



避暑又养心 市美术馆暑期“圈粉”不断

本报讯(记者 马佳敏)假期是出游旺季,乌兰察布市美术馆凭借舒适的环境与精彩的展览,成为市民和游客躲避喧嚣、陶冶艺术情怀的热门打卡点,掀起了一阵打卡热潮。

8月20日,乌兰察布市怀仁致臻高中约300名师生来到乌兰察布市美术馆。踏入展厅,同学们瞬间被眼前的作品吸引,有序地穿梭在各个展区。他们时而驻足画前,目光紧紧锁住画面;时而轻声交流,脸上满是好奇与热爱。

高一同学徐嘉蔓激动地说:“平时学习忙,很少有机会集中欣赏艺术作品。这里很多作品描绘家乡风景,展现民俗风情,让我对家乡有了全新认识。原来家乡有这么值得骄傲的文化和艺术,这样的活动很有意义,既陶冶情操,又让我们更热爱家乡。”

除了集体参观的学生,展厅内还有不少游客。他们有的独自临画,有的三五成群小声点评交流画作细节,还有的拿着相机不停按下快门,定格精美艺术作品。一位外地游客表示:“暑假出来旅游,想找有特色的

地方。听说乌兰察布市美术馆有展览,我就来参观了。没想到这里环境清凉,作品水平高,让我感受到乌兰察布独特的文化魅力,对这座城市的好感更深了。”

暑假期间,乌兰察布市美术馆推出的“亮丽北疆·乌兰察布全国创意设计成果展”是吸引众人的核心亮点。展览汇聚了全国设计者的智慧与创新,围绕艺术赋能北疆文化等方向,展出了大批挖掘北疆文化多元基因的优秀作品。这些作品形式多样,涵盖多个领域,有的描绘北疆山河,有的聚焦民俗文化,展现出独特魅力与时代活力。展览探索了艺术与地方民俗文旅产业的融合路径,成为学生和家寓寓教于乐的热门场所,让大家在清凉氛围中增长知识、拓宽视野。

乌兰察布市美术馆馆长田慧表示:“我们每年举办不同主题的展览,通过馆校合作吸引师生参与,将美育从单向参观转向深度互动。希望借助展览和活动,让乌兰察布文化融入市民生活,让大家更热爱家乡,为传承弘扬家乡文化搭建坚实平台。”



●同学们聆听讲解

本报记者 马佳敏 摄

提升城市精细化管理水平

口袋公园在身边 市民家门口的“幸福驿站”



●市民在篮球场打篮球

实习记者 翟辉 摄

□实习记者 翟辉

晨光熹微,绿草茵茵,五彩花朵在微风中摇曳……走进集宁区各口袋公园,一幅生机盎然的画卷徐徐展开。这些藏在城市楼宇间的“绿色明珠”,正悄然改变着居民的生活。

口袋公园,是利用城市街角、闲置地块等零碎空间建设的小型公园,旨在为周边居民提供“抬脚就到”的休闲场所。它们规模不大,形态各异,却集游憩、健身、社交等功能于一体,是城市绿地系统的重要组成部分。这些由“边角地”“闲置地”改造而来的袖珍空间,虽占地有限,却像一个精心设计的“城市口袋”,装满了市民对美好生活的向往。

在维邦世基小区旁的口袋公园,健身路径、休憩座椅、羽毛球场地等设施一应俱全。清晨7点,广场舞音乐准时响起,阿姨们踏着节拍起舞;乒乓球桌旁,老人们专注切磋,白球在空中穿梭;健康步道上,居民或散步或奔跑,享受运动乐趣;儿童游乐区里,滑梯上的孩子们嬉笑打闹,笑声回荡。几位居民围坐长椅闲话家常,此处“绿色角落”成了周边市民早晚打卡的“幸福驿站”。

位于集宁区团结大街东的口袋公园同样热闹。篮球场上,青年们活力拼搏;居民王燕推着婴儿车笑着说:“下楼就是公园,环境好,设施多,孩子每天都吵着要来玩滑梯。”退休教师李振华则习惯了早晚来健康步道散步:“空气清新,景色宜人,走一走浑身都舒服。”

