

社会关注

电子产品“偷走”睡眠时间？ 长期熬夜埋下多重健康隐患，医生支招科学作息



市民公园散步

实习记者 张玥 摄

口实习记者 张玥

再熬十分钟，到整点就睡，过点了那熬到下一个整点再睡吧……现如今，

越来越多的人陷入习惯性熬夜、报复性熬夜怪圈，睡眠时长普遍不足8小时。许多人抱有侥幸心理，认为自己的身体健康状况良好，却忽视了熬夜对健康的

损害是一个潜移默化、日积月累的过程，正悄然为身体健康埋下隐患。

根据《2025年中国睡眠健康调查报告》显示，18岁及以上人群平均入睡时间为23:15，平均睡眠时长为7.06—7.18小时。一半以上“00后”和将近一半“90后”的入睡时间晚于12点，成为年轻人的普遍现象。

市民白雨晴之前每天计划11点睡，却因玩手机控制不住自己，常常熬到1点多才睡觉。“由于经常熬夜，出现了心率过快、心慌、头晕等症状，现在就不敢熬了，手机设置了10点半定时关机，慢慢就改掉了熬夜的不良习惯。”市民白雨晴说。

市民杨秀珍有着良好的生活习惯，她认为很多人白天睡的时间长，再加上各种电子产品的诱惑，晚上很容易失眠熬夜。

“每天我会早起进行早锻炼，到公园跑跑步、跟着打打太极、练练八段锦，睡前一两个小时非必要我会尽量少接触电子产品。有一个良好的生活习惯，别说熬夜了，到休息的时间自己就会特别困，

一躺下就睡着了。”市民杨秀珍表示。

据了解，长期熬夜对身体的伤害是多维度的，不仅会扰乱人体生物钟、影响内分泌系统导致激素失衡，而且会削弱免疫系统功能，降低身体抵御疾病的能力。同时睡眠不足会影响大脑正常功能，导致记忆力减退、注意力不集中、反应迟钝，影响学习和工作效率，长期还可能引发焦虑、抑郁等心理问题。甚至熬夜与心脑血管疾病、糖尿病、癌症等严重疾病的发生发展密切相关。

“现在生活习惯逐渐改变，电子产品延缓了人们的睡眠时间。实际上睡眠是特别重要的，最好的黄金睡眠时间是21点到22点入睡，且要保证高质量睡眠，如果早早躺下但是没有人睡，依旧是无效的。”乌兰察布市中医医综合医院医生恩和建议，在日常生活中要形成有效运动，根据自己的身体情况，在耐受的情况下，进行一定强度的运动，要让呼吸节律和心跳节律产生变化。对于不可避免熬夜的工作者，要定期进行休假期调整，回归正常的作息时，让身心彻底放松。



老艺人口中唱民生 东路二人台古韵传真情

口本报记者 赵静 刘佳鑫

“正月里来是新年，岑彭马武夺状元……”乌兰察布市文化馆排练厅里传出一阵高亢嘹亮的唱腔。东路二人台市级非遗传承人赵子军和搭档兰海英正在排练经典剧目《珍珠倒卷帘》，两位老艺人一唱一和，将本土文化的韵味与百姓生活的智慧糅进每一段唱腔里。

“我从小就爱听二人台，那调子里藏着咱老百姓的故事。”赵子军回忆起

与这门艺术的缘分时说。1986年，晋剧团招人，他凭借一副好嗓子入选，由此开启戏曲学习之路。但随着接触增多，他渐渐被东路二人台的独特魅力吸引。“晋剧讲究程式化表演，东路二人台则更自由鲜活，能直接唱出老百姓的喜悦哀乐。”赵子军说。

东路二人台是流行于内蒙古中西部及晋冀蒙交界地区的传统戏曲，从《秀姑劝夫》的家庭伦理，到《拉毛驴》的乡村趣事，再到《摘花椒》的劳动场景和《走口外》的移民辛酸，每一出戏

都是百姓生活的生动缩影。赵子军说：“东路二人台最大的特点就是‘本土、接地气’，春种秋收的辛劳、婚丧嫁娶的人情，唱的都是底层百姓的真实生活。有时候舞台上十几人同台表演，每个人都带着最真挚的情感，彼此呼应托举，把鲜活的生活场景原汁原味搬上舞台。”

