



天冷也有好去处！ 室内解锁冬日乐趣，让生活有滋有味



孩子们在室内游乐场玩耍

本报记者 朱旭敏 摄

口本报记者 朱旭敏

近日，寒意渐浓，户外草木凝霜、冷风袭人，不少市民调整休闲方式，将活动阵地转向温暖的室内，社区活动室、室内儿童游乐场、室内球场等场所人气持续攀升，成为寒冬里最热闹的地方。这些室内空间既为市民提供了温暖舒

适的活动环境，也让冬日生活依旧充满暖意与活力，勾勒出一幅冬日里的民生暖意。

“外面寒风刺骨，待在家里闷得慌，社区活动室就是我们老年人的‘暖心港湾’。”上午9点，集宁区虎山街道青山社区的室内已暖意融融、人声鼎沸。几位老人围坐在棋牌桌旁，楚河汉界间

切磋棋艺，欢声笑语不断；一旁的休闲区里，居民们捧着热茶闲聊家常，分享冬日里的生活趣事；舞蹈区则响起轻快的音乐，老人们跟着节奏舒展身姿、跳起广场舞，脸上洋溢着惬意的笑容。社区工作人员介绍，随着气温持续下降，活动室日均接待量较平时增加了三成多。为满足居民需求，社区不仅提前开启暖气，还增设了热水供应、休息座椅等便民设施，定期打扫卫生，同时组织棋牌比赛、书法交流等活动，让老人们在温暖环境中增进邻里情谊，丰富冬日精神文化生活。

室内儿童游乐场则成为家长和孩子们的“冬日乐园”，连日来客流量大幅上涨，周末更是火爆。在集宁区万达广场的儿童乐园内，暖意扑面而来，滑梯、海洋球池、积木城堡等游乐设施前都挤满了孩子，稚嫩的笑声、嬉戏声此起彼伏，驱散了冬日的寒意。家长王佳女士正带着5岁的女儿在海洋球池边玩耍，她告诉记者：“天冷了带孩子户外活动容易感冒，室内游乐场暖气足、环境安全，还有专业工作人员看护，孩子能尽情玩耍、结交小伙伴，我们家长也能在休息区放松片刻，一举两得。”游乐场工作人员介绍，近期客流量较秋冬之交增长了近五成，为保障孩子们的游玩体验和安全，工作人员每天都会对游乐设施全面消毒，增加保洁频次，同时安排专人维护现场秩序，提醒孩子们有序游玩、注意保暖。

对于热爱运动的市民来说，室内球

场则成为他们释放活力、锻炼身体的首选之地。在幸福路某运动俱乐部内，篮球馆和羽毛球馆的热闹劲儿彻底驱散了冬日的沉闷。篮球场上，几个年轻小伙分成两队正打得火热，运球、变向、起跳上篮一气呵成，球鞋摩擦地板的声音、进球后的呐喊声交织在一起，汗水浸透了球衣，他们却直呼“过瘾”。羽毛球馆同样人气高涨，单打、双打轮番上阵，选手们脚步灵活地移动，手中的球拍精准出击，羽毛球在空中划出一道道凌厉的弧线，清脆的击球声和此起彼伏的叫好声，让场馆里的氛围愈发火热。

“冬天在室外打球，没一会儿手就冻僵了，这里暖气足、场地好，约上朋友来一场，既能出汗又能解压。”刚打完一场篮球比赛的市民刘强笑着说。运动场馆负责人表示，近期篮球馆和羽毛球馆的预订量大幅上涨，尤其是周末，场地基本被订满，他们也会及时维护场地设施，检查供暖设备，让大家能在舒适的环境里享受运动的快乐。

寒冬虽冷，暖意不减。如今，集宁区各类室内活动场所不断完善设施、优化服务，精准对接不同年龄段市民的休闲、运动需求，让市民在寒冬里无需“宅家”，就能找到适合自己的活动方式。从社区活动室的邻里温情，到儿童游乐场的欢声笑语，再到室内球场的活力四射，丰富多彩的室内活动不仅温暖了市民的冬日生活，也彰显了城市的民生温度，让冬日的集宁区依旧充满生机与活力。

华府社区： 普法宣讲让法治知识“接地气”



居民们认真学习法律知识

本报记者 朱旭敏 摄

普法宣传进社区

本报讯(记者 朱旭敏)为深入学习宣传宪法精神，切实提升社区居民的法律素养和维权能力，近日，集宁区前进路街道华府社区新时代文明实践站邀请乌兰察布市公证处工作人员，开展“宪法宣传进社区，法治精神人民心”主题宣讲活动，让法律知识走进居民生活，让法治理念根植群众心间。

活动现场，宣讲员围绕宪法中与公民日常生活紧密相关的内容展开讲解，重点聚焦人身自由、婚姻家庭、财产继承、邻里矛盾纠纷调解等方面，细致介绍国家宪法的由来与意义，深入解读《中华人民共和国宪法》及相关配套法律法规。针对社区老年居民占比高的特点，宣讲员专门梳理老年人权益保障、防范养老诈骗等实用法律知识，通过“以案释法”的方式，剖析保健品虚假宣