“以前社区搞宣传,要么发传单,要么开讲座,大家参与度不高。自从口袋公园建成后,社区把政策宣传、健康义诊、文艺表演等活动搬到公园里,边学边玩,居民记得牢,邻里关系也更亲近了,每次活动都能吸引上百位居民参加。”新兴社区工作人员介绍。

公园的环境维护也让居民连连称赞。环卫工人每日定时清扫垃圾,园艺工人定期修剪绿植。“地面干干净净,花草长得精神,大家都自觉爱护,谁也不忍心破坏这么好的环境。”正在带孙子玩耍的李雪梅说。

这些口袋公园不仅为居民提供了休闲娱乐、健身锻炼的好去处,更成为邻里交流、情感升温的纽带。它就像城市的“微客厅”,让居民在家门口就能拥抱自然、享受生活,切实提升了居民的获得感与幸福感,为城市增添了一抹温暖而亮丽的色彩。



●孩子们在口袋公园玩滑梯

实习记者 翟辉 摄

包打听

电子营业执照咋领取?有啥用?商户关心的问题都在这了

“听说现在能领电子营业执照了,不用再带着纸质执照到处跑,这到底咋领?对咱开超市的有啥用?是不是所有商户都得领啊?”近日,在集宁区水语山城开超市的冯先生听说能领电子营业执照了,但心里打了一串问号。带着冯先生的这些疑问,记者联系到了乌兰察布市市场监督管理局工作人员,了解具体情况。

●什么是电子营业执照和企业码?

电子营业执照是由市场监管部门(政务服务部门)依据国家有关法律、法规,按照统一标准规范核发的载有市场主体登记信息的法律电子证件,与纸质营业执照具有同等法律效力,是市场主体取得主体资格的合法凭证。

企业码是通过电子营业执照系统生成的,标识经营主体身份的二维码,可以在电子营业执照移动端软件展示、保存、打印,只需手机扫一扫即可以获取到电子营业执照信息。

●电子营业执照和企业码的优势

便捷易存:无需携带纸质执照,手机端即可随时展示、使用,避免丢失、损坏风险。

高效便捷:在线领取、变更、亮照,无需跑线下窗口,节省时间和交通成本。

安全可靠:采用国家加密技术,唯一对应市场主体,防伪性强,可有效防范伪造、冒用。

全国通用:在全国范围内具有法律效力,跨区域经营、商务合作时可直接使用。

●哪些主体可以领取电子营业执照和企业码?

乌兰察布市辖区内所有登记注册的企业、个体工商户、农民专业合作社等经营主体,均可免费领取电子营业执照和企业码。

如何领取电子营业执照和企业码?

微信小程序:打开微信搜“电子营业执照”小程序,点“下载执照”,按提示输入法定代表人姓名、身份证号、手机号完成实名认证和人脸识别,再选公司所在地和名称,最后点击“开始下载”就搞定。

支付宝小程序:操作和微信小程序类似,在支付宝搜“电子营业执照”小程序,后续步骤同上。

线下领取:如果法定代表人或相关负责人是港澳台或外籍人员,或者在使用电子营业执照小程序、APP下载时遇到问题,可到经营主体注册管辖的登记机关发照窗口,扫码下载电子营业执照。

企业码获取:经营主体法人或执照管理员打开电子营业执照小程序,点开首页中的「企业码」标识。在执照列表中选择出示企业码的经营主体,输入执照密码,验证通过后,显示企业码。点击保存图片,可将企业码保存至本地相册,便于在经营场所张贴使用。

●电子营业执照和企业码的常用功能?

