



快乐运动
健康生活

中心城区:公园里多了运动场 市民锻炼乐在其中



●市民在人民公园享受运动乐趣

本报记者 马佳敏 摄

□本报记者 马佳敏

在乌兰察布的公园与绿地间,市民锻炼的身影随处可见:挥拍打球的专注、慢跑健身的轻盈、器械区舒展的从容……近年来,乌兰察布将体育设施融入公园绿地,打造“休闲+运动”复合空间,让绿色福祉真正触手可及,小小公园承载起市民的健身乐趣与日常幸福。集宁区人民公园的乒乓球区域,几张球桌被市民围得满满当当。两位

中年选手目光紧盯跳跃的乒乓球,脚步随球轨迹快速移动,球拍挥动间带起“啪、啪”的清脆声响,每一次扣杀都引得围观者鼓掌叫好。不远处,放暑假的学生张海正和爷爷切磋球技,爷爷时不时停下指导:“手腕要放松,发力靠腰部带动。”

团结路的口袋公园虽小,运动氛围却十分热烈。乒乓球桌前,几位市民你来我往,球技不分伯仲;健身器械区,老年群体正悠闲锻炼——头发

花白的王为民缓慢转动转腰器,动作稳当;李桂莲在拉伸器械上舒展手臂,脸上挂着轻松的笑意。羽毛球场上,市民李静和儿子组成“亲子搭档”,球来球往间,李静笑着说:“暑假我们约好一起锻炼,我陪他增强体质,他陪我减肥,这种一起运动的感觉,比在家玩手机有意义多了。”

傍晚时分,市民广场的跑道逐渐热闹起来。跑步爱好者徐帆擦着汗停下脚步:“咱们这儿夏天凉快,正好适合多

运动。我每天下班跑几圈,既锻炼身体,又能放松心情。跑完回家睡觉都更香了。”跑道上,不同年龄的市民迈着整齐步伐匀速前行,成为广场上一道跃动的风景线。

从传统球类到新兴健身项目,从户外空间到室内场馆,乌兰察布正通过持续优化全民健身环境,让运动融入群众生活的每个角落。市民用多元的方式、跃动的身影和淋漓的汗水,共同谱写着属于这座城市的“健康交响曲”。



●傍晚市民在公园锻炼身体

本报记者 马佳敏 摄



农民观摩会“传经送宝”,助力秋季丰收



●农户查看玉米长势并互相交流经验

本报记者 马佳敏 摄

本报讯(记者 马佳敏)8月7日,乌兰察布市察右前旗国家现代农业产业园万亩马铃薯观光区迎来一场聚焦技术交流与经验分享农民观摩会。来自乌兰察布金丰公社的助农专家深入马铃薯种植区,为种植户开展现场技术指导。

专家蹲下身查看作物长势,结合手中的土壤样本讲解:“不同土壤对肥料的需求差异很大,作物各生长阶段所需的营养元素也不同,只有精准施肥,才能让作物长得好、产量高。”谈到农药选择,他强调要优先选用高效、低毒、低残留产品,以保障农产品质量安全。针对品种选育,专家建议种植户结合当地气候、土壤条件挑选适配品种;田间管理方面,则提醒做好合理密植、灌溉排水和中耕除草等工作。种植户们围拢在专家周围,纷纷就种植过程中遇到的难题请教,专家一一耐心解答,现场交流

氛围热烈。

随后,农户们前往察右前旗三岔口乡的马铃薯和玉米种植基地实地观摩。其中,察右前旗发展种养专业合作社凭借良好的生态环境和地理优势,打造出优质绿色农副产品,其生产的马铃薯在当地颇具口碑。合作社负责人详细分享了发展经验:从科学种植养殖技术到先进管理模式,再到严格的质量把控,每一个环节都倾囊相授。种植户们听得全神贯注,不时低头记录关键点。