传、虚假投资理财等典型诈骗案例，用通俗易懂的语言传授识骗、防骗技巧，引导老年居民提高警惕，守好“养老钱”。

宣讲结束后，互动答疑环节掀起热潮。居民们踊跃举手提问，问题涵盖邻里纠纷调解、房屋产权认定、劳动合同签订、消费维权途径等多个方面。现场的“法律明白人”耐心倾听、逐一解答，用接地气的话语化解大家的法律困惑，现场气氛热烈融洽。

“这样的讲座太实用了，以前遇到邻里矛盾不知道怎么办，现在心里有谱了。”居民张丽感慨道。不少居民纷纷表示，此次活动让大家学到了实用的法律知识，拉近了法律与生活的距离。

华府社区工作人员表示，将以此次国家宪法日宣传活动为契机，持续开展形式多样的普法活动，推动宪法精神走进千家万户，为构建平安、和谐、法治的社区环境贡献力量。



“大雪”，图书馆里探寻节气之美



小朋友们在了解大雪节气的气候特点和传统习俗

本报记者 马佳敏 摄

本报讯(记者 马佳敏)12月7日恰逢大雪节气，乌兰察布市图书馆少儿部举办了一场以大雪节气为主题的系列活动，为孩子们带来了一场知识与趣味交融的独特体验。

活动在工作人员绘声绘色的科普讲解中拉开帷幕。围绕大雪节气，工作人员从节气起源娓娓道来，详细阐述其独

特的气候特点与源远流长的传统习俗。“瑞雪兆丰年”这句广为流传的农谚，经工作人员生动解读，让孩子们明白了大雪对农作物生长的重要意义；而腌肉、赏雪等充满生活气息的民俗风情，更让孩子们直观感受到节气文化的独特魅力。

为了让孩子们更真切地领略家乡冬日风光，活动现场播放了冰雪景观视

频。屏幕上，银装素裹的世界宛如童话般梦幻，家乡的每一处角落都被冰雪装点得美不胜收。孩子们目不转睛地盯着屏幕，不时发出惊叹声。这场视觉盛宴不仅让孩子们沉醉其中，更在他们心中悄然厚植了家乡认同感，让他们对本土文旅资源有了更深刻、直观的认知。

科普环节结束后，诗词朗读互动环节温情开启。孩子们纷纷踊跃举手，积极参与这场与诗词的约会。他们依次诵读一首首与大雪、冬日相关的经典诗词，稚嫩清脆的童声在活动现场久久回荡，尽显对传统文化的喜爱。

手工创作环节中，在工作人员耐心细致地指导下，孩子们充分发挥想象力与动手能力，全身心投入到节气主题手工作品的制作中。有的用彩纸折出形态各异的雪花，有的用黏土塑造憨态可掬的雪人，还有的用画笔描绘心中冬日的美丽景象。活动在温馨欢乐的氛围中接近尾声，全体参与人员齐聚一堂合影留念，镜头定格的瞬间，记录下孩子们灿烂的笑容与满满的收获。

乌兰察布市图书馆少儿部主任王燕飞表示：“未来，我们还会继续围绕传统文化开展更多丰富多彩的活动，为孩子们搭建更多学习和传承传统文化的平台，让中华优秀传统文化在孩子们心中生根发芽、开花结果。”

讲知识、识草药，中医知识在校园里生根发芽

本报讯(记者 李梦娜)为传承弘扬中华优秀传统文化，增强青少年对传统文化的认同感与自豪感，破解近视、肥胖、脊柱侧弯等青少年常见健康难题，近日，集宁区中蒙医院20余名医护人员走进乌兰察布市高级技工学校，开展“名医故里学名医，中医药文化进校园”主题活动，以多元形式为师生普及中医药文化并送去健康服务。

活动现场，医护人员结合青少年身心特点，精心设置知识宣讲、标本展示、实践体验等特色互动环节。中医药知识宣讲区里，医护人员避开晦涩理论，以名医传承故事为切入点，通俗讲解中医药起源、经典方剂典故。针对近视防控、肥胖干预、脊柱健康等重点问题，细致科普中医调理原理与日常养护技巧，引导学生养成科学生活习惯。中医药标本展示台前人头攒动，甘草、枸杞、菊花等常见中药材整齐陈列，医护人员逐一介绍药材性味、功效及日常用法，让学生直观感受中医药魅力。

实践体验区成为活动“人气焦点”，康复科、中医科、蒙医科的医师现场示范穴位按摩、颈椎保健操，手把手教学生识别合谷、足三里等常用穴位，传授缓解眼疲劳、改善体态的推拿手法。不少学生主动上前体验，在医师指导下为同学按摩，亲身感受中医保健实效。同时，医护人员还为有需求的学生提供免



学生在实践体验区进行健康咨询

本报记者 李梦娜 摄

费健康咨询，针对脊柱侧弯、视力下降等问题开展初步筛查，给出个性化健康指导，全力守护师生健康。

“以前只在课本里见过中药材，今天亲手摸、听讲解，才知道甘草能润喉、菊花能明目，还学会了按穴位缓解眼疲劳，特别实用。”学生李瑶说，“活动既让我认识了中医药，也感受到传统文化博大精深，以后会照着学到的方法保护视力、调整体态，也会多了解中医药知识。”学生周彤也表示：“医护老师讲的

