



○游客在大河湾滑雪场滑雪

实习记者 翟辉 摄



○乌兰哈达火山冬景

乌兰哈达火山景区供图

乌兰察布冬季旅游拉开帷幕！ 冰雪体验+限定活动玩不停

实习记者 翟辉

随着冬季来临，乌兰察布冰雪游即将开启。从充满科幻感的乌兰哈达火山地质公园，到氛围感十足的涝利海，再到刺激畅快的滑雪体验，乌兰察布为游客打造了一场北疆冬季旅游的盛宴。

冬日的乌兰哈达火山地质公园褪去夏日常态，换上了极具冲击力的“科幻外衣”。其中最为热门的6号火山，皑白雪覆盖着黝黑的火山岩，仿佛置身外星秘境。宇航服打卡项目备受青睐，穿上厚重的宇航服行走在火山群中，背景是纯白与深黑交织的独特地貌，随手定格便是刷爆社交平台的“星际穿越”主题照片，让游客在感受地质奇观的同时，收获别样游玩体验。记者从乌兰哈达火山景区获悉，乌兰哈达火山“冬日游客嗨歌季”将于11月22日正式启动。“我们整合了本地最具特色的非遗资源和冬日美食，就是要让游客玩得尽兴、吃得暖心。”景区工作人员介绍，活动期间不仅有非遗吐火表演震撼登场，动感电音与雪地狂欢相映成趣，更有“冬日限定烤冻土豆”免费试吃活动。外皮焦脆、内里绵软的冻土豆，撒上灵魂辣椒面与孜然面，咸香辛辣交织，解锁冬日独有的味觉惊喜。

素有内蒙古“阿那亚”之称的兴和县涝利海，因综艺节目《再见爱人》的火爆出圈，成为无数游客心中的“氛围感圣地”。不同于夏季的蓝天碧草、生机盎然，冬日的涝利海褪去了喧嚣，湖面凝结成洁白的冰面，岸边草木覆雪，天地间尽是极简的诗意。身着长款大衣漫步冰畔，身后是苍茫雪景，身前是澄澈冰面，随手一拍便是自带电影滤镜的大片，成为年轻人打卡的必到之处。这里没有拥挤的人潮，只有静谧的冬日风光，让游客在慢节奏中感受北疆的纯净与浪漫。

对于冰雪运动爱好者而言，大河湾滑雪场已整装待发。据悉，滑雪场将于11月22日同步开板迎客。滑雪场配备了2000余套专业滑雪装备，涵盖双板、单板、雪鞋、雪服等，满足不同游客的需求。这里拥有多条不同难度的滑雪道，从新手入门的平缓雪道到挑战极限的高级雪道，无论是滑雪小白还是资深玩家，都能找到属于自己的乐趣。目前，滑雪场线上优惠门票已正式上线，提前购票即可享受超值福利，让游客以更实惠的价格体验冰雪运动的快乐。



●乌兰哈达火山嗨歌季现场

乌兰哈达火山景区供图

这个冬天，乌兰察布将自然风光与潮流玩法完美融合，用多元的旅游项目、优质的服务体验，打造北疆冬季旅游新标杆。无论是想在涝利海定格氛围感瞬间，在火山群探索奇幻秘境，还是在滑雪场驰骋冰雪、在嗨歌季尽情狂欢，这里都能满足你对冬日旅行的所有想象。收拾行囊，奔赴乌兰察布，在银装素裹的北国大地，赴一场浪漫与激情交织的冬日之约吧！

社会 关注

青少年“玩梗”成风 良好引导让孩子“有话好好说”

□本报记者 马佳敏
实习记者 候佳乐

表示：“孩子每天回家都对着手机和同学聊得热火朝天，口中不时蹦出陌生词汇，责骂肯定不行，制止他又说跟我跟不上潮流。”

面对青少年“玩梗”带来的种种问题，如何找到一条科学有效的引导之路，成为了家长、学校和社会共同关注的焦点。“我不会先入为主地禁止孩子使用热梗，而是带着孩子主动了解热梗的含义，再和他聊使用场景。”家长刘女士分享经验，会告诉孩子日常聊天可适度用健康热梗，但课堂发言、作文写作必须用规范语言。

