

关注生命安全 提高健康意识

社会关注

“绿色茶饮”走俏市场 医生支招理性选择



实习生 刘昭焯

走进乌兰察布的奶茶店,绿色已经成了各大品牌的主色调。从“低糖、无糖”到“蔬菜原料”,茶饮市场不断迎合着消费者对健康的追求。近日,记者走访发现,羽衣甘蓝、番茄、苦瓜等原本常见于菜市场的蔬菜,如今纷纷“跨界”走进奶茶店,各大品牌推出的“健康果蔬茶”系列,凭借清新口感与健康标签,深受市民尤其是年轻群体的欢迎。

在集宁区维邦的“沪上阿姨”门店看到,“超级果蔬茶系列”被放置在最醒目的位置,苦瓜不苦去火瓶、芭乐树番茄发光瓶等多款产品,均搭配着新鲜果蔬的高清实拍图,翠绿的苦瓜、鲜红的番茄与浅粉的芭乐相互映衬,色彩鲜活诱人,不少路过的消费者被图片吸引,驻足咨询产品详情并下单。市民张女士经过选择,购买了一杯芭乐树番茄发光瓶。“之前总觉得奶茶喝多了腻,这种加了蔬菜的茶感觉更清爽。既能喝到水果的甜,又能补充蔬菜的营养,一举两得。”张女士说。

这一趋势并非个例,像喜茶的“羽衣纤维瓶”,茶百道的“清体小麦草”等这类饮品主打“低卡高纤”,热量多在100大卡,约等于一个苹果或梨。绿色果蔬茶饮的走红,本质上折射出当代消费者对健康生活方式的追求与向往。年轻女性对膳食纤维、维生素补充的需求显著上升,且愿意为“轻负担”概念支付溢价。“我会优先选择含绿色果蔬的茶饮,主要看重健康价值。”24岁的李润漫表示,“与普通奶茶相比,我认为果蔬茶饮,口感更清爽,感觉更健康。”采访中,记者发现半数以上的消费者提到“颜值”是选择因素之一,拍照分享到社交平台成为常态。

乌兰察布市中医医院综合医院健康办副主任谢莹莹表示,从健康角度看,绿色果蔬茶饮确实比传统奶茶更优,富含膳食纤维和维生素,但需警惕营销噱头。“部分产品为改善口感添加大量糖,实际含糖量与普通奶茶无异。健康饮品是辅助手段,均衡饮食和适度运动才是减肥关键。不能用果蔬茶完全替代正餐,其蛋白质和膳食纤维含量往往不足。”谢莹莹说。

本报在此也提醒广大消费者,在选择果蔬茶类产品时,既要理性看待其健康优势,充分利用其补充维生素和膳食纤维的作用,也要警惕“颜值”和“功效”宣传背后可能存在的问题,比如高糖分、营养不均衡等。建议消费者结合自身饮食结构合理饮用,避免过度依赖,真正实现享受美味和保持健康的平衡。

除了现场看护,提前给孩子做安全教育也很关键。“要跟孩子说清楚,哪些动作不能做,做了会有啥后果,让他自己有‘安全意识’。”张强提到,很多家长在孩子游玩时,总忍不住低头刷手机、跟熟人闲聊,很容易分心。“一定要让孩子在视线范围内,哪怕人多也不能大意。”他建议,如果游乐区人多,家长可以提前跟孩子约定好“找不到妈妈就去滑梯旁的大树下等”,防止孩子走失。而游玩结束后,要及时带孩子洗手、洗脸,避免接触设施表面残留的细菌,守护孩子的身体健康。

“公园游乐区是孩子玩耍的地方,但安全永远是第一位的。”张强说,家长作为孩子安全的“第一责任人”,必须时刻绷紧安全这根弦,别让“分心”酿成遗憾。“儿童安全无小事,每一个细节都关乎孩子的生命健康。只有公园管理方做好设施维护,家长尽到看护责任,孩子养成安全习惯,三方一起努力,才能给孩子打造一个既欢乐又安全的户外空间,让他们真正享受无忧无虑的童年。”

消防提醒:公园带娃家长别做“低头族”



孩子们在滑梯上玩耍

本报记者 鲍娜 摄

“上周我还看见有小孩在秋千上站着晃,家长就在旁边聊天,差点摔下来。”常带孙子来公园的张宽说,游乐区里孩子多、设施杂,一旦发生碰撞或坠落,后果不堪设想。那么,家长该如何守护孩子在户外活动中的安全?记者带着这个问题,采访了集宁区消防救援大队的消防员张强,他从“事前检查、事中看护、事后防护”三个维度,给出了实用的安全建议。

