



夜市成为打工人的“深夜食堂”



●夜市里忙碌的摊主

本报记者 鲍娜 摄

秋意浓 市民乐享闲暇时光

□实习记者 翟辉

随着气温下降,乌兰察布的天气蒙上了几分凉意。但寒冷并未影响市民出游热情,植物园、白泉山公园、各大商场里依旧人流不断,勾勒出乌兰察布中心城区热气腾腾的生活场景。

在植物园,不少市民“抓住秋日尾巴”前来散步。漫步在铺满落叶的步道上,市民们结伴散步,不时停下脚步对着金黄的五角枫、火红的黄栌拍照。阿姨们互相指导着调整姿势,与尚未凋零的植物合影,手机快门声此起彼伏。“再冷点树叶就落光了,趁现在金黄多拍几张。”市民李女士一边整理围巾,一边笑着说。

白泉山公园的鹿苑则是亲子家庭的“主战场”。围栏内,几只小鹿低头啃食着游客递来的玉米粒,围栏外,家长们抱着孩子,小心翼翼地将食物递到小鹿嘴边。小朋友在妈妈的帮助下喂给小鹿一根胡萝卜,脸上满是兴奋。“趁着天气还不算太冷,多带孩子户外活动。”

朵朵妈妈坦言,“冬天只能在室内游乐场转,还是户外更有活力。”

街头巷尾,还有不少细心的市民忙着“收藏秋天”。在小区绿化带和公园角落,几位市民蹲在地上,小心翼翼地捡拾格桑花、波斯菊等植物的种子,装进提前准备好的小纸袋里。“这些花夏天开得特别艳,收点种子明年种在院子里,又能看到一片花海。”市民王阿姨边说边展示着手中收集到的花种子。

在中心城区多家商场的服装区,货架上已挂满新款羽绒服、加绒卫衣和厚款牛仔裤等,不少市民正在试穿棉衣、挑选棉鞋。“降温了,抓紧时间买几件棉衣,以应对寒冷天气。”正在试穿羽绒服的市民安磊说。据商场导购员介绍,降温后冬装销量明显上涨,尤其是短款羽绒服和加绒鞋,单日销量比上周翻了一番,商场还紧急补了一批货,确保尺码齐全。

气象部门提示,随着气温将持续走低,近期将迎来大范围雨雪天气,最低气温持续至0℃以下,市民在享受休闲时光时,需及时增添衣物,注意防寒保暖。

本报讯(记者 鲍娜)10月27日22时,在集宁区育才街刚停好车的越丽丽快步走向熟悉的摊位,熟练地开始点单:“一碗螺蛳粉、两串烤五花肉……”

夜色渐深,育才街的灯光依旧明亮。在各个摊位前,摊主们正手脚麻利地忙碌着:煮串锅里的汤汁咕嘟翻滚,各色食材在沸水中舒展;烤架上的肉串滋滋冒油,撒上孜然粉的瞬间香气迸发;奶茶摊的茶汤氤氲,果糖与牛奶碰撞出甜润的滋味。

“刚加完班,就想吃点热乎的!”越丽丽捧着刚端来的热汤,指尖感受到瓷碗的温度,笑着说:“外卖要等,便利店的速食食品没有烟火气,这里现做现吃的热乎劲,一口下去,一天的疲惫都散了。”氤氲的热气中,她的脸上尽是满足。

“从主食到小吃,从热饮到凉菜,都是食客们喜欢的口味。”卖煮串炸串的摊主张强一边翻动着肉串,一边笑着介绍,“我们下午五点出摊,卖到凌晨两点,就是想让加班的人能吃上口热饭。”摆摊三年,张

强的摊位前常有熟客光顾,“看着老顾客吃得香,我这生意做着也踏实。”张强说。

穿梭在夜市中,既能看到刚下班的上班族匆匆觅食,也能见到代驾司机趁着间隙补充能量,还有晚归的学生围坐摊位分享趣事。亲民的价格、丰富的品类,让每个晚归的身影都能在这里找到心仪的口味。而整洁的摊位排布、规范的垃圾分类、顺畅的通行路线,更让这份市井烟火多了份舒心。近年来,集宁区在规范夜市经营的同时,持续优化摊位规划,强化卫生保障,做好交通疏导,让夜市既保留了原汁原味的市井气息,又变得井然有序。

