“草原母亲”都贵玛、“最美家庭”李祥善家庭等典型案例,生动讲述了“草原深处的一家亲灯塔”故事,结合中华文化符号与中华民族形象的理论阐释,分享了高质量推进内蒙古家庭教育的实践路径。课程内容还涵盖《内蒙古自治区家庭教育促进条例》实务操作解读,从家风建设角度讲解与监护人协作的方法,并针对家庭教育沟通中的常见矛盾提出解决策略。此外,培训聚焦中华优秀传统文化传承,引导讲师团成

员挖掘传统文化中的家庭教育智慧,通过良好家风带动社会风气转变;同时强调家庭廉洁建设,为家庭幸福筑牢廉洁防线。

“此前对家庭教育的理解较浅,这次系统学习了理论知识,对内涵有了更深认识。未来指导工作中,希望能与家长、孩子建立更有效的沟通。”乌兰察布市家庭教育讲师团成员张艳茹分享道。另一成员刘彩霞表示:“培训安排在暑假恰逢其时,无论是对自家孩子的教育还是指导工作都很有意义。家庭教育需要全社会关注,希望通过培训掌握更多专业技能,为家庭教育工作贡献力量。”

乌兰察布市妇联党组成员、副主席姚淑芳表示,本次培训旨在培养专业合格的家庭教育指导师,为家庭提供科学指导与支持。她希望指导师们以专业理念和方法指导实践,成为孩子成长的引路人、家庭和谐的守护者、优良家风的传承者,通过提升指导水平推动家庭建设,助力形成社会新风尚。



市民在“乌兰察布之夜”购物

实习记者 刘诏焯 摄

## 夏夜晚风轻,乌兰察布夏日夜市里的幸福日常

□本报记者 鲍娜 实习记者 候佳乐 刘诏焯

华灯初上,市井烟火气渐浓,夏日乌兰察布的夜生活拉开帷幕。从“乌兰察布之夜”到体育场夜市,各具特色的夜市成为市民与游客的欢乐聚集地,勾勒出一幅充满生活气息的城市夜生活图景。

步入“乌兰察布之夜”,浓郁的地方风情扑面而来。舞台之上,传统蒙古族舞蹈准时开演。年轻舞者身姿矫健,舞步利落大气,将蒙古族舞蹈的豪迈与热情展现得淋漓尽致。台下掌声不断,来自张家口游客李其峰感慨:“舞者们的表演太震撼了,每个动作都充满力量,让人仿佛看到草原的辽阔!”热烈的掌声,既是对表演的肯定,也传递着对蒙古族文化的喜爱。

非遗手作区里,蒙古族银器匠人的工作台被游客围得水泄不通。他手持镊子,在银片上雕琢出奔马纹,叮当声中,一件精美的银器逐渐成形。“不少游客看我做手工入了迷,最后带走个小挂件当纪念。”匠人笑着说道。这些银器不仅是工艺品,更成为传递蒙古族文化的载体。

非遗美食展区同样热闹。丰镇月饼刚出炉时,熏烤香与麦香交织,散发着独特诱人的香气;卓资熏鸡色泽红亮、油润发亮,令人垂涎欲滴;网红奶皮子酸奶口感醇厚、酸甜适中,深受年轻人喜爱。来自北京的游客王女士边品尝丰镇月饼边点赞:“早就听说乌兰察布美食出名,今天尝了正宗的丰镇月饼,酥脆香甜,果然名不虚传!”

体育场夜市则呈现另一番热闹景象。整齐排列的摊位前人头攒动,红蓝遮阳棚在灯光下格外醒目,红色桌椅错落摆放。

市民张秉义和朋友们围坐一桌,烤串冒着热气,冰镇啤酒泛着泡沫。他们举杯畅饮,聊着生活趣事和工作烦恼,时而低声交流,时而开怀大笑,爽朗的笑声为夜市增添了烟火气。不远处,市民周静牵着孩子的手穿梭在摊位间,孩子攥着刚买的熟狗,小脸尽是满足。周静不时俯身帮孩子擦去嘴角的油渍,偶尔尝一口孩子递来的食物,温馨的画面定格成夜市里动人的风景。

烤串的焦香、小吃的甜糯、啤酒的清爽……各种味道在空气中交织,构成夜市独特的“香气名片”。套圈、打枪等小游戏区也围满人群,孩子们踮脚瞄准目标,大人们跃跃欲试,欢呼声、喝彩声此起彼伏。

夜色渐深,“乌兰察布之夜”和体育场夜市仍人流如织。这扑面而来的烟火气,是城市经济活力的温暖注脚,更是老百姓触手可及的幸福日常,在乌兰察布的夏夜里,持续绽放着绚丽的光彩。

## 60岁以上乌兰察布人注意! 居家适老化改造可领补贴,单次最高补2000元

本报讯(实习记者 张玥)近日,记者从乌兰察布市民政局获悉,为提升老年群体居家生活安全性与舒适性,乌兰察布市正式推出适老化改造“以旧换新”补贴政策。本次补贴对象为具有乌兰察布户籍且在本市实际居住的年满60周岁及以上老年人,补贴标准按实际成交价格的30%计算,实行“每件(套)商品限补1次、单次补贴不超过2000元、每人累计补贴最高不超