“带孩子去游乐区,第一步要做‘前置检查’,别让危险藏在细节里。”张强说,家长在让孩子接触滑梯、秋千、攀爬网等设施前,一定要先“把把关”:摸一摸设施表面有没有破损、尖锐的凸起,或者松动的部件——比如滑梯衔接处有没有裂缝,秋千链条有没有锈蚀、断裂的痕迹,攀爬网的网格会不会变形卡手;要是发现问题,得立刻带孩子远离,并及时告诉公园管理方。另外,选设施要“量体裁衣”,不能让3岁孩子去玩成人秋千,也别让学龄前儿童独自爬过高的攀爬架,“超出能力范围的设施,很容易让孩子失去平衡。”

针对滑梯区域最常见的危险行为,张强特意强调:家长必须全程紧盯孩子,绝对不能让孩子在滑梯上躺卧、逆行爬,或者好几个人挤着一起滑。“之前就有过案例,一个孩子逆向爬滑梯时,和正下滑的同伴撞在一起,额头当场

“文化+体验”夜经济燃爆“乌兰察布之夜”

实习生 侯佳乐

近年来,“乌兰察布之夜”凭借独特的文旅魅力持续火爆。古色古香的仿古建筑群错落有致,搭配趣味十足的互动体验项目,让市民与游客在沉浸式氛围中感受民俗文化魅力,轻松开启欢乐度假模式。其独特的吸引力不仅引得众多游客慕名而来,更成为不少自媒体博主日常视频创作的“灵感源泉”,相关打卡内容在社交平台持续走红。

傍晚时分,“乌兰察布之夜”华灯初上,色彩斑斓的灯笼、独具特色的主题装置依次亮起,营造出古色古香的氛围,成为旅拍爱好者眼中的“天然绝美背景”。此时,身着汉服、蒙古族服饰的游客穿梭其间,或在飞檐斗拱下驻足合影,或围绕主题装置摆出创意姿势,用镜头定格专属美好瞬间。为满足游客需求,不少专业旅拍团队特意常驻于此,提供服装租赁、妆容造型、摄影精修一站式服务,为游客打造独一无二的文旅纪念。

街区内的互动体验区始终人气爆棚,其中“真人抓零食”项目更是孩子们的最爱。小朋友们穿戴安全吊具“变身抓手”,在零食堆里抓取心仪奖品,围观家长纷纷举起手机,这一幕也被不少博主收入vlog,生动展现街区的欢乐氛围。

带孩子来体验的游客王女士笑着说:“孩子玩得特别开心,这种参与感强的项目,比单纯逛街有意思多了!”不远处,民俗巡游队伍精彩纷呈,演员们身着精致服饰,编排的舞蹈融合民族元素与现代节奏,引得游客纷纷驻足拍照、跟拍。来自张家口的游客李先生感慨:“一直听说‘乌兰察布之夜’有特色,这次专门过来,不管是互动项目还是文化表演,都特别对味儿,感觉挖到了宝藏打卡地!”他还笑称,自己拍的游玩视频发到社交平台后,好多朋友都来问具体位置,想过来打卡。

除互动体验,街区非遗展示、文创市集也吸引不少游客。手艺人现场制作传统工艺品,让大家近距离感受非遗魅力;文创摊位的特色纪念品,成为游客带走“乌兰察布记忆”的首选,这些场景也成了博主们vlog里展现当地文化底蕴的重要内容。

“乌兰察布之夜”通过创新“文化+



小朋友体验“真人抓零食”

孩子们体验游乐项目

互动+体验”运营模式,不仅激活了当地夜间经济活力,更借助游客自发地旅拍分享、自媒体博主的专业推广,持续扩大知名度与影响力。如今,“乌兰察布之夜”不仅是本地居民休闲娱乐的新去处,更成为吸引周边游客的重要文旅IP,有效助力乌兰察布文旅产业暑期升温。

增强防骗反诈意识 保护群众财产安全

民警“赶大集”,现场传授防骗知识



民警在早市开展反诈宣传活动

泉山派出所供图

本报讯(记者 徐楠)近日,在集宁公安分局泉山派出所辖区内,由派出所民辅警组成的反诈宣传小分队走进人头攒动的早市,通过喜闻乐见的形式将反诈知识传播给市民,一个个趣味十足又不至于警示意味的反诈案例吸引着人们驻足聆听。

