



集宁区围棋定级升段赛落子开枰

本报讯(记者 刘佳鑫)12月20日,2025年第八届乌兰察布市集宁区围棋定级升段赛在乌兰察布市棋院拉开帷幕。比赛由乌兰察布市围棋协会、乌兰察布市棋院联合主办,集宁区围棋协会承办,吸引了284名小棋手参与角逐。

据悉,比赛采用中国围棋协会最新审定的围棋竞赛规则,其中定级组试行简化围棋规则,以积分制判定最终排名,每位选手需完成3局对决,既考验棋艺功底,也锤炼心态耐力。

赛场内,小棋手们专注凝神,棋盘上黑白棋子交错排布,每一步落子都经过深思熟虑。学棋满一年的王峥端坐棋桌前,眼神紧紧锁定棋盘,时而轻蹙眉头思索对策,时而果断落子与对手展开“厮杀”,举手投足间尽显对围棋的热爱。

“孩子学校开设围棋课,他自己特别喜欢,学了一段时间后变化很明显。家长弓雪洁说,‘不仅专注力提高了,逻辑思维能力也增强了不少,每次下棋都能有新收获。只要孩子愿意,我们会一直支持他学下去。’”

乌兰察布市围棋协会负责人包鹏飞表示,围棋作为中华传统文化的瑰宝,承载着深厚的文化底蕴和思维智慧。举办此次定级升段赛,不仅为学生们搭建了一个交流学习、展示自我的平台,更希望引导孩子们在围棋对弈中享受乐趣,在攻防进退间培养逻辑思维、锤炼道德情操、传承礼仪文化。“我们希望以棋为媒,让更多孩子爱上围棋、了解传统文化,让中华优秀传统文化在年轻一代中不断传承发扬。”



共享电动车加装厚把套,温暖触手可及

本报讯(实习记者 张玥)近日,记者发现集宁区街头的共享电动车车把上加装了厚实的防寒把套,精准解决了市民冬日骑行冻手的难题,让短途出行的体验感与安全性双双提升。

“马上就要数九了,之前天冷骑车没把套,手冻得根本没法握车把,偶尔着急骑一下都得硬扛。”市民高枝娟在小区门口扫码准备骑行,她坦言自己平时出门很少戴厚手套,遇到接送孩子、买菜等急事要骑共享电动车时,常常被冻得直缩手,骑一段路就得停下来搓手取暖。“现在有了厚把套,不用再担心冻手,想骑就能放心骑了。”

同样感受到暖意的还有市民胡广超,时间来不及他就骑共享电动车上下班,即便骑车时戴了加绒手套,凛冽的寒风还是能从手套缝隙钻进去冻手。“这厚把套包裹得特别严实,防风效果特别好,今天骑了20多分钟,手一直是暖的,比戴普通手套管用多了。”胡广超说,这个小小的改动,让他的冬日通勤路变得舒适了不少。

厚把套的加装,让共享电动车在冬季的使用价值得到了充分释放。此前,严寒天气让不少市民对共享电动车“望而却步”,即便有短途出行需求,也会因冻手问题转而选择其他交通工具。加装把套后,共享电动车重新成为市民冬日短途出行的优先,让市民的出行选择更丰富、更灵活。同时,对于老年群体或手部抗寒能力较弱的市民来说,这一改动也降低了他们冬季骑行的门槛,让共享电动车服务的覆盖面和适配性进一步提升。

安全层面的提升,也让市民纷纷点赞。市民陈艳分享了自己的骑行经历:“以往骑车时若需要看手机、调整物品,得中途摘下手套,操作完再重新戴上,反复的动作不仅麻烦,还浪费时间,没有手套就得回来单手骑车让手回温,特别危险。”她表示,加装把套后,再也不用经历摘戴手套的繁琐过程,既省时又避免了单手骑车的风险,便捷度大幅提升。“手一直能稳稳地握在车把上,安全感十足。”陈艳说,这一小小的防寒把套,为冬季骑行提供了实实在在的安全保障。



●加装防寒把套的共享电动车

实习记者 张玥 摄

准回应,也彰显了城市公共服务的精细化提升,让寒冷季节里的短途出行更有暖意、更具安全感。

冬日里,市民乐享运动焕发活力

降,也丝毫挡不住大家走出家门、挥洒汗水的热情。

58岁的张秀梅动作舒展、笑容灿烂。她告诉记者,自己坚持晨练已经五年了,不管刮风下雪都雷打不动。“每天跟着音乐和姐妹们一起跳舞,不仅身体舒服了,心情也特别舒畅。以前总爱腰酸背痛,现在练得腰杆都直了,精气神儿别提多足了,这都是运动给的好处。”张秀梅说。