记者感言:夜市不仅是美食聚集地,它一头连着市民的夜生活需求,一头连着摊主的生计希望,成为城市夜间经济的重要支点。一碗热饭、一份小吃,看似简单,却承载着夜归人的生活期盼与情感寄托;一盏灯火、一个摊位,不仅解决了部分群体的就业问题,更用最朴实的烟火气,为城市的夜晚增添了温度与活力。



●市民与秋景合影

实习记者 翟辉 摄

社会关注

手机点一点 牌照寄到家!
国产小客车新车上牌『一件事』服务将全面推行

本报讯(记者 朱旭敏 李梦娜)10月24日,记者从集宁分局交警大队获悉,根据公安部统一部署,11月1日起,将全面推行国产小客车新车上牌“一件事”服务,通过信息共享、流程优化,实现新车上牌业务数字化办理,彻底告别“多部门跑、纸质材料多、排队耗时长”的传统模式。

据集宁交警宣传部门民警介绍,目前,公安部已协同30多家汽车企业实行“新车预查验”,实现新车信息联网共享,车企在车辆出厂前就完成查验,相关数据直接上传至交管系统,市民购车后无需再到车管所验车。办理上牌时,车辆销售发票、购置税、保险等信息将自动共享核查,市民无需提交任何纸质材料,只需登录“交管12123”APP,进入新车上牌模块,就能在线完成选号、确认信息、缴纳费用等全流程操作,牌证将通过邮寄直接送到家。

“我去年给儿子上牌,早上8点就去车管所排队,填表格、交材料、等查验,一直忙到下午。”家住集宁区的李佳回忆起此前的经历感慨道,“现在听说不用跑线下,连验车都省了,以后家里再换车,再也不用专门请假去办手续了,对我们上班族太友好了。”

此次新车上牌“一件事”改革,不仅减少了市民办事成本,也将进一步提升交管服务效率,为优化营商环境、方便群众生活注入新动能。不过民警也特别提醒,市民购车后可先登录“交管12123”APP,查询所购车辆是否已完成“预查验”,已完成预查验的车辆,可全程网办上牌;未完成预查验的车辆,仍需线下查验。下一步,交管部门还将通过4S店宣讲、社区宣传、新媒体推送等方式,持续普及新政流程,确保市民清晰了解、便捷办理。

358万元精准落地! 乌兰察布市妇联为“两癌”患者撑起“希望伞”



本报讯(记者 马佳敏 鲍娜)近日,乌兰察布市各旗县市区妇联同步启动2025年度全国妇联低收入妇女“两癌”救助金发放工作,358名“两癌”患病妇女每人领到1万元救助金,总计358万元救助金精准落地。

察右前旗土贵乌拉镇土贵山社区居民田艳霞是此次受助妇女代表之一。2024年8月查出乳腺癌后,生活的重担和治疗的压力让她一度陷入绝望,直到在社区居民群看到“两癌”救助政策的消息,才重新燃起希望。“我赶紧联系了社区和镇里的妇联,她们不仅耐心询问病情,还一遍遍鼓励我‘要坚定信心,好好治病,还把手教我准备申请材料。”田艳霞激动地说,

“原来我不是一个人在扛,还有人在记着我、帮着我”。如今,救助金不仅缓解了她的经济压力,更解开了心里的疙瘩,在家人陪伴和政策关怀下,田艳霞已然学会笑着面对生活、与病魔抗争。

据了解,此次救助金发放,是党和政府关爱妇女健康、落实惠民政策的具体行动,也是推进“感党恩、听党话、跟党走”群众实践活动的生动注脚。作为全国妇联、中国妇女发展基金会发起的民生工程,“两癌”救助项目依托中央专项彩票公益金(中国福利彩票、中国体育彩票)支撑,秉持“取之于民、用之于民”理念,为基层妇女健康筑牢保障防线。

