



天气冷健身“热” 市民在公园尽享运动快乐



●家长引导孩子学习使用健身设施

本报记者 鲍娜 摄

□本报记者 鲍娜

随着全民健身理念的深入人心,户外健身已成为越来越多市民的生活选择。公园作为城市公共健身空间的重要载体,凭借便捷的地理位置、优美的自然

环境和完善的健身设施,成为市民健身的首选之地。不同年龄、不同职业的市民在这里找到了适合自己的健身方式,既锻炼了身体,又丰富了精神文化生活。

清晨6时,天刚蒙蒙亮,集宁区人民公园便迎来了大批健身爱好者。在公园

的健身广场上,几位头发花白的老人正在进行着晨练。

75岁的陈建国在舒缓的音乐中练习太极拳,只见他动作舒展流畅、刚柔并济,一招一式间尽显功底。他告诉记者:“我每天都来公园打太极,已经坚持10多年了。早晨虽然有些凉,但越练越暖和,身体也越来越硬朗,现在连感冒都少了。”

与此同时在健身器材区,几位老年人正借助漫步机、扭腰器等健身器材锻炼,他们互相交流着锻炼心得,偶尔传来阵阵爽朗的笑声。

上午8时,公园内的人气愈旺。中青年群体成为健身主力军,他们的运动方式更加多样。在跑道上,不少年轻人身着运动装,或慢跑、或快走,步伐矫健有力,汗水浸湿了衣袂却依然神采飞扬。

“平时工作忙,没时间去健身房,公园就是我的‘天然健身房’。每天坚持户外锻炼,既能增强体质,又能缓解工作压力,呼吸着新鲜空气运动,比在室内舒服多了。”正在慢跑的上班族李艳茹告诉记者,她每周都会来公园锻炼3—4次,身边不少同事也被她带动起来,加入了公园健身的行列。

除了单项运动,一些集体健身项目也备受青睐。在公园的广场上,几十位

市民组成的广场舞队伍整齐划一,伴随着欢快的旋律翩翩起舞,她们的动作充满活力,感染着周围的游客,不少人驻足观看,甚至忍不住加入其中。而在另一侧的空地上,一支老年健走队正迈着整齐的步伐前行,队员们高举队旗,喊着响亮的口号,精神抖擞。

最令人欣喜的是,儿童群体也成为公园健身的风景区。在亲子活动区,家长们带着孩子玩耍、锻炼,其乐融融。有的孩子在广场上追逐嬉戏,有的在家长的陪伴下学习使用运动器材,还有的跟着长辈练习简单的武术动作。

“多让孩子进行户外运动,能增强抵抗力,还能让他们远离电子产品。公园环境好、空间大,是带孩子健身的好去处。”带着女儿玩运动器材的孙丽梅说,她每周都会带孩子来公园,让孩子在运动中感受快乐、强健体魄。

全民健身不分年龄、不分季节,这场席卷公园的健身热潮,不仅提升了市民的身体素质,更传递了积极向上的生活态度。从晨晨熹熹到落日余晖,不同年龄段的市民纷纷走出家门,在公园的健身步道、广场、空地间舒展筋骨、锻炼身体,用运动点亮生活,用活力温暖寒冬,共同书写全民健身的新篇章。



□本报记者 刘佳鑫

清晨的阳光撒进乌兰察布市老年大学教室的教室,62岁的陈丽轻轻拨动马头琴弦,悠扬的旋律在空气中流淌。退休前,陈丽因为工作的忙碌,喜欢音乐却没时间系统的学习;如今,她可以和一群“老同学”合奏《万马奔腾》。“现在终于能把爱好变成生活的一部分了。”陈丽说。

在乌兰察布市老年大学,像陈丽这样的“银发学生”还有很多。手机应用教室里,他们认真记录课堂笔记。摄影课,摄影老师带着学员了解光圈快门。不少学员表示,学会摄影后,终于能用手机给孙子拍艺术照,记录下孩子成长的美好瞬间。

“如今已开设手机应用、摄影、舞蹈等27门课程,每学期还根据学员需求动态调整课程表。例如,今年就根据学员的需求,新增了丙烯画班。”乌兰察布市老年大学校长杨凯表示。

从充满墨香的书法教室到活力满满的舞蹈课堂,从指尖流淌的马头琴声到镜头里定格的美好瞬间,老年大学是知识的港湾,为银发族提供了学习新知识、培养新爱好的平台,让他们在这里收获

知识、友谊与快乐;在老年大学之外,更多银发族正以“破圈”的姿态拥抱世界,用积极乐观的态度书写属于自己的精彩晚年。

71岁的牛凤林把晚年生活过成了“田园诗”。她和老伴打理自家小院,春天播种,秋天收获,闲暇时去和老姐妹跳舞。“孩子们总担心我累着,可我觉得自己越动越有劲!”牛凤林笑着说。