62岁的刘全斌刚结束一场乒乓球对战,接着来到滑冰场:“我这老骨头越练越精神!早上先来公园里绕着湖转两圈热身,接着跟老伙计们打一会儿乒乓球,这会儿去冰场过过瘾,把身体锻炼得棒棒的,比啥都强。”

与人民公园的热闹氛围不同,老虎山公园的健身广场上,几声清脆响亮的“啪、啪”声划破静谧——这是市民们挥舞麒麟鞭锻炼的声响。一根根麒麟鞭在市民手中翻飞、甩动,鞭梢划破空气的爆鸣声,成了冬日里一道独特的健身风景线。据了解,麒麟鞭是一项融合了武术、健身与表演的民间运动,它结合了武术中的甩、抡、劈、抽等动作,既保留了传统器械的刚劲,又融入了现代健身的趣味性,因其上手相对容易、锻炼

效果显著,深受中老年人的喜爱。

“甩麒麟鞭看着简单,实则讲究腰、肩、臂的协调发力。”在广场上练习多年的张建国一边演示一边介绍,甩鞭的核心技巧在于“以腰带肩,以肩带臂,以臂带鞭”,而非单纯用手臂发力。

起步时,先将鞭身抡起画圆,借助腰部扭转的力量带动手臂,当鞭身甩至身体侧后方时,突然发力让鞭梢向前抽击,利用空气阻力形成清脆的爆响。

基础动作有“左右抡鞭”“背后绕鞭”“八字甩鞭”等,熟练后还能解锁“鞭花”“缠腰”等花式动作,不仅考验协调性,还能锻炼节奏感。

72岁的王保国练习麒麟鞭已有五年,他笑着说:“以前自己总觉得腰酸背痛,出门走几步就累,坚持练鞭后,不仅腰杆挺直了,精气神也足了,现在和老伙计们一起练鞭,既能健身,又能唠嗑,比在家闷着强多了。”刚练了三个月的赵阿姨也表示:“一开始怕甩不好,没想到跟着大家练下来,不仅学会了基础动作,还认识了不少朋友,广场上的鞭声一响,心里就特别热闹。”

值得注意的是,麒麟鞭虽健身效果佳,却也有不少注意事项。首先是场地选择,必须在开阔、无人的广场或空地上练习,远离行人、树木和建筑物,避免鞭梢误伤他人或损坏物品;其次是装备防护,锻炼时建议佩戴护目镜和手套,防止鞭梢扬起的碎石、尘土入眼,也能避免手部被鞭把磨伤;另外,甩鞭时要控制力度和方向,初学者应从短鞭、轻鞭练起,切勿急于尝试重鞭和高难度动作,防止因发力不当导致肩颈、腰部扭

伤。今年68岁的李慧敏是麒麟鞭新手,她分享了自己的锻炼心得:“一开始觉得甩鞭子好玩,结果第一次练完胳膊酸了好几天,后来跟着老师傅学才知道,老年人练鞭得循序渐进。”

除了户外场所,室内健身空间的人气同样居高不下。城区多家健身房里,跑步机、哑铃等器械前都有市民锻炼的身影,私教们忙着指导学员调整动作;社区活动中心的互动室里,不少老年人正进行棋牌、台球等休闲运动;市文化馆开设的公益太极拳课更是座无虚席,市民冯万就是这里的常客,他每天早上七点准时到课,认真练习招式。“太极拳讲究以柔克刚,特别适合咱们上班族调理身体,文化馆的公益课专业又贴心,让我们在家门口就能学到专业的健身技能。”冯万说。

从事专业健身工作的教练陈风歧提醒,老年人初次参与各类健身运动都需要科学规划,首先要做强身健体,活动开肩颈、腰部、手腕等关节,避免突然发力造成运动损伤;其次要控制锻炼时长,初期每次10—15分钟即可,每周练3—4次,让身体逐步适应;同时要根据自身情况选择器械或运动项目,若锻炼中出现头晕、关节疼痛等不适,需立即停止休息,切勿硬撑。

多样的健身项目、浓厚的运动氛围,不仅让大家在运动中强健了体魄,解决了腰酸背痛等困扰,更传递出积极向上的生活态度,让邻里情谊在锻炼中升温。在这个寒冬里,运动的汗水与欢声笑语,为城市增添了满满的暖意与活力。



本报记者 刘佳鑫 鲍娜
实习记者 张玥

“一二三四,跟着节奏动起来!”清晨八点的人民公园,寒意还未散尽,广场上已响起欢快的音乐。数十位市民伴着旋律舒展肢体,红色的运动服在晨光中格外亮眼,成为冬日里一道活力四射的风景线。如今,全民健身的理念早已融入寻常百姓的生活,即便气温骤

本报记者 刘佳鑫