为了让政策精准触达每一位困难妇女,乌兰察布市各级妇联锚定“应救尽救、精准施救”目标,扎实推进全链条服务。通过微信矩阵、社区公告栏、乡村大喇叭等线上线

下渠道广泛宣传,让基层妇女“懂政策、能申报”;主动对接上级妇联争取资金与业务支持,夯实保障基础;严格执行“三级审核”机制,联合民政、卫健等部门逐人核查信息,杜绝“错享”“漏享”,确保救助金精准直达需求端。

“‘两癌’救助项目在乌兰察布市已实施14年,累计救助3602名患病妇女,争取救助资金超3600万元,早已成为守护妇女健康的‘民心工程’。”乌兰察布市妇联党组成员、副主席姚淑芳表示,下一步,妇联将继续发挥桥梁纽带作用,一方面加大“两癌”筛查宣传力度,推动早发现、早诊断、早治疗;另一方面优化救助服务流程,探索“筛查—诊断—救助—康复”全链条帮扶模式,把党和政府的关怀、社会的温暖传递给更多妇女群众,为建设幸福乌兰察布、保障妇女健康权益注入巾帼力量。



●学生们在马铃薯基地体验趣味农耕课

察右后旗融媒体中心供图

火山脚下农耕课,学生亲手挖出“金豆豆”

本报讯(记者 冯丽芳 通讯员 樊佳文)“挖到啦!这个土豆像拳头一样大!”近日,乌兰哈达后旗红马铃薯种植基地里满是欢声笑语。来自察右后旗白音察干镇第二小学的90余名学生化身“小小农夫”,在松软的土壤里开启挖土豆趣味研学,于泥土和汗水间感受火山农耕的独特魅力。

文旅融合的关键,是让游客从旁观者变成参与者,察右后旗火山草原旅游投资有限公司的工作人员哈林表示,“此次研学活动,我们想让孩子亲手挖出的不只是土豆,更是对农业的好奇与热爱,让孩子在泥土里感受火山农耕的魅力,让乌兰哈达的火山土豆成为连接自然、农业与旅游的符号。”

除了挖土豆,活动还设置了暖心的“火山土豆品尝会”。基地工作

小贴士

气温骤降! 中医送上“护阳御寒”指南



●市民测量血压

本报记者 李梦娜 摄

□本报记者 李梦娜 朱旭敏

每逢秋冬换季,气温多变,昼夜温差大,不少体质较弱或有关节基础病的市民出现感冒、关节疼痛等症状。记者从中心城区多所医院了解到,近日呼吸道疾病就诊量明显增加,关节疼痛、感冒发热患者数量也较降温前显著增多。针对降温引发的各类不适,集宁区中蒙医院中医科主任医师曹占贤结合中医理论,从饮食、起居、防护、应急处理四方面,为市民送上“护阳御寒”实用指南,助力大家平稳应对气温变化。

饮食:吃对“温性餐”,寒气不上身

“气温骤降时,脾胃最易受寒侵袭,选对食物能直接为身体‘供暖’。”曹占贤表示,中医讲究“寒者热之”,此时饮食需避开生冷食物,多摄入温补食材,普通市民可适当饮用生姜红枣水温暖脾胃;家庭晚餐也可以安排萝卜炖羊肉、山药排骨汤等菜品,既能补充热量,又能增强身体抵抗力。

“尤其要提醒家长,别再给孩子吃冰饮、凉菜了。”曹占贤说,“儿童脾胃功能较弱,天气转凉后,若再食用寒凉食物,容易引发肠胃不适或腹泻,对于本身脾胃虚寒的孩子,家长更需留意,即便像苹果、梨这类水果,也建议蒸熟或煮水食用,减少对脾胃的刺激。”