同样,市民林大河每天都要练习轮滑。他在公园飞驰的身影,常引来路人驻足。同时,他还开设了自媒体账号,从零学习视频剪辑,希望在记录老年生活的同时,也能成为一名“轮滑圈红人”。“第一次收到点赞通知时,我很高兴。粉丝不多没关系,重要的是一种记录。”林大河说。

63岁的马彦则是买了一辆房车,从此“家”与风景同行。他的相册里,不仅有西北大漠的星空、江南水乡的晨雾,还有与各地“驴友”的合影。“退休不是终点,是另一种出发。”马彦说,“以前总觉得‘老’是下坡路,现在才明白,它可以是另一座‘山’的起点。”

在乌兰察布,像陈丽、牛凤林、林大河、马彦这样的银发族还有很多。他们

退而不休!“银发族”开启精彩人生



●老年人在社区活动室跳舞

本报记者 刘佳鑫 摄

或是在老年大学里追寻热爱,或是在生活中探索新趣,清晨的公园里有他们锻炼的身影,傍晚的广场上有他们欢快的舞步,旅行路上有他们探索的脚步。这



更换智能水表,线上缴费+实时计量更便民



▲工人入户换智能水表
►新换的远传水表

实习记者 张玥 摄

本报讯(实习记者 张玥)“以前买水得专门去对应购水点,忘了充值还可能停水。换好新水表之后就能手机上缴费,水表还实时显示用量,真是太方便

了!”近日,集宁区泉山街道居民赵芳看着刚更换完的电子远传水表,连连称赞。当前,内蒙古润川水务有限公司正持续推进智能水表更换工

作,将使用六年以上的老式水表逐步替换为电子远传水表,让居民用水、缴费更省心。

据了解,集宁区部分老式水表因使用年限久,无法实现数据远传,居民用水需要携带水卡到指定地点购水,或者等待工作人员上门抄表,不仅耗时费力,还存在缴费不及时、抄表误差等问题。“以前抄表得挨家挨户跑,遇到住户不在家,得跑好几趟才能完成登记,效率特别低。

有些老水表还容易出现计量不准的情况。”正在进行水表更换的施工工人介绍,老式水表的维护和数据统计也占用了大量人力。

此次更换的电子远传水表彻底解决了这些痛点,该水表可实时将用水数据传输至水务管理系统,居民通过手机小程序就能随时查看剩余水量、线上一键缴费,无需再跑腿。“更换过程特别快,也

就几分钟,师傅们动作麻利。”刚完成水表更换的郭艳霞说,“新水表的实时显示功能让我对用水量有了直观概念,以前开水龙头没在意,现在看着数字变化,会下意识节约用水,节水意识确实提高了。”

记者从内蒙古润川水务有限公司获悉,智能水表更换工作自今年3月启动,目前已完成计划总量的二分之一。为了减少对居民生活的影响,施工团队会提前通过社区通知、电话联系等方式与住户约定时间。“很多住户长期在外地或上班期间家中无人,影响了更换进度。我们也希望住户能配合预约时间,让智能水表尽快惠及更多家庭。”施工工人说。

“智能水表的更换不仅是水务服务的数字化升级,更是为民办实事的具体体现,既解决了居民缴费、抄表的不便,又通过实时计量引导居民养成节水习惯,实现了便民服务与节水环保的双赢。下一步,自来水公司将持续优化施工安排,加强与社区、居民的沟通协调,加快剩余智能水表的更换进度,让更多集宁区居民享受到高效、便捷、智能的水务服务。”内蒙古润川水务有限公司工作人员表示。

社区围棋课,丰富居民精神生活

本报讯(记者 刘佳鑫)11月2日,察右前旗平地泉镇锦泰社区新时代文明实践站以“弈趣添新章 文化‘围’你而来”为主题,在社区三楼会议室开展围棋文化普及活动。活动通过专业讲解与互动体验,吸引了50余名居民参与。

社区特别邀请了乌兰察布市围棋协

会的专业老师进行授课。老师结合自身丰富的围棋经验与教学心得,通过棋盘演示与趣味问答的形式,从围棋的起源与文化内涵讲起,逐步深入到基本吃子技巧的实操教学。“做眼”“破眼”“连接与分断”等看似抽象的围棋基础技巧,在老师的细致拆解和现场演示下变得清晰易

懂,居民们听得专注、记得认真,不时举手提问,与老师积极互动交流。

“我特别喜欢围棋,总觉得下围棋能让人静下心来,学会走一步看两步,培养全局思维。”一位参与活动的老年居民笑着说。

锦泰社区相关负责人表示,此次围

棋文化普及活动,不仅让居民系统学习了围棋基础知识与技巧,更搭建起邻里之间相互交流、增进感情的平台。未来社区将继续以新时代文明实践站为载体,挖掘中华优秀传统文化资源,开展更多形式多样、内容丰富的文化活动,满足居民日益增长的精神文化需求。



