



吆喝声唤醒冬日清晨！集宁早市升腾最浓烟火气

本报记者 马佳敏

“油栗子，现炒唐山油栗子！”“刚出笼的馒头！”天刚蒙蒙亮，集宁区文化路早市却已掀起此起彼伏的叫卖声唤醒，瞬间驱散了冬日的清冷。

街道狭窄却人头攒动，摊位一个挨着一个，卖油栗子的摊位前，摊主挥舞着铲子，熟练地翻炒着栗子。“沙沙”的翻炒声与弥漫的香甜气息交织，引得不少人停下脚步。一位裹着厚棉衣的大妈凑到摊位前，眼睛紧紧盯着栗子，问道：“老板，这栗子新鲜不？”摊主停下手动作，笑着回答：“您放心，刚炒出来，

新鲜得很，又甜又沙，不好吃您尽管找我。”大妈听了，满意地点点头，边付钱边说：“冬天就爱这热乎栗子，暖手又暖胃。”

不远处，卖手工蒸馒头的摊位前也围满了人。蒸笼里冒出的热气，在寒冷空气中形成一层薄薄的雾气，给摊位蒙上一层温暖面纱。一位大爷站在摊位前，指着馒头问：“这馒头咋卖？”摊主热情回应：“大爷，一块钱一个，纯手工馒头，香得很。”大爷拿起一个馒头，捏了捏，笑着说：“看着就实在，买几个馒头，回家再炒个小菜，一顿饭就解决了，方便又实惠。”



●早市上市民选购生活物资 本报记者 马佳敏 摄



●早市上的干果摊位 本报记者 马佳敏 摄

李女士手里拎着新鲜青菜、西红柿和几根胡萝卜，脸上洋溢着满足笑容。她笑着说：“我每天都来早市买菜，这里菜新鲜又便宜，比超市划算多了。而且人多热闹，逛一圈心情都变好了。”

位于集宁区桥西街道的早市同样热闹非凡，每一个摊位都像是一个小小的生活舞台，演绎着平凡日子里的烟火故事。在早市的一角，卖干货的王秀芬正忙得不亦乐乎。王秀芬一边热情地招呼着顾客，一边熟练地拿起袋子，为顾客称所需的干货。“大姐，您看这香菇，都是今年新晒的，肉质厚实，炖汤可

香了。回去炖汤的时候，提前泡发一下，味道更好。”

商贩们的吆喝声、顾客们的询价声交织成冬日里最温暖的旋律。在这寒冷的季节里，早市就像一个温暖的港湾，商贩们用辛勤的劳动为市民提供新鲜实惠的生活所需，市民则用热情的购买给予他们最直接的生活保障。这里没有奢华的装饰，没有高大的建筑，却有着最真实的生活气息，藏着人与人之间最朴实的情感，让每一个身处其中的人都能真切感受到生活的温暖与美好。

“万物皆可糖葫芦！”乌兰察布街头，一口脆甜锁住冬日味道

实习记者 翟辉

乌兰察布的街头寒意渐浓，各类糖葫芦摊位前却热闹非凡，刚出炉的糖葫芦裹着晶莹剔透的糖壳，酸甜交织的香气在寒风中飘散，成为冬日里最治愈的味道。除了近期火遍全网的奶皮子糖葫芦强势出圈，草莓、葡萄、辣条、榴莲等新奇口味，让“万物皆可糖葫芦”成为这个冬天最鲜活的饮食潮流。

作为北方城市标志性的冬日特色美食，糖葫芦的热销离不开季节赋予的独特条件。不同于其他季节，冬季低温环境能让糖葫芦始终保持冻得梆硬的状态，糖壳不易融化，入口酥脆十足，且甜度恰到好处不腻口，凉丝丝的口感搭配食材本身的风味，既解腻又爽口，格外适配寒冬时节的饮食需求。

在集宁区中心广场旁的老字号糖葫芦摊位前，记者看到，摊位上整齐摆放着十余种口味的糖葫芦，传统的山楂糖葫芦依旧占据C位，鲜红的山楂果裹着琥珀色的糖衣，咬开后酸甜多汁，是刻在一代人记忆里的冬日滋味。而旁边的创意口味区域则吸引了更多年轻驻足，最热门的当属奶皮子糖葫芦，水果中间夹杂着冷萃酸奶、雪白的奶皮子切成均匀的条状，裹上薄薄一层熬制