起居:早睡1小时,重点部位别受凉

中医倡导“秋冬养阴,早睡养阳”,曹占贤建议市民降温后建议比平时提前1小时入睡,确保23点前进入睡眠状态,让身体阳气更好地收敛。

保暖方面,颈肩、腰腹、脚踝是“重中之重”。颈部受凉易引发头痛、鼻塞,腰腹受凉可能导致腹泻、腰痛,脚踝受凉则会加重关节炎症状。曹

占贤建议市民外出时佩戴薄款围巾,穿高腰裤,选择厚袜子或低帮靴,即便是年轻人,也别为追求美观暴露脚踝。

防护:运动选对时间,少去“寒邪重”之地

“降温后并非不能运动,关键要选对时间和方式。”曹占贤表示,中医认为“动则生阳”,适度运动可促进气血循环,但若运动方式不当,反而会让寒气趁虚而入。建议市民将运动时间安排在上午10点后或下午3点左右,此时气温相对较高,阳光充足,适合进行快走、慢跑、八段锦等轻度运动。“运动时以‘微微出汗’为宜,切勿追求大汗淋漓,出汗后毛孔张开,一旦吹风极易感冒。”曹占贤说。

同时,曹占贤还提醒大家减少前往商场、超市等密闭场所的频率,“这类场所人员密集,通风较差,室内外温差较大,冷热交替易刺激呼吸道。若需采购物品,建议缩短停留时间,出门前戴好口罩,回家后及时洗手、漱口,降低病毒感染风险。”

应急处理:轻症居家调理,重症及时就医

“若不慎出现轻微感冒症状,建议多喝水,保持饮食清淡,注意休息并观察恢复情况;但如果出现高烧不退、咳嗽加重、关节疼痛难忍等症状,务必及时就医。”曹占贤特别提醒,老年人和慢性病患者抵抗力较弱,是降温后疾病高发人群,建议家属多关注他们的身体状况,做好日常照料与健康监测。

降温天气是对身体的“自然考验”,护阳御寒的核心在于顺应时节变化、做好细节防护。这份指南从饮食、起居、运动等生活场景出发,为市民提供了科学且实用的健康建议。相信大家通过遵循中医“养阳避寒”的理念,做好日常养护,一定可以有效降低降温带来的健康风险,平稳度过气温波动期。



●“两癌”救助金发放现场

本报记者 马佳敏 摄

人员现场烤制新鲜挖采的土豆,孩子们捧着热气腾腾的土豆,咬下一口满是绵甜沙糯,纷纷直呼“这是自己劳动的香味”。活动尾声,每个孩子拿着自己挖的土豆,带着“大地的礼物”与满满的收获,踏上返程之路。

这次研学不仅是一次探索文旅融合的生动实践,更是一堂行走的“自然课”。依托乌兰哈达火山独特的地质与农业资源,乡村旅游与研学教育深度牵手,孩子们在体验中认识火山农业的价值,感受火山脚下农耕文化的鲜活与厚重。

此次研学活动由察右后旗火山草原旅游投资有限公司与学校联合打造,以“探秘火山土豆,体验农耕乐趣”为主题,巧妙将农业知识、火山地理科普与田间实践深度融合。刚踏入基地,孩子们便被连片的马

铃薯田吸引,黄褐色的土地在火山背景下延展,藏在地里的土豆仿佛一个个“大地宝藏”,静静等候孩子们开启探索之旅。

田间科普课堂上,老师手持铁锹,用通俗的语言讲解土豆生长周期,示范正确的挖掘技巧。随后,孩子们戴上小手套、握紧小铲子,分组冲进田地。有人蹲在田埂上仔细辨认土豆的痕迹,有人小心翼翼扒开土层,当圆滚滚的土豆从地里“探出头”时,清脆的欢呼瞬间响彻田间。“我挖了好多土豆,一开始挖不到的时候我有点急,后来跟着同学一起找规律,慢慢地越挖越顺。汗水流下来的时候,才知道农民伯伯种土豆有多辛苦。”六年级四班的王箫晃着装满土豆的成果袋,裤脚沾着泥点,笑容却格外灿烂。