●同学们认真记录文物的相关介绍

本报记者 李梦娜 摄

本报讯(记者 李梦娜)为深入贯彻落实“立德树人”根本任务,充分发挥博物馆“第二课堂”的教育功能与社会科学普及主阵地作用,9月23日至11月20日,丰镇市各中小学联合乌兰察布市博物馆开展“红色薪火·同心筑梦”主题研学实践活动,4500余名五年级、六年级及九年级学生在沉浸式体验中探寻历史脉络、厚植文化自信。

此次研学活动把社科普及与研学实践深度融合,依托博物馆馆藏专题展览资源,创新设计“沉浸式体验+探究式学习+社科知识互动”三维活动体系。活动筹备阶段,丰镇市体育局与乌兰察布市博物馆提前沟通、周密部署,活动开展期间,各学校分批次错峰组织学生参与,既避免人员拥挤,又保障了参观体验质量。博物馆讲解员结合中小学生学习认知特点,摒弃枯燥说教,以生动的故事化语言讲述文物背后的历史,通过互动问答调动学生兴趣,不仅细致讲解馆内核心展览内容,还针对重点展品延长讲解时间,补充拓展知识,让静置的文物“活”起来,充分激发了学生们的好奇心与求知欲。

在研学现场,学生们认真聆听讲解、积极举手提问,在行走与探究中读懂家乡历史。“以前在课本里看到的历史知识很抽象,今天亲眼见到文物,听讲解员阿姨讲它们背后的故事,才真正明白家乡的历史这么厚重。”学生王雅静一边认真记录展品信息,一边感慨道,“特别是老师讲解到我们本土出土的文物时,我心里特别感动,也更加为家乡自豪。以后我要多学习历史文化知识,做家乡文化的传播者。”

乌兰察布市博物馆活动负责人表示,此次研学实践活动,不仅是一次走出课堂的参观之旅,更是一堂生动的素养提升课。学生们通过近距离接触文物,深化了对历史、艺术等领域基础知识的理解,弥补了课堂教学的场景空白;在小组探究与协作过程中,观察分析能力、团队协作能力得到有效锻炼。更重要的是,在历史文化的浸润中,学生们进一步明晰了地域文化脉络与时代发展逻辑,文化自信与家国情怀得到切实增强,真正实现了“在实践中育人、在体验中成长”的活动目标。



草原书屋成为居民家门口的阅读乐园



●居民分享书籍内容

本报记者 朱旭敏 摄

本报讯(记者 朱旭敏)11月3日,在集宁区前进路街道建筑社区草原书屋,居民王爱莲正捧着一本生活类书籍,沉浸其中。“以前饭后总在家看电视,自从书屋开放,我每天都来待上一两个小时。”说着,她细数起书架上的藏书,“党史、文学、烹饪的书籍样样有,不管是想涨知识还是解闷儿,都能找到合适的。遇到老邻居还能聊书里的故事,比在家有意思多了。”

近年来,集宁区大力推进社区文化建设,各社区的草原书屋如雨后春笋般涌现,成为居民家门口的文化新地标。走进这些书屋,书架上的书籍整齐排列,涵盖历史、文学、科技、生活等多个领域。居民们或静坐品读,沉浸在知识的海洋;或轻声交流,分享读书心得,书屋内处处洋溢着浓厚的书香气息。社区的草原书屋,正以墨香为纽带,成为居民家门口的阅读乐园与交流港湾。

在集宁区虎山街道青山社区的草原书屋,书籍按照不同的类别有序划分。在书屋的一角,居民张建国手里捧着农业技术书籍,正分享种植心得。“这几本种植类书籍帮了大忙,照着书里的方法种蔬菜,收成比往年好多了!书屋不仅有实用的农教书,还有适合老年人的养生读物和孩子们喜欢的故事书,自己每天来这儿看

书交流,晚年生活特别充实。”

青山社区工作人员表示,社区致力于将草原书屋打造成一个充满活力与温情的社区文化空间,让居民在阅读中收获知识,在交流中增进感情。后续将推出更多好书推荐、阅读分享活动,让书香浸润社区每个角落。

为了营造浓厚读书氛围,10月30日,建筑社区草原书屋还举办了“分享身边事,共读好书籍”主题活动。活动现场,居民李亮翻着一本城市变迁画册,和邻里们算起“幸福账”。“十几年前路都是泥沱路、购物难,现在柏油路通到家门口,十五分钟就能到便民生活圈。在书里看到过去的样子,再对比现在的日子,越来越舒心。”他坦言,书屋成了邻里交流的桥梁,大家聊书、聊生活,关系比以前亲近了不少。

建筑社区工作人员表示:“草原书屋目前藏书丰富,涵盖多个类别,并且会根据居民需求定期更新。我们希望书屋不只是‘放书的地方’,更是居民愿意来、喜欢来的交流平台。”

夕阳西下,居民们抱着借来的书陆续离开,书屋里的灯光依旧温暖。小小的书屋,如同社区里的“精神补给站”,既装满了知识与智慧,更盛满了邻里间的温情与日常小美好。

学生在博物馆里厚植文化自信