集宁区永安路小学分校副校长刘素娟认为引导青少年理性“玩梗”，需要耐心指引、明确使用界限。“我们在享受信息时代为生活提供便利的同时，不能忘记传承中华五千年文明精髓，因此我们基础教育阶段，家长、学校必须坚持疏堵并举。”刘素娟表示，家长可以在日常交流中，带着孩子分析烂梗的恶意，帮助孩子提升思辨能力，明辨梗之优劣。学校也应着力上好“网络语言素养”这门课程，通过经典读物的浸润，在诗词歌赋、名家著作的熏陶中开启青少年体会语言魅力的大门，提升文化审美、厚植文字素养，增强对烂梗的“免疫力”。网络热梗是互联网时代的语言现象，既承载着青少年的表达需求，也暗藏着成长路上的潜在风险。不必将其视为洪水猛兽，也不能放任自流，唯有以理解为基础、以引导为核心，帮助青少年在享受语言趣味的同时，守住表达的底线与价值观的防线，才能让他们在规范使用语言的过程中，实现思维与人格的健康成长。

但热潮背后的隐忧也不容忽视。“现在孩子写作文，形容美景只会说‘美爆了’，表达情绪不是‘666’就是‘绝绝子’，词汇特别匮乏。”家长王海燕担忧地说。过度依赖简短标签化的热梗，正弱化青少年的语言表达能力，丰富情感与思想感悟被简化为单调符号。更值得警惕的是，部分裹挟歧视偏见、暴力暗示的低俗热梗，容易被辨别能力有限的青少年模仿。对此，家长张剑锋

青少年追捧「山地速降」小众运动渐成潮流



●玩山地速降运动的孩子们

本报记者 刘佳鑫 摄



本报记者 刘佳鑫

间相聚练习。

这项看似“酷帅”的运动背后，有着不小的装备投入。王森告诉记者，一辆入门级的速降山地自行车价格就需1万元起步，多为铝合金材质，伙伴们中最贵的一辆车价值高达5万元。“虽然投入不小，但大家都觉得值得，这是我们共同的爱好。”王森说。

青少年参与这项带有一定危险性的运动，家长们的态度备受关注。采访中，一位家长表示，自己起初也有顾虑，但深入了解后选择支持：“运动难免有磕碰，与其禁止孩子接触，不如教他认识风险、学会保护自己。”记者了解到，不少家长都会主动为孩子选购专业防护装备，反复叮嘱他们选择无车辆、无行人的安全场地练习，还会上网查询速降运动的安全常识，用理性的方式守护孩子的爱好。

山地速降运动以其刺激性、挑战性，契合了当代青少年追求个性、热爱运动的精神风貌，成为小众潮流中的新选择。

但记者也注意到，这些青少年大多缺乏专业教练指导，主要依靠自学和同伴交流，存在一定安全隐患。业内人士提醒，山地速降运动对技术、场地、装备都有较高要求，青少年在享受运动乐趣的同时，应重视专业培训的重要性。

了解到，这群青少年中，资历最深的王嘉锋已坚持速降6年，而11岁的曹鸿博则是团队里的“后起之秀”——偶然看到别人玩速降后产生兴趣的他，仅练习3个月左右就已参加过省级比赛。“我们都是在网上看视频自学的，平时在微信群里和同伴交流技巧和经验，慢慢就练起来了。”13岁的李煜尚已经拥有1年速降经验，据他介绍，他们的速降爱好者群里面有60多人，大多是学生，大家只能利用周六的时

快乐运动 健康生活

专业人士亲授太极要领 老年健身有“门道”

本报讯(记者 刘佳鑫)11月19日，内蒙古自治区“千场健身指导惠民行动”走进乌兰察布市老年大学。内蒙古武术协会主席张秀敏、副主席田洪亮来到现场，为太极拳爱好者带来一场理论与实践相结合的专业健身指导，以“精准服务”助力老年人科学锻炼、乐享健康。

活动现场，田洪亮在教学中精准指出练习关键：“要感受拧劲，脚一转，劲就顺了。”简单一句话，让拳友们迅速抓住动作发力要领。随后开展的“一对一”“手把手”精准指导，从细节纠正到原理讲解，耐心细致，让整场活动成为一堂“干货满满”的健身课。

作为太极拳领域的专业人士，田洪亮特别强调了基础动作“八法五步”的重要性。“‘八法五步’涵盖了太极拳的核心动作，是打好基础