“这次观摩会真是及时雨!专家讲的技术都特别实用,合作社的经验也值得借鉴。”一位种植户表示。当前正值作物生长关键时期,大家计划回去后根据所学调整种植策略,通过精准施肥、科学管理田间作业等方式,力争实现增产增收,让田间的希望结出更丰硕的果实。

书香
乌兰察布

社区图书角: 家门口的全民阅读便民站



●小朋友在社区阅览区读书
本报记者 李梦娜 摄

●居民在社区阅览区静享阅读时光
本报记者 李梦娜 摄

□本报记者 李梦娜 朱旭敏

近年来,全民阅读活动如春风般吹拂城市街巷,让不同年龄层的居民在书香中找到精神栖息地。遍布社区的图书角作为基层公共文化服务的重要载体,正以“便民、亲民、惠民”的特色,成为推动全民阅读落地生根的“最后一公里”。

走进虎山街道青山社区图书角,午后三点的阳光为木质书架镀上一层暖意。72岁的孙贵桃老人坐在书架旁的沙发上,手指轻轻拂过《老年健康养生指南》的书页,神情专注。“以前总觉得退休后日子空落落的,现在每天来这儿报到了习惯。”她笑着说。书架上,青少年教育、医药养生、生活百科、自然科学等领域的书籍整齐排列,宛如微型知识宝库,满足着不同年龄层读者的需求。

另一边的前进路街道宏伟社区图书角则洋溢着童声笑语。志愿者李悦洁刚摆上新到的儿童绘本,就被几个孩子围住。“李老师,今天我们读《宇宙的奥秘》好不好?”9岁的张逸轩眼睛亮晶晶地举着书。孩子们或坐或靠,聚精会神地听故事,时不时有“哇”的惊叹声响起。9岁的吴铭伟捧着《十万个为什么》分享:“我知道月亮为什么跟着人走,还知道恐龙灭绝的好几种说法呢!”话音未落,另一位小朋友凑过来:“我更喜欢古诗,昨天

刚背会《望庐山瀑布》。”两个孩子随即比赛背诗,从“床前明月光”到“两个黄鹂鸣翠柳”,清脆的童声引得其他小朋友也加入“诗词接龙”,整个空间充满生机。

“以前假期孩子在家除了写作业就是看电视、玩手机,现在社区图书角成‘第二课堂’。”来接孩子的家长刘女士看着这一幕,语气欣慰。除了日常阅读,图书角还定期组织绘本共读、科普小课堂等活动,志愿者们陪孩子读书、解答疑问,让假期生活更丰富。

值得关注的是,部分社区图书角还与华图教育等机构合作,定期更新公务员考试辅导用书,为备考居民提供免费资源。正在宏伟社区借阅《行测历年真题》的刘鑫说:“社区有很多公考书籍,帮我省了不少买书钱,遇到不懂的还能和邻居交流,特别方便。”

在借阅规则上,各社区也灵活考虑居民需求:有的实行“阅览区专属”模式,书籍仅限室内翻阅不可外借,确保资源高效流通;有的推出“登记借阅”服务,居民凭身份证登记后可带回家阅读,借阅期一周,未读完可续借,方便深度阅读。

从银发族在暖阳下轻翻书页的安然,到孩童们围着书架比拼诗词的雀跃,社区图书角正以最贴近生活的模样,让书香融入柴米油盐的日常。这些藏在社区里的“精神粮仓”,用最朴素的方式架起通往知识的桥梁,让全民阅读从理念变为触手可及的生活日常,滋养着万千家庭的精神成长,成为城市文明建设中的一道温暖而亮丽的风景线。

共享出行,别让垃圾『占』了车筐



不文明行为
曝光台

□本报记者 鲍娜

近日,记者在集宁区走访发现,部分共享电动车的车筐正沦为“垃圾筐”,随意丢弃的杂物不仅影响车辆美观,更给后续使用者带来不便。这一现象折射出公共资源使用中的文明短板,引发社会关注。

