

小贴士

雨天积水行车如何避险 交管部门支招安全指南

本报讯(记者 李梦娜)近日,乌兰察布市出现连续降雨天气,部分路段因地势低洼形成积水,导致早晚高峰交通通行效率下降,更因驾驶员操作不当引发车辆涉水故障,雨天行车安全问题成为市民关注的焦点。

市民张民东回忆,一次急雨后他驾车途经低洼路段,因雨势较大且天色昏暗未能及时察觉积水深度,贸然驶入后对向小货车溅起的水花遮挡视线,慌乱中油门导致车辆熄火。“当时脑子一片空白,下意识启动了发动机,结果发动机严重损坏,维修花了数万元,还等了半个月。”他懊悔道。

类似经历并非个例。市民刘佳星表示,此前大雨中驾车经过积水路段时,车辆出现漂移、方向失控的情况,吓得她猛踩油门。“现在想想真后怕,要是熄火就麻烦了。”她坦言,此后遇到积水路段再不敢贸然通过。

针对积水路段,交管部门已第一时间拉起警戒线,隔离危险区域,防止驾

驶员误入。同时加强安全指挥、道路救援工作,及时消除安全隐患。乌兰察布市公安局集宁分局交管大队宣传科负责人刘彩玲表示:“雨天路面湿滑,积水路段路况复杂,驾车易打滑,分心驾驶、超速行驶等危险行为极易引发交通事故,广大驾驶人需谨记‘降速、控距、亮尾’六字诀,确保行车安全。”

针对如何安全通过积水路段,刘彩玲特别强调:首先要停车观察,确认积水在车辆安全涉水深度后,再挂低速挡,稳住方向盘和油门匀速通过,中途切不可停车、换挡或急转方向。若车辆涉水后出现进水熄火等情况,务必保持冷静并立即关闭点火开关,切勿再次启动发动机。如涉水深度超过发动机舱盖,切勿继续行驶,需立即熄火停车,否则易发生“气门顶”故障,此时,人员应迅速撤离,前往安全区域等待救援。此外,雨天出行前,驾驶员应提前通过地图查看实时路况,避开易积水路段,最大程度降低行车风险。安全出行



●交警在雨天指挥交通

无小事,谨慎驾驶是关键,让我们共同筑牢雨天行车安全防线。

本报记者 李梦娜 摄

快乐运动 健康生活

家门口的运动场! 集宁区健身指导站掀起全民健身热

本报讯(记者 张国欣 通讯员 吕韦)清晨的第一缕阳光中,运动健身已成为集宁区居民开启新一天的方式。从乡村到社区,不同年龄段的居民纷纷走出家门,参与到各类健身活动中,一场全民参与的健身热潮正在集宁区持续升温。

早上八点,马莲渠乡健身指导站内已是一片热闹景象。霸王河村舞蹈队的队员们正跟着领舞老师排练健身舞,动作轻快有力,口中喊着“一二三四”的节奏。旁边的健身器材区,村民们或拉伸、或跑步、或进行力量训练,处处洋溢着活力。村民黄有花擦着额头的汗水笑着说:“早晨吃完早点,在群里一吆喝,大家都特别积极来练,每天2小时。你看我最近腰不酸了,人也精神,运动完心情特别好!”

马莲渠乡健身指导站位于乡政府旁的文化广场西侧,室内配备专业音响、视频学习显示器,每天免费向村民开放。指导站以健身舞为主打项目,覆盖全乡9个村(社区),共13支队伍,670余人参与。站长席磊介绍,舞蹈队多次参与全区“三下乡”文艺表演、元宵节秧歌巡演等活动。“未来,我们会结合本土文化,排练更多样化的健身舞,让乡村文化生活更

精彩。”
同一时间,北官房社区健身指导站的乒乓球台与羽毛球场地被运动爱好者热情“占据”,清脆的击球声与欢笑声交织。72岁的苗金亮正与球友进行乒乓球单打对抗,动作娴熟。“2021年前,我家周围没有室内运动场地,每天只能散步一小时。”苗金亮说。得益于集宁区老旧小区改造工程,北官房小区将原锅炉房改造为室内活动场地,今年2月挂牌成立基层社区健身指导站。新刷的墙面、明亮的灯光、防滑地胶,让这里成为居民“下楼即享”的运动空间。“现在每天和球友约着来打一个半小时,球技长了,身体好了,还能唠家常,特别开心。”

目前,集宁区已建成10个“接地气、聚人气”的健身指导站,覆盖一乡一镇、6个社区和2个场馆,每个站点均配备社会体育指导员。从乡村的健身舞到社区的球类运动,从“单打独斗”到“社群联动”,基层健身指导站正成为居民触手可及的“健康新地标”。无论是乡村还是城市,越来越多的人从“健身旁观者”变为“健康践行者”。当运动融入日常生活,这些扎根基层的“健身指导站”,正为集宁区的幸福生活注入源源不断的活力。

玩在乌兰察布

夏游乌兰察布: 感受清凉气候 乐享亲子时光

□本报记者 鲍娜 徐楠

七月的乌兰察布,翠色满目,气候清爽,成为市民与游客休闲避暑的理想之地。公园、广场上,亲子互动的身影与孩童的欢笑声交织,为夏夜增添了几分鲜活气息;来自全国各地的游客则沉醉于草原、林海与凉爽天气构成的独特体验。