得恰到好处的糖浆，撒上少许芝麻，入口先是糖壳的脆甜，随后是奶皮子的醇厚香浓，口感层次丰富，甜而不腻。

“奶皮子糖葫芦是我们今年的主打新品，用的是本地优质鲜奶制作的奶皮子，每天现做现卖，保证新鲜。”摊主王师傅向记者介绍，自推出这款创意糖葫芦以来，每天能卖出几十串，不少顾客都是刷到抖音、小红书上的推荐特意买奶皮子口味，草莓糖葫芦也备受青睐，饱满多汁的草莓裹上糖衣，红亮诱人，一口下去果香与糖香融合，冰凉酸甜。

更具惊喜的是，商家还推出了多款“脑洞大开”的口味，刷新了人们对糖葫芦的认知。晶莹的葡萄串成的糖葫芦，咬开后汁水迸发，甜中带酸；裹着糖衣的辣条糖葫芦，咸辣与甜脆碰撞出奇妙火花，吸引了不少勇于尝试的年轻人；就连榴莲也被做成了糖葫芦，绵密的榴莲果肉搭配脆甜糖壳，让榴莲爱好者直呼“过瘾”。市民李媛笑着说：“以前只吃山楂糖葫芦，现在居然有这么多花样，我每样都买了一串，既能解馋，拍照发朋友圈也特别有新意。”

记者走访发现，无论是街边流动摊位，还是商场美食区，糖葫芦都成为冬日里的“标配”零食。不少商家还抓住



●各种糖葫芦 实习记者 翟辉 摄

商机，通过抖音、微信等平台推出团购优惠活动，甚至提供定制服务，满足消费者的个性化需求。“冬天吃糖葫芦不仅是一种口味享受，更承载着很多人的童年记忆，我们不断创新口味，就是希望让这道传统小吃焕发新的活力，让更多人爱上冬天的味道。”某零食店店员

说。从传统山楂到创意奶皮子、榴莲、辣条，“万物皆可糖葫芦”的背后，是商家对美食的创新探索，也是人们对冬日生活仪式感的追求。糖葫芦的变身不仅丰富了乌兰察布冬日消费场景，也成为冬日文旅消费的微小注脚。

课间还能这么玩？这所学校让学生“玩”着锻炼

本报记者 李梦娜

清脆的下课铃声响起，集宁区第七中学的操场瞬间“苏醒”。学生们从教学楼鱼贯而出，迅速投入到跑操、武术操、篮球、跳绳等丰富多彩的体育活动中。一场融合体能锻炼、团队协作与文化传承的阳光大课间活动，在冬日暖阳下热烈展开。

为全面落实“健康第一”的教育理念，切实保障学生每天不少于2小时的体育活动时间，集宁区第七中学将体育课程、课间活动与课后锻炼系统整合，构建起常态化、制度化、多样化的校园体育模式。通过科学安排时段、优化场地设施、丰富项目内容，真正让“动起来”成为学生日常的真实写照。

走进集宁区第七中学，最先映入眼帘的是焕然一新的运动场地。为了让大课间更具吸引力，学校精心实施了校园地绘改造工程。篮球场上灵动的运动小人、沙包区醒目的靶心环度、跳远区清晰的距离标线，让原本普通的操场变成了充满趣味的沉浸式运动乐园，同学们的参与热情被充分点燃。

上午的大课间以集体项目为主。激昂的音乐响起，各班级迅速列队，开始跑操。同学们步伐坚定、口号响亮，沿着彩虹跑道整齐前进，宛如一条流动的长龙，展现出团结向上的精神风貌。跑操结束后，武术操闪亮登场。抱拳、踢腿、冲拳、格挡，每一个动作刚劲有

力、规范舒展。在体育老师带领下，孩子们将武术文化的精气神融入一招一式，既锻炼了身体协调性，又传承了中华优秀传统文化，整个操场洋溢着少年们的蓬勃朝气。

下午的大课间突出“赛事为本、多彩体育”，充满趣味性与竞技性。跳绳区，同学们轻盈跳跃，绳子在空中划出优美弧线；丢沙包区，大家目瞪口呆，专注而投入；跳远区，助跑、起跳、落地，每一次都是对自我的挑战；仰卧起坐场地，同学们相互计数，在协作中完成锻炼。篮球、足球、排球等项目也同步展开，运球、传球、射门、扣球，各项运动精彩纷呈，校园处处充满欢笑声与加油声。

武术是集宁区第七中学的特色传承项目。学校将武术教学融入早操、课堂、课间和二课堂活动中，体育老师精心设计教学方案，教授八段锦。孩子们在练习中动作规范，将呼吸与动作相结合，既强身健体，又调节身心，起到了良好的锻炼效果。