在集宁新区宏基名苑小区附近,记者注意到一辆停放路边的共享电动车车筐内堆有纸巾、饮料瓶、包装袋及食物残渣,散发着异味。为何公共车筐会成为“垃圾收纳站”?据调查,原因主要有两方面:

其一,部分市民公共意识薄弱。部分骑行者未养成爱护公共资源的习惯,使用后随意将垃圾留在车筐内;还有人因擦拭座椅产生纸巾等废弃物,却未主动寻找垃圾桶处理。其二,运维管理存在现实困难。尽管共享电动车运营企业安排了定期清理,但面对数量庞大、分布广泛的车辆,尤其是人流量密集区域的高频使用场景,运维人员难以做到实时清理,导致垃圾滞留。

环卫工人对此感受颇深,负责环远路清扫的赵喜花表示:“市民用完车筐里的东西,很少有人会把垃圾带走,基本都扔在停车点。我们只能及时清理,但更希望使用者能自觉一点。”



●乱停放的共享电动车
本报记者 鲍娜 摄

共享电动车作为绿色出行工具,在缓解交通压力、便利市民出行方面发挥了积极作用。然而,“车筐变垃圾筐”的现象,暴露出部分市民在享受便利时忽视了文明责任。

针对这一问题,集宁区城市管理综合执法局相关负责人表示,近期将出台专项法规强化对共享电动车运营的监管,督促企业完善维护机制。同时,通过宣传教育引导市民提升文明意



●共享电动车车筐里囤积垃圾
本报记者 鲍娜 摄

识,倡导“文明骑行”的良好风尚,让共享资源真正服务于城市生活。



文化进万家
放歌新时代

□实习记者 翟辉

晚风轻拂,友谊湖公园的银幕缓缓亮起,经典影片《狼牙山五壮士》的画面将现场市民带回战火纷飞的时代。孩子们围坐银幕前,时而为英雄壮举鼓掌,时而为感人情节屏息;老人们则在光影中追忆往昔,轻声向晚辈讲述影片背后的历史。

“以前在村里看露天电影的记忆突然就回来了!”百旺小区居民王福财带着孙子早早搬来小马扎坐下,祖孙俩专注地盯着银幕。教师杨桦感慨道:“黑白影像中的故事格外动人,白求恩大夫的无私奉献、五壮士的英勇不屈,这些历史不该被忘记。”

这场露天电影是虎山街道佳苑社区、集宁区城建投资开发有限公司与红袖公益协会联合推出的“夏夜微课堂”公益电影放映活动的一部分。为了让公益电影真正走进群众生活,同时加强青少年爱国主义教育,红袖公益协会精选了《白求恩大夫》《狼牙山五壮士》等经典影片,每晚8点免费向市民播放。“我们希望通过‘夏夜微课堂’,让市民在纳凉休闲中感受红色文化力量,让优秀影片成为连接历史与现实的纽带。”红袖公益协会负责人表示。

在集宁区,公益电影的光影盛宴不止于公园。由内蒙古自治区电影局主办、内蒙古电影集团承办的“光影北疆行”电影展映活动正同步开展。8月

电影“大放送” 公益电影点亮市民文化生活



●市民在友谊湖公园看电影

实习记者 翟辉 摄

8日至9月7日,吾悦广场新濠国际影城每日10:00和15:00免费放映《南京照相馆》《东极岛》《戏台》等10部热门影片,每场次为中、高考学子预留30张专属影票,学子凭准考证即可登记领取。

影院内,刚领到专属影票的师婷和同学兴奋不已:“没想到能用准考证免费看《东极岛》,活动太贴心了!”除影院惠民放映外,8月5日至9月2日期

间,“光影北疆行”流动放映队还将走进广场、公园和社区,把电影送到群众家门口。

从公园的红色经典到影院的专属福利,乌兰察布市通过多层次、广覆盖的公益电影展映活动,让光影艺术真正融入市民生活。这不仅丰富了群众精神文化需求,更成为传承红色基因、弘扬优秀文化的重要载体。