“门楼调”是东路二人台的经典唱腔之一。赵子军介绍：“门楼调以农村常见的门楼为背景，通过买卖交易、邻里往来这些日常场景，用最朴实的语言

唱出普通人的喜怒哀乐，唱出他们最真实的生活状态。”

“东路二人台不光要会唱，还得会演、会逗，甚至可以即兴编词。”赵子军笑着说，“这种贴近民生的表演方式能快速拉近与观众的距离，观众一听就乐，因为唱的都是他们熟悉的乡村生活。也正因如此，东路二人台在民间代代相传，至今仍深受喜爱。”

如今，赵子军和搭档兰海英依然活跃在各地舞台，用质朴动人的表演展现着东路二人台的独特魅力。“我们要守住这门艺术的根脉，用最本真的方式演绎古老唱腔。只要还有人愿意听，我们就一直唱下去，让更多人感受到东路二人台的生命力。”赵子军的话语里，满是对非遗传承的执着与热爱。



周末指尖“造乐趣” 手工体验成青少年假期新选择



青少年制作纸灯笼

本报记者 马佳敏 摄

口本报记者 马佳敏

在乌兰察布，周末的时光常被青少年的欢声笑语和手工创作的“沙沙”声填满。彩纸在指尖翻飞成趣，黏土在掌心塑形成姿，彩色豆子被精心排列成奇妙图案……青少年全身心沉浸在手工的世界里。如今，手工体验已从“小众兴趣”成为青少年课余生活的热门之选，悄然掀起一场充满创意与温情的课余新潮流。

在集宁区商贸社区活动室，树叶画活动吸引了大批青少年参与。社区工作人员提前备齐了收集来的各色树叶、剪刀、胶水和画纸，青少年一到活动室便迅速投入创作。他们或独自钻研构思，或与同伴分工合作，化身“小小艺术家”认真挑选树叶，用扇形的银杏叶做蝴蝶翅膀，用椭圆形的杨树叶拼花朵，在剪剪贴贴中，一幅幅充满童趣的树叶画渐次诞生。活动结束后，青少年骄傲地举着作品展示，脸上洋溢着满满的成就感。

除了社区，商业手作坊也成了青少年体验手工的好去处。周末的乌兰察布维多利广场旁，一家手作坊里暖意融融。木桌上，彩纸、黏土、彩色豆子等材料整齐摆放，十几个青少年

围坐其间，全神贯注地沉浸在创作中。“以前总担心孩子沉迷电子产品，现在他们一到周末就盼着来做手工。”一位陪女儿做豆点画的妈妈笑着说。此时，她的女儿正专注地将豆子粘成全家福图案，小手虽有些笨拙，神情却格外认真。不远处，几位家长围坐一桌，跟着孩子学做纸灯笼，偶尔因折错纹路互相调侃，亲子间的欢声笑语此起彼伏。

夕阳西下，社区活动室和手作坊里，青少年纷纷举着亲手制作的豆点画、树叶拼贴、纸灯笼等作品，脸上写满自豪。从多样的手工创作空间到亲子间的温暖互动，手工体验正以独特的方式，让青少年在指尖创意中感受生活乐趣，也让亲子温情在共同创作中悄然升温。

心理辅导老师张金梅认为，手工对孩子成长有着特殊意义：“青少年需要自我表达和能力证明，手工恰好提供了这样的出口。无论是计算毛线用量时的逻辑思考，还是调整树叶拼贴位置时的审美判断，都是他们锻炼思维、建立自信的过程。更重要的是，和同龄人一起创作时，既能摆脱孤独感，又能在协作中学会沟通，这种真实互动远比线上点赞更有温度。”



秋夜微凉，夜市经济热度不减



市民秋季“撸串”热情依旧很高

本报记者 徐楠 摄

超市果蔬区有了“捕蝇神器”，轻松告别果蝇烦恼

口实习记者 杜林檐

曾几何时，超市果蔬区里果蝇肆意飞舞，成为市民购物时挥之不去的困扰，也让超市工作人员在清洁维护上耗费大量精力。这些繁殖迅速、嗅觉灵敏的果蝇，被果蔬散发的的气味深深吸引，不仅破坏了舒适的购物氛围，更给果蔬卫生安全埋下隐患。如今在各大超市，这一棘手难题迎来了巧妙破解之法。