过18000元”的限额,精准满足老年人多样化的适老化需求。

据了解,本次补贴涵盖的适老化产品共分六大类:一是地面和门改造类,包括地面防滑产品、下压式门把手、门铃、可双向开启的门及斜坡辅具;二是卧室改造类,涵盖护理床、床边护栏或抓杆、防压疮床垫;三是如厕洗浴设备类,包含扶手等支撑装置、坐便器、洗浴装置及淋浴椅;四是厨房设

备改造类,如适老可升降灶台、适老升降吊柜、炉灶自动熄火保护装置;五是物理环境改造类,包括自动感应灯具、电源插座及开关改造、防撞护角/防撞条、提示标识、适老家具;六是智能辅助类,如手杖、轮椅/助行器、助听器、健康监测产品、防走失装置及环境监控设备。

目前,已遴选符合补贴政策的企业为乌兰察布市宛迪商贸有限公司、

内蒙古彦栋电器有限公司、乌兰察布四季环保科技有限公司。有购买需求的老年人需至上述3家企业选购相关产品,方可按规定申请补贴。乌兰察布市民政局工作人员杨静表示,为进一步拓宽购买渠道、方便市民选购,民政部门正积极招募更多符合条件的企业参与补贴活动,有意向的企业可拨打8321033联系民政部门相关工作人员咨询详情。

## 乌兰察布青年夜校书法课开讲:墨香浸润 传承文化之美

本报讯(实习记者 杜林檐)7月19日,由乌兰察布市团委、集宁区团委联合多部门主办的青年夜校第十八期——书法基础课程,在集宁区团委文联活动室正式开展。此次课程以丰富青年业余生活、提升综合素养为目标,为青年搭建了一个研习传统书法艺术的平台。

本次课程特邀集宁区书法家协会副主席李雁亮担任主讲。课程伊始,李雁亮凭借扎实的专业功底与亲和的教学风格迅速获得学员认可。他以基础书法工具为切入点,系统讲解了毛笔笔锋特性、持握方法及墨汁浓淡调配等实用知识,为学员后续学习奠定基础。

进入楷书基础笔画训练环节,李雁亮精选《真草千字文》经典片段作为教学范本。他用红笔在宣纸上清晰标注横画起笔的藏锋与露锋、竖画的悬针与垂露等核心笔法,一边缓慢运笔示范,一边结合学员实际需求讲解重点。针对“笔画

僵硬”“结构松散”等常见问题,他逐一走到学员桌前,手把手指导学员感受运笔力度,耐心纠正细节偏差。

综合技能练习阶段,学员们专注投入,通过偏旁部首组合训练、章法布局实践及临摹练习,逐步掌握调整字距行距的协调技巧,学习观察字形、精准落墨的方法,课堂氛围热烈而有序。学员刘蒙川表示:“这次课程让我学到了实用的书法技巧,还结识了许多志同道合的朋友。提笔落笔间,既涵养了心性,也提升了审美能力。”

集宁区团委副书记李雪琛表示:“青年夜校自开办以来,始终聚焦青年成长需求。书法课程不仅是技能培训,更是让青年在笔墨中感受传统文化魅力的载体。下一步集宁区团委将持续完善青年夜校课程体系,结合青年兴趣需求整合优质师资资源,引导广大青年以更深厚的文化底蕴投身地方发展,为民族复兴贡献青春力量。”



学员练习书法

实习记者 杜林檐 摄



## 乌兰察布市博物馆“文化式”纳凉受欢迎



皮影展品

本报记者 刘佳鑫 摄

本报讯(记者 刘佳鑫)“儿子你看,这是新石器时期的房子。”7月21日,在乌兰察布市博物馆,许雅芳正带着儿子参观,她指着仿建的老虎山文化时期的窑洞式房屋对孩子说。“能在里面睡觉吗?”孩子好奇地问,说着便走进仿制窑洞中,直观地了解历史、感受文化。这一场景,正是“博物馆避暑”热潮中的一个缩影。据乌兰察布市博物馆工作人员介绍,进入暑假后,每日客流量达3000余人,外地游客占比高达8成。

乌兰察布市博物馆的基本陈列以“多元、融合、升华、辐射”为主题,以史前时期、夏商周时期、秦汉至隋唐时期、宋辽金元时期、明清时期5个时间段为轴,结合专题形式,运用4000余件展品,全方位、多角度地展示了乌兰察布地域历史的演进脉络。

此外,6月6日至8月18日,乌兰察布市博物馆临时展厅举办黄河文化主题

特展,以黄河为纽带、历史为脉络,借丰富展品与生动展示,呈现了内蒙古黄河流域文明的深厚文化。从村落遗址到文物器物,从民俗风情到历史成就,每件展品都承载黄河文化底蕴,凸显北方草原在中华文明发展与民族演进。

“我们小时候就是从阿拉善盟一路到达北京。”在内蒙古自治区历代长城分布示意图前,北京游客阿杜正兴致勃勃地向身旁家人讲述着跟着祖辈迁徙的故事。“走在展厅中,不自觉回想起小时候的经历,通过展品了解这片土地上的沧桑巨变,感触很深。”阿杜说。

像阿杜这样在乌兰察布市博物馆中收获独特体验的游客不在少数。如今,“博物馆避暑”已成为草原城市文旅新现象。游客们在这里既能享受清凉舒适的旅游环境,又能在欣赏文物、了解历史的过程中,收获知识与文化的滋养,度过一个别具意义的夏天。