在集宁区人民公园,喂鸭、乘船、玩充气城堡是备受青睐的亲子项目。每个晴朗的午后,湖畔总能看到家长与孩子的身影。孩子们手持面包、菜叶,小跑着靠近鸭群,看着它们摆动身子争抢食物,发出欢快的叫声,自己也跟着笑作一团。8岁的睿睿蹲在岸边,仔细观察鸭子的一举一动,“这只鸭子羽毛白白的,嘴巴扁扁的,吃东西一啄一啄的,太有趣啦!”一旁的爸爸顺势科普:“鸭子的嘴巴构造适合在水里滤食,它们是杂食性动物,面包、菜叶都爱吃。”

傍晚的乌兰察布滨河康养旅游度假区同样热闹。免费游乐设施区里,秋千荡起孩童的欢笑,滑梯留下

串串脚印,晚风裹挟着笑声,勾勒出一幅生动的夏日画卷。“孩子放暑假后,有空就带他来滨河度假区玩一玩,这样的安排既充实又轻松。”市民王建军笑着说。

乌兰察布的自然风光也令外地游客流连忘返。来自济南的黄女士在乌兰察布游玩数日后,对沿途美景赞不绝口:“在乌兰察布,我看到了广袤的草原像一块巨大的绿色绒毯,一直铺展到湛蓝天边。到处都是郁郁葱葱的树木,大晴天也特别凉快。”她回忆起初见草原的场景,眼中仍闪烁着兴奋,“济南夏季总是阴雨连连,潮湿的空气与这里的凉爽形成鲜明对比。最直观的体验是,洗过的衣物晾干后能闻到阳光的‘香味’。看到广阔的草原、连绵的山峦、碧绿草地上星星点点的羊群,微风拂过脸庞,真有了定居的冲动。”

七月的乌兰察布,凭借独特的自然风光与宜人气候,成为户外娱乐、避暑休闲的热门目的地。无论是本地市民享受亲子时光,还是外地游客的沉浸式体验,都为这个夏天留下了难忘的回忆。



●市民带着孩子在湖面上游玩

本报记者 鲍娜 摄

桥西社区放映露天电影 让邻里共享温馨时光

了群众身边。
“在家门口免费看电影,让我想起了小时候聚在一起看电影的场景!”80后居民刘威感慨道。他回忆,儿时回老家,只有村子里办喜事时才会放映电影,那是特别难得的集体娱乐时光。“社区组织的露天电影活动让我重温了那份记忆,希望以后能多举办类似活动。”刘威说。

除了勾起童年回忆的成年人,许多小朋友也被影片深深吸引。小学生馨蕊表示:“潘冬子很勇敢,我要向他学习!”

桥西社区相关负责人郝文涛介绍,露天电影放映不仅为居民提供了休闲娱乐的场所,更成为邻里间沟通交流的桥梁。社区将持续开展此类文化活动,满足居民精神文化需求,营造和谐温馨的社区氛围。



社情民意

本报(记者 刘佳鑫)7月23日晚,集宁区桥西街道银海苑小区内四马路步行街,因一场露天电影活动逐渐热闹起来。“今天社区放映经典影片《闪闪的红星》,咱们去看!”随着一声热情的吆喝,居民们陆续向放映区域聚集。

夕阳余晖中,步行街已聚集了不少居民。孩子们兴奋地跑来玩耍,大人们或站或坐,三三两两地闲聊,等待电影开场。桥西社区工作人员调试好放映设备后,幕布上亮起画面,激昂的音乐响起,经典影片《闪闪的红星》正式放映。一块幕布、一台投影仪,将承载着时代记忆的影片送到

城市

集宁区第六届广场舞健身操大赛预赛风采

●参赛队伍展风采

实习记者 刘昭焯 摄



●参赛队伍展风采

实习记者 刘昭焯 摄

本报讯(实习记者 刘昭焯)7月21日至22日,集宁区“舞动北疆·同心筑梦”第六届广场舞健身操大赛预赛在察哈尔古街举办,17支参赛队伍依次登台,为居民带来一场兼具健身性与观赏性的文化活动。

比赛现场,双扇舞《中华全家福》率先亮相,队员们手持红扇,动作整齐划一,展现喜庆氛围。观众席上,附近居民或坐或站,有的鼓掌呐喊,有的举起手机记录精彩瞬间。人群中,一位中年女士推着轮椅上的母亲观看比赛,身旁女儿专注观看,三代人共同感受广场舞的魅力。

家住伴山一城的赵惠如全程站立观赛,手中折扇随音乐轻轻摆动:“这些队伍跳得真有精神,在家门口就能看到这么专业的表演,我也想加入社区舞蹈队学学。”

随后,《中华民族一家亲》《天南地北唱中华》《草原儿女心向党》等节目依次上演。评委根据动作编排、舞台表现力、队形变化等专业标准进行打分,每次分数公布,观众席都会响起掌声,不少居民自发为支持的队伍加油。