脊柱养护技巧很容易懂，平时久坐看书容易腰酸，按教的动作活动后舒服多了。”

活动相关负责人表示，此次活动不仅让青少年近距离接触中医药文化、掌握实用健康技能，更厚植了文化自信。集宁区中蒙医院作为中蒙医药文化传承重要载体，未来将持续开展多样中医药文化传播活动，推动中医药文化走进更多校园，走进千家万户，助力青少年健康成长，让中华优秀传统文化在新时代焕发新活力。



“中华魂”主题教育读书活动暖校园



赠书仪式现场

实习记者 翟辉 摄

本报讯(实习记者 翟辉)近日，乌兰察布市“中华魂”主题教育读书活动赠书仪式在首都师范大学乌兰察布附属小学举行。活动由市关心下一代工作委员会(以下简称“市关工委”)牵头组织，向全市6所小学捐赠“中华魂”主题教育读物，为青少年思想道德建设搭建书香育人新平台。

据悉，全国“中华魂”主题教育读书活动自1994年启动，由中国关心下

一代工作委员会、教育部关心下一代工作委员会、人民出版社等单位联合发起。三十年来，活动以优质书籍为核心载体，通过读书分享、征文竞赛、演讲实践等多种形式，将红色基因、传统美德与时代精神融入青少年教育全过程，成为覆盖全国、影响深远的青少年思想道德建设品牌活动。

赠书仪式现场，书籍整齐码放、书香四溢，受赠学校师生代表有序参

与。市关工委副主任伊子华表示，青少年是国家的未来、民族的希望，“中华魂”主题教育读书活动是涵养青少年家国情怀、筑牢思想根基的重要抓手。此次赠书是落实“中华魂”主题教育的具体举措，旨在让更多孩子通过阅读汲取精神力量，树立正确的世界观、人生观、价值观。

首都师范大学乌兰察布附属小学校长胡冰澜代表受赠学校表示，学校始终将阅读作为立德树人的重要抓手，此次获赠图书将充实校园图书角与班级书架，成为师生共读、家校共育的重要资源。学校将精心策划读书分享会、主题班会、征文比赛等活动，引导学生在阅读中感悟初心使命，在交流中传承优良传统，让“中华魂”的种子在孩子们心中生根发芽。

“我一定会认真阅读这些书籍，学习先辈们的奋斗故事，长大后为祖国贡献力量！”学生代表阿诺金手捧新书，眼神坚定地说。现场学生纷纷表示，将珍惜这份书香礼物，在阅读中汲取精神养分，树立远大理想。

此次赠书活动不仅为6所小学补充了阅读资源，更搭建起关工委、学校、家庭协同育人的桥梁。市关工委副主任伊子华表示，下一步将持续深化“中华魂”主题教育读书活动，扩大活动覆盖面与影响力，让更多青少年在书香浸润中涵养品格、增长才干，为全市青少年思想道德建设注入新动能。

‘暖新闻’，育人社区:把贴心服务送到残障人士身边

本报讯(记者 朱旭敏 刘佳鑫)“腿脚不方便，冬天出门难，以前理发得折腾大半天，现在在家门口就能免费剪，师傅手艺还好，真是解决了我大难题！”近日，集宁区前进路街道有人社区残障居民乔大为理完清爽短发，脸上笑开了花。当天，育人社区新时代文明实践站联合内蒙古银行乌兰察布分行，开展“关心关爱残疾人 志愿服务暖人心”活动，把贴心服务精准送到残障人士身边。

活动现场暖意融融，志愿者理发师早早摆好工具，与前来残障人士亲切拉家常，细致询问发型喜好和需求。推剪“嗡嗡”声中，原本凌乱的头发变得整洁利落，剪完发的居民对着镜子打量，个个精神焕发。“理发师特别有耐心，还会根据我们的情况调整发型，比去理发店还合心意！”居民王秀摸着新发型，连连称赞。

除了免费理发，社区工作人员还针对残障人士最关心的民生问题，开展惠民政策精准宣讲。“残疾补贴怎么申领？”“医疗保障报销有哪些流程？”“康复服务怎么申请？”面对大家的疑



工作人员上门为居民理发

本报记者 朱旭敏 摄

问，工作人员用通俗易懂的语言逐一解读政策细则，还留下联系方式方便后续咨询，确保每一项政策红利都能精准触达有需要的家庭。

“这次活动不仅解决了残疾居民‘理发难’的问题，也摸清了大家的生活需求和诉求。”育人社区工作人员表

示，下一步社区将建立常态化走访关爱机制，整合各类资源推出更多便民服务，持续聚焦残疾人需求，为行动不便的残疾人提供上门服务，把关爱残疾人的实事办到位、落到底，让更多残障人士感受到社区大家庭的温暖，为构建和谐社区添砖加瓦。