



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,到氛围感十足的勃利海,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”之称的兴和县勃利海,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,冬日的勃利海褪去了喧嚣,湖面凝结成洁白的冰面,岸边草木覆雪,天地间尽是极致的诗意。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。无论是想在勃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

“尊嘟假嘟”的疑惑、“我勒个豆”的惊叹、“包的”的笃定……这些在成年人听来略显陌生的网络热梗,正成为青少年日常交流的“高频词汇”。随着短视频平台的强势渗透,热梗在青少年群体中迅速蔓延,既搭建起他们的社交桥梁,也悄然构筑起亲子间、师生间的“语言隔阂墙”,如何科学引导青少年理性“玩梗”,成为守护孩子成长的重要课题。

记者在采访中了解到,青少年对网络热梗的追捧,本质上是青春期社交需求的直观体现。“班里同学都在说热梗,要是我听不懂、不会用,就感觉融不进集体。”初中生李雅茹坦言,一句流行梗的默契使用,能快速打破陌生感、拉近和同学的距离。这种“圈层认同”让热梗成为青少年群体的“社交通行证”,而短视频平台的算法推荐更让网言网语高频曝光,青少年耳濡目染间便将其内化为日常表达。多数时候,他们使用热梗只是为了增添趣味、活跃气氛。这种跟风也意味着不能对“玩梗”行为简单否定。

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

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。

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

“好!”“这个帅!”周末在乌兰察布科技馆北侧的空地上,十几名身着专业护具、头戴安全头盔的青少年,骑着山地自行车从台阶上一跃而下,利落的动作引来同伴们的热情叫好。车轮与地面接触的瞬间扬起细小的尘土,勾勒出这项小众运动的活力与张力。

记者了解到,这些青少年爱好者大多十四五岁,全身装备齐全——头盔、护膝、护肘、骑行鞋一应俱全,专业范儿十足。他们将缓坡楼梯、人流较少的开阔区域当作“天然训练场”,利用周末时间聚集在此,反复练习下坡、过弯、跳跃等动作,或是切磋技艺。

记者了解到,这群青少年中,资历最深的王嘉峰已坚持速降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,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岁的李煜尚师已经拥有1年速降经验,据他介绍,他们的速降爱好者群里有60多人,大多是学生,大家只能利用周六日的时

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,通过系统学习掌握刹车控制、重心调整等安全技巧,选择正规的速降场地进行练习,让这项充满活力的运动在规范引导下健康发展,既释放青春激情,也守护自身安全。

快乐运动 健康生活

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:“要感受劲劲,脚一转,劲就卸了。”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

专业人士亲授太极要领 老年健身有“门道”

的关键。”在手型教学中,他重点纠正了握拳与掌法的常见错误;在讲解“捋”和“靠”两个关键动作时,田洪亮进一步拆解要领:“捋”类似擒拿中的“带”法,要顺着对方来力自然引导,不能生硬拉扯;“靠”则要以转腰顶胯为核心,肩部自然贴近,上肢保持稳定,依靠下肢支撑和腰部转动发力,充分体现太极拳“整体发力”的特点。

“这次指导让我收获非常大!”乌兰察布市老年大学太极拳教师、集宁区体育馆健身指导站站长比赛华表示,“接下来我会把学到的内容教给更多学员,让更多人从科学健身中受益。”

本次“千场健身指导惠民行动”旨在推动群众健身活动更加科学、规范和合理,帮助大家在保障健康安全的前提下享受锻炼乐趣,避免



因动作错误导致身体损伤。未来,此类惠民健身指导还将陆续走进更

多地区,为群众的健康生活注入专业力量。

普及健康知识 提升生活品质



●专家为市民听诊

实习记者 张玥 摄

本报讯(实习记者 张玥)11月19日是第24个世界慢阻肺日,当天,乌兰察布市中心医院呼吸与危重症医学科联合疾病预防控制科、医务社工部,在医院门诊大厅一楼举办了“呼吸不畅,当心慢阻肺”

主题义诊活动。医护团队通过现场咨询、科普宣讲、发放宣传单等形式,向市民普及慢阻肺防治知识,强调早期诊断与规范治疗的重要性,切实守护群众呼吸系统健康。

活动现场,不少市民带着疑问

乌兰察布市中心医院开展慢阻肺病义诊活动

前来咨询。今年68岁的于志东患有咳嗽咳痰症状多年,平时爬楼梯稍快就喘得厉害,一直没当回事。“听邻居说今天有义诊,我就过来看看,医生给我仔细检查后,让我去做个肺功能检查,还教了我正确的呼吸方法和日常防护技巧。这些实用知识让我意识到,不起眼的咳嗽可能藏着大问题,以后再也不能忽视了。”于志东说。

45岁的王波是一名老烟民,有时候会感觉胸闷气短,听说义诊活动后特意赶来。“医生说长期吸烟是慢阻肺的高危因素,再加上我平时不怎么运动,肺功能可能已经受影响了。”王波坦言,“以前对慢阻肺一无所知,通过这次义诊,不仅了解了疾病的危害,还学到了戒烟、锻炼的实用方法,以后一定慢慢戒烟,多注意身体,也会提醒身边抽烟的朋友来检查一下。”

据了解,慢阻肺是一种常见的慢性呼吸系统疾病,早期症状不明显,容易被忽视,等到出现明显气喘

时,肺功能往往已经受损。慢阻肺的高危人群主要包括35岁及以上人群且有下列情况之一者为高危人群:(一)吸烟及二手烟暴露者;(二)儿童期反复的呼吸系统感染者;(三)接触粉尘及有害气体者;(四)常暴露于生物燃料、厨房油烟、空气污染等环境中者。医生建议这类人群应定期进行肺功能检查,做到早发现、早诊断、早治疗。

“本次义诊主要是想提高公众对慢阻肺的认知,让大家知道早期诊断和肺功能检查的重要性。”乌兰察布市中心医院工作人员提醒市民,预防慢阻肺要从日常生活入手,做好室内外空气污染防护,同时要远离粉尘、油烟等刺激性气体。注意及时接种相关疫苗降低呼吸道感染发生率,适当进行体育锻炼增强肺功能。对于已经确诊的患者,要遵循规范化治疗方案,按时用药、定期复查,提高自我管理能力和自我控制病情,改善生活质量。