马莲渠乡李长庆舞蹈队队长张菊珍介绍,队伍平均年龄58岁,成员均为零基础开始学习,利用晚上时间集中训练两小时。“能进决赛特别开心,跳舞主要是为了锻炼身体、丰富生活。”她说。

白海子镇魅力阳光舞蹈队的自选曲目《我爱你中国》以饱满的精气神和深情的表演赢得观众认可,最终以预赛最高分晋级。领队侯焕荣表示:“我们排练了半个多月,希望能通过舞蹈表达对祖国的热爱。”

集宁区文旅体局文化综合管理股负责人赵亚莉介绍,广场舞已成为中老年人重要的文化生活方式,也是全民健身的热门选择。“我们希望通过比赛,让更多居民参与文化活动,感受运动的快乐。”她表示。

比赛结束后,观众陆续散场,但古街上的讨论声仍在继续。晋级队伍将于7月27日展开决赛,共同角逐本届大赛的最终荣誉。

武术舞蹈齐上阵 孩子们在舞台上大展身手



●舞蹈《花儿朵朵向太阳》

实习记者 翟辉 摄

本报(实习记者 翟辉)7月22日,察哈尔古街头人头攒动。由集宁区文化旅游体育局主办的“童梦北疆,艺彩消夏”少儿艺术展演在此拉开帷幕,孩子们用灵动的舞姿、稚嫩却有力的声音,为夏日夜晚增添了别样活力。

活动伊始,四位小主持人身着整洁礼服,有条不紊地介绍着展演流程。展演以集宁区弘武武术馆少年们的武术表演震撼开场。孩子们动作刚劲有力,马步扎实,踢腿、出拳、劈掌一气呵成,整齐的呐喊声穿透夜空,展现出少年的精气神。“孩子练习武术有半年多了,虽然每天很累,但孩子很喜欢武术,一直坚持了下来,今天看到他的表演觉得特别棒。”家长王燕妮乐呵呵地说。

在星贝艺术中心的群舞《花腰傣》中,孩子们身着傣族服饰,随着音乐舒展肢体,时而轻跳脚尖,时而甩动裙摆,宛如一群穿梭在林间的傣族小姑娘。个人节目同样亮眼,其中表演独舞《灵羽》的王紫萱,身着白色舞裙,手臂舒展如鸟翼,旋转跳跃间,宛如一只灵动的小鸟在舞台上飞翔。“表演的时候,感觉自己真的像小鸟一样自由,我特别享受

这个过程。”王紫萱说。
台上载歌载舞,台下观众的目光始终追随着孩子们的身影。“这些孩子太厉害了,小小年纪就有这么棒的表现力。”带着孙女来看演出的市民刘粉利不停鼓掌,“我孙女也在学跳舞,看完今天的演出后,她说以后要更努力练习,也要站上舞台。”市民刘鹏则表示:“夏日夜晚能在家门口看到这样的演出很惬意,孩子们的表演很真诚,没有花哨的修饰,看他们表演嘴角忍不住上扬。”

从民族舞到武术,从独舞到朗诵,孩子们的表演或许还有些稚嫩,却充满真诚与热情。台下的掌声此起彼伏,既有家长们欣慰的鼓励,也有市民发自内心的喝彩。整场展演在观众的阵阵掌声中落下帷幕。孩子们在舞台上收获了成长与自信,观众们则在欢声笑语中感受到童真与活力。集宁区文化旅游体育局相关负责人表示,希望通过这样的活动,为孩子们提供展示自我的平台,同时丰富市民的夏夜文化生活,让艺术之美融入日常,为城市增添更多温暖与活力。

集宁区察哈尔民俗博物馆2025年“小小讲解员”培训班开班

本报(记者 鲍娜)近日,集宁区察哈尔民俗博物馆2025年“小小讲解员”培训班正式开班,为青少年搭建起深入了解北疆文化、亲近家乡历史的学习平台。

培训课程从讲解基本功入手,专业教师围绕语速控制、语调变化、眼神交流等技巧展开教学,确保学员掌握核心要点。孩子们专注听讲,认真记录重点内容。当课程涉及北疆文化中各民族交往交流交融的历史故事时,学员们表现出浓厚兴趣。

12岁的学员李宇轩在课后表示:“原来家乡的文化如此丰富多彩,各民族共同创造了灿烂的文明,我一定要认真学习,把故事

讲给更多人听。”
据察哈尔民俗博物馆馆长龚炜介绍,本次培训为期8天,课程内容涵盖讲解技能提升、礼仪规范训练及文化主题实践三大板块。师资队伍由行业资深讲师组成,通过系统化教学帮助学员掌握优雅得体的讲解姿态与专业表达技巧。学员们将结合不同展品和文化主题进行实战演练,针对性提升讲解能力。

作为集宁区铸牢中华民族共同体意识主题教育基地及北疆文化传承重要阵地,察哈尔民俗博物馆依托丰富的馆藏资源和地域文化底蕴,将“小小讲解员”培训打造为青少年接触本土文化、参与历史传承的特色平台。



小小讲解员跟随工作人员参观学习

本报记者 鲍娜 摄