电子营业执照:可用于亮照经营、授权他人临时使用、在线年报公示、办理政务业务和商务合作出示或提交复印件等。

企业码:能亮照方便监管,携码办事免信息录入,用于企业宣传、产品溯源,在外卖平台、公司采购、银行开户等场景也大有用处,扫码就能快速了解经营主体信息。

乌兰察布市市场监督管理局工作人员特别强调,电子营业执照和企业码全程免费领用、使用,任何以“代办”“激活”等名义收费的行为都是违规的,商户可直接向市场监管部门举报维权。

如今,“无纸化”政务服务已成趋势,这张小小的电子执照和企业码,既能为企业省去跑腿之累,又能让办事、合作更高效透明。还没领取的商户,不妨按步骤操作起来,让这张“数字凭证”为你的生意添份便利与保障。

(本报记者朱旭敏整合报道)

社会关注 京蒙协作招聘会走进察右后旗 30家企业提供超2400个岗位

本报讯(实习记者 翟辉)8月19日,由北京市朝阳区人力资源和社会保障局、察右后旗人力资源和社会保障局、察右后旗就业服务中心共同主办的京蒙劳务协作“百日千万招聘专项行动”暨高校毕业生大型人才招聘会在察右后旗广场举办。30家企业共提供2448个岗位,其中8家来自北京的企业带来892个就业机会,吸引了众多求职者到场参与。

本次招聘会设有三个功能区:政策宣传专区提供就业扶持和社保补贴等政策解答;招聘服务专区方便求职者与企业面对面沟通;直播带岗专区则通过线上方式介绍企业岗位,帮助未能到场的求职者远程参与。

“我刚刚毕业,正在寻找专业对口的工作。”本地高校毕业生王宇在一家北京企业展位前咨询后表示,“北京企业提供的行政文员岗位和我的专业匹配,薪资和发展空间也比较好,已留下联系方式等待进一步沟通。”

手工编织岗位招聘区也吸引了不少求职者。市民李秀莲表示,之前在外地打工无法照顾家庭,如今在家门口就能就业,兼顾收入与家庭,对她来说非常合适。

此次招聘会面向农村牧区劳动者、脱贫人口、高校毕业生、退役军人等多类群体,提供养老护理、财务、安检、主播、行政文员、手工编织等多样化岗位,契合不同求职者的就业需求。京蒙劳务协作机制持续深化,为当地带来更多北京的就业资源,拓宽了求职者的就业渠道。

据察右后旗就业服务中心主任许建华介绍,本次招聘通过“线上+线下”结合方式,初步达成就业意向71人,直播带岗吸引超2000人次观看。招聘会不仅为求职者和企业搭建了沟通平台,也进一步推动了京蒙劳务协作。下一步,中心将继续跟进意向对接情况,做好后续就业服务,助力求职者实现稳定就业。



秋燥来袭别乱补 中医支招出伏养生“收润平衡”

□本报记者 李梦娜 朱旭敏

8月19日,持续闷热的三伏天正式落幕。随着秋意渐浓,昼夜温差逐渐拉大,空气也由盛夏的湿润变得干燥,养生随之迎来季节性调整。出伏后气候转变,会对人体机能产生潜移默化的影响,此时养生需讲究科学方法,尤其饮食和生活习惯中的“误区”需格外留意。记者在集宁区走访时,多位市民结合自身经历分享了实用的养生经验,为大家提供参考。

“夏天就爱吃凉的,冰镇西瓜、冷饮、冰激凌几乎没断过。去年出伏后没及时调整,一天晚上吃完冰镇西瓜,半夜就开始胃痛,折腾了好几天才缓过来。”市民周然回忆起去年的经历仍有感触。后来咨询中医时,大夫解释,夏天人体脾胃易被湿邪困扰,功能本就虚弱,出伏后气温下降,继续贪凉会给肠胃“雪上加霜”,容易引发腹痛、腹泻。今年立秋刚过,周然就清空了冰箱里的冷饮,餐桌上的凉拌菜换成炒菜,虽然初期觉得少了清爽滋味有些不习惯,但坚持后肠胃明显舒服了很多,再也没出现过腹胀不适。