“大姐,我们占用您一点时间,给您讲讲反诈知识。”在早市

启“国家反诈中心”APP的来电预警和电话拦截功能,并现场模拟诈骗来电场景,引导老年人亲自完成从“接到假客服”到“果断挂断”的全流程操作。通过这样的情景体验,提升了老年人的识别和应对诈骗电话的能力。

“今天警察给我们讲了很多防止诈骗的知识,尤其是我们老年人容易遇到的‘以房养老’‘神药推销’诈骗。希望警察经常来给我们宣传防范知识,时常为我们敲响警钟。”居民李金梅说。

泉山派出所相关负责人表示,菜市场虽小,却是周边居民、小微商户每日必至的“民生枢纽”,更是中老年人获取信息的“天然广播站”。宣传小分队巧妙借助这一市井阵地,将反诈知识融入烟火气息,把菜市场变成接地气、聚人气的“反诈前哨”,推动宣传效果入脑入心。下一步,泉山派出所将继续深化“反诈+民生”宣传模式,不断拓展宣传渠道,丰富宣传形式,推动防骗知识转化为群众自觉的安全防范意识,全力筑牢全民反诈的坚固防线。

民生视角

葡萄藤下的“甜蜜经”

实习生 刘昭焯 翟辉



大棚内的阳光玫瑰

魏连鱼查看葡萄长势

实习生 刘昭焯 摄

后大半都挤爆烂掉。“那次损失了好几万,我晚上都睡不着觉。”魏连鱼说。

好在困境中总有转机。就在魏连鱼犯愁的时候,农技员主动找上门,手把手教她修剪枝叶、调控温湿度。她自己也没闲着,加入网上的葡萄种植技术交流群。“现在遇到问题,拍张照片发到群里,专家和种植大户很快就给支招,比自己瞎琢磨强太多了。”魏连鱼表示。现在,魏连鱼的两个大棚早已走上正轨,一个棚里90棵阳光玫瑰长势喜人,另一个棚则集合了中国红玫瑰、阳光十三、蜜光葡萄三个品种,每个棚一年能挣6到8万元。

为了种出“绿色好葡萄”,魏连鱼还有一套自己的“生态法子”。她指着棚内的设施向记者介绍:“咱不打农药,靠树下的草防病虫害。修剪枝叶得仔细,这样每串葡萄才能长得匀称饱满;棚里靠装门帘、土墙来调节温度,每年1月就开始给葡萄树循序渐进地升温,白天靠太阳吸热,晚上依赖土墙保温,逐渐撤掉顶部的棉帘,从发芽到采摘,阳光玫瑰得等七八个月,其他品种也需要五六月。”魏连鱼还用白纸给葡萄串做了“小伞”防晒,也正因这份用心,她家的葡萄成了“香饽饽”,阳光玫瑰八九月采摘,其他品种六七月就能尝鲜,一到暑假,不仅本地周边游客纷至

沓来,北京、上海的游客也专程赶来。

在南村,像魏连鱼这样靠种植葡萄增收的农户还有很多。作为观光农业旅游示范村,南村依托临近高铁站、机场和城区的区位优势,明确了“设施农业+科技示范+果蔬采摘+观光旅游”的发展定位,通过政府补贴、技术支持等方式,引导村民发展特色种植。目前全村678名常住人口中,已有452人参与到采摘种植、旅游服务产业链中,2028亩设施农业用地成了村民的“致富田”。除了葡萄,村里的其他品种种植也各具特色,草莓、桃子、小柿子、黄瓜等,从3月就进入了采摘期,不同的采摘周期大大延长了乡村旅游的吸引力。同时,村里还在不断完善上下水、天然气等基础设施,引入特色餐饮企业,发展乡村民宿,让游客既能“就地采摘,就地加工”,体验地道农家风味,也为村民提供了“家门口”就业的机会。

“周末、节假日是游客最多的时候,光卖葡萄一天就能收入好几千元。”看着大棚外络绎不绝的游客,以及载着游客前往下一个采摘区的大巴车,魏连鱼笑得合不拢嘴。如今的南村,大棚里不仅结出了清甜的果实,更结出了乡村振兴的“甜蜜果”,村民们的日子,正像这挂满枝头的葡萄一样,越来越红火,越来越甜。