在都乐超市里，果蔬区整齐摆放着数个小飞虫诱捕设备。透过透明塑料杯，被抓获的“成果”清晰可见，小小的诱捕器成了“大救星”。这些设备能精准捕捉果蝇，其背后的科学原理其实并不复杂。果蝇具有强烈的趋化性，会被特定的气味吸引。诱捕设备正是利用这一特性，通过释放果蝇喜爱的引诱剂来“请君入瓮”。

据超市工作人员介绍，诱捕器需要插入棉芯，棉芯是传递引诱剂气味的关键载体，能将引诱剂的气味均匀、持续地散发出去。接着滴入引诱剂，这种引诱剂模拟了果蝇喜欢的食物或气味，对果

蝇有着极强的吸引力。然后装好集虫瓶，当果蝇被引诱剂吸引而来，就会进入集虫瓶，且难以逃脱。最后将诱捕器悬挂在果蔬区合适的位置，让引诱范围覆盖更广。

这些诱捕设备成本低、占地面积小，作用却十分显著。超市工作人员直呼这些诱捕设备解放了双手：“过去为了驱赶、捕捉果蝇，得经常手动处理，费时又费力。现在有了专门的诱捕设备，能自动吸引并捕捉果蝇，大大减轻了我们的工作负担，也让果蔬区的环境更好了。”

对于市民而言，果蔬区果蝇数量大幅减少，购物时更舒心、放心，能愉快地挑选新鲜果蔬。“以前逛超市，尤其是到果蔬区，总能看到果蝇在水果周围飞，心里多少有点不舒服。现在有了这诱捕设备，果蝇明显少多了，逛着也更安心。”正在选购水果的市民王女士说。

在追求高品质生活与优质消费体验的当下，小小的诱捕器，不仅改善了超市的购物环境，也为市民的生活增添更多美好与便利。



银行卡到期别忽视！换卡攻略来了： 线上线下均可办“卡号不变”

本报讯(实习记者 张玥)随着移动支付普及，银行卡虽不再是日常支付“高频选手”，但作为资金往来的重要载体，保持卡片状态“有效”仍至关重要。如今，不少市民手中的银行卡已悄然进入“有效期倒计时”或已过期，银行提醒市民应及时更换新卡，避免影响使用。

“您好，您尾号XXXX的银行卡将于12月到期，请及时办理换卡业务……”市民孙云近日收到银行短信后，才注意到钱包里那张用了多年的银行卡上印着“12/25”的字样。“原来这四位数字就是有效期，前两位是12月，后两位是2025年啊。”孙云恍然大悟。据了解，大部分银行会在银行卡到期前通过短信提醒持卡人。银行卡上的四位数字即为有效期标识，前两位代表截止月份，后两位代表截止年份。一旦卡片到期，ATM机取款、POS机刷卡、柜台取款等线下业务将无法正常操作，但微信支付、支付宝等线上支付功能不受影响。

“平时线上支付用得，银行卡到期前没怎么留意，收到短信才有点着急。”市民张磊说，他最担心换卡影响工资到账和各类会员绑定，“卡号要是变了，还得一个个通知公司和平

台，太麻烦了。”刚办完换卡业务的李楠对流程很满意：“我不会用手机银行，就带着身份证和旧卡去了附近网点，工作人员全程帮忙操作，十几分钟就弄好了，卡号也没变，很方便。”

针对银行卡到期的处理，中国银行(集宁大街支行)工作人员介绍，主要有两种方式：一是注销原卡后办理新卡，新卡将生成新卡号，适合不再需要原卡号的用；二是“换卡不换号”，这种方式能保留原卡号，避免因卡号变更带来的一系列麻烦。“‘换卡不换号’有两种办理途径，熟悉手机操作的用户，可登录手机银行，在‘换卡’专区按提示操作，申请成功后15—20天携带身份证和旧银行卡到指定网点领取；不会手机操作或偏好线下办理的用户，可携带身份证和旧卡到就近网点现场办理，15—20天后再到该网点领取新卡即可。”

银行工作人员提醒，收到银行卡到期提醒或卡片已过期的市民，建议尽早办理换卡业务。不同银行办理时长存在差异，需提前规划避免因卡片失效影响线下资金使用。如有疑问，可随时拨打银行客服电话咨询。领取新卡后，需及时销毁或妥善保管旧卡，避免银行卡信息泄露，保障资金安全。



银行卡上的截止日期

实习记者 张玥 摄



果蔬区域的诱捕器

实习记者 杜林檐 摄