家住巨德新城的赵润清在“祛湿”与“润燥”的平衡上颇有心得。“我夏天爱煮薏米水祛湿,但今年出伏后,朋友提醒秋燥渐起,只喝薏米水会让身体更干,不利于健康。”她笑着说,“现在煮茯苓百合粥当早餐,茯苓健脾祛湿,百合润肺润燥,两者搭配煮成粥,早上喝一碗,浑身暖暖的,既舒服又养人,身体特别通透。”除了养生粥,赵润清做菜时还会加山药、莲子等食材。“这些药食同源的东西,既能调味又能调理身体,一举两得。”赵润清说。

出伏后的“贴秋膘”习俗,南北差异格外明显。来自南方的苏珊对家乡秋补习俗念念不忘:“以前在老家,出伏时我妈总会炖老鸭汤,说鸭子性凉,能祛残存暑气,还能滋阴润燥,特别适合这个时节。汤里加山药、莲子、枸杞,清香鲜美,味道好还养生。”结婚后随丈夫定居集宁,她入乡随俗过起出伏。“现在在家改吃饺子了,婆婆说饺子像元宝,‘贴秋膘’就是‘补福’,图个吉利。我们最爱韭菜鸡蛋馅,清淡爽口还顶饱,寓意也好。”苏珊说,不管喝鸭汤还是吃饺子,核心都是按季节给身体补营养,只是各地表达方式不同。



●市民看中医调理身体

本报记者 李梦娜 摄

入秋后白昼渐短,黑夜渐长,坚持养生多年的李民丰开始顺应节气调作息。“夏天白昼长,晚上睡不好;出伏后我每晚9点半就准备睡觉,早上6点多天亮就起床。”李民丰说,古人“早卧早起,与鸡俱兴”的说法很有道理,调整后白天精神足,干活、散步都不累,晚上睡眠质量也更好。李民丰表示,天气转凉后早晚温差能达到十来度,出门要加薄外套,尤其保护脖颈、腰部和膝盖这些易受凉部位,春捂秋冻要适度,不能硬扛受凉。

应对秋燥,李民丰有自己的妙招:“入秋后空气干燥,我常煮梨汤,放些川贝和冰糖,补水润嗓子,喝完整个人都滋润了。除了梨汤,推荐早上喝喝蜂蜜水,蜂蜜润肺通便,特别适合秋天。我家里还常备银耳、百合,用银耳、百合加冰糖炖着吃,既能当甜点,又能防秋燥,全家都爱吃。”他还分享,每天开窗通风时会在阳台放盆清水,增加室内湿度,缓解空气干燥带来的不适。

运动方面,年轻人陈鑫曾踩过“猛练”的坑。“夏天总去健身房撸铁,追求大汗淋漓的感觉,觉得那样才够爽。入秋后天气凉快了,我还

是按老习惯练,结果一次高强度训练后出了一身大汗,当时没觉得啥,第二天就浑身疲惫,嗓子干得厉害。”请教学习中医的表哥后才知,秋天养生讲究“宜收不宜散”,过度出汗会耗伤津液,加重秋燥。最近他把高强度训练换成慢跑、瑜伽等温和运动,运动后不再大量出汗,身子轻快了不少,随身携带的冰饮料也换成了保温杯里的温水。“现在运动完喝口水,身体特别舒服,再没出现过之前的疲惫感。”陈鑫说。

集宁区中蒙医院中医科主任医师刘广表示,出伏后养生核心在于顺应时节变化,遵循“燥则润之”“收则敛之”的原则,兼顾祛湿与润燥、温补与收敛。市民不必盲目跟风,可根据自身年龄、体质调整习惯:脾胃虚弱者多吃山药、小米等健脾食材;易上火者适当食用梨、百合等润燥食物;运动以温和适度为宜,避免过度消耗体力。他特别提醒,出伏后饮食宜“少辛增酸”,少吃辣椒、生姜等辛辣食物,适当吃些葡萄、山楂等酸味水果,帮助收敛肺气。通过科学调理,让身体平稳过渡到秋季,为秋冬健康打下良好基础。



●市民咨询手工编织岗位信息

实习记者 翟辉 摄