每天的大课间是我最期待的時間！”“跑操让我感觉整个人都充满力量，武术特别帅，我现在已经能把八段锦完整做下来了。”“和同学们一起打球特别开心，不仅锻炼了身体，还让我们的团队配合更默契了。”“大课间让我们在紧张的学习之余放松身心，感觉一天都更有精神了。”说起大课间的收获，同学们你一言我一语满是肯定。



“坚持把学生的健康成长放在首位。”集宁区第七中学校长王春宇表示，下一步，学校将持续深化体育教学改革，不断丰富大课间活动内容，提升组织水平，努力让每一位学生都能在阳光下奔跑，在运动中成长，真正实现德智体美劳全面发展。

如今，在集宁七中的校园里，运动已成为一种习惯，健康正成为最美的底色。

“我们坚持把学生的健康成长放在

小贴士

实习记者 张玥

元旦假期临近，铁路客流持续攀升，不少旅客开始提前规划行程、整理行李。然而，部分旅客对铁路携带物品相关规定仍存在盲区，导致在安检环节频频“踩雷”。

在集宁南站进站大厅，一位准备返程的旅客拉着行李箱向安检员咨询：“我想带些自家榨的食用油和散装面粉，能过安检吗？”类似问题近期在各大车站频频出现。

“食用油密封好就能过，散装面粉也没问题，但工业酒精绝对不能带！”面对乘客的疑问，安检员一边指着身旁的铁路旅客禁限带物品展示柜，一边耐心解答。展柜里，枪支弹药、管制刀具、各类喷雾等物品分门别类摆放，清晰标注着禁限带规则。据安检人员介绍，近期被拦下最多的物品，当属充电宝、水果刀和各类喷雾。充电宝需满足单块额定能量不超过100Wh（约两万七千毫安），无清晰标志的直接拒带。水果刀属于管制锐器，哪怕是小巧的折叠款，也不能随身带上火车。喷雾类更是“讲究”，香水、花露水等非自压喷雾单瓶不超过100毫升，指甲油累计不超过50毫升，染发剂、防晒喷雾等自压喷雾，单瓶不超过150毫升且累计不超过600毫升，每种只能带1件。

为什么总有旅客不小心带了限带品？安检员道出了缘由：“有旅客返乡想给家人朋友捎自制酱料、瓶装酒，却不知道酒精度24%—70%的酒类累计不能超过3000ml。还有部分旅客出差返程把水果刀、工具刀随手塞包里，忘了刀具属于禁带品。还有年轻人为了旅途补妆，带了好几瓶化妆品喷雾，没留意容量和数量限制。甚至有旅客因充电宝标识模糊，误带了超额定能量的产品，到了安检口才发现带不了。”

除了这些“高颜值雷品”，弹弓等具有伤害性的物品、锤子、电钻等钝器工具，以及打火机（限2个）、安全火柴（限2小盒）等易燃易爆小品，都有明确的携带规定。安检人员还特别提醒，榴莲等异味较重的物品，即便不属于禁限带范畴，也需要包装严密且禁止在列车上食用，更建议旅客尽量不要携带，避免影响其他旅客的乘车体验。如果不小心带了禁限带物品，也不用慌——集宁南站提供免费暂存服务，易燃易爆物品需当天凭暂存条取回，普通物品可暂存三天；旅客也能选择现场快递邮寄，避免耽误行程。

安检人员还贴心提醒，旅客出行前若对物品携带规定拿不准，尤其是化妆品类，可提前拨打12306热线咨询，也可查阅《铁路旅客禁止、限制携带和托运物品目录》，或参考车站的禁限带物品展示柜，提前整理行李。安检员表示，车站也会通过列车广播等方式进行禁限带物品宣传，避免旅客因携带违禁品给出行带来不便，让旅途更顺畅。



●禁止携带的物品 实习记者 张玥 摄



乌兰察布户籍新政简化流程 户口迁移实现“少跑腿”

本报记者 鲍娜

手续简化了，少跑不少冤枉路。”正在户籍科办事的市民张晓军说。

“我母亲刚在旧区买了套房子，我和孩子的户口能迁过去吗？需要啥手续呀？”12月22日，乌兰察布市集宁区居民包祥宁拨通记者电话时，语气中带着急切。孩子即将到入学年龄，集宁区中小学按片招生，房产、户口是审核关键项，这一疑问也困扰着不少有同样需求的家长。

在集宁区建设小区，包祥宁指着桌上的购房材料向记者说明情况：“我自小户口就和父母在一起，孩子出生后也登记在爷爷奶奶户口本上。现在房子是我母亲的名字，想把我和孩子的户口迁到母亲的新房名下，方便入学，但不知道能不能办、要准备哪些材料、得跑几个部门。”他表示，咨询过身边朋友后说法不一，实在没头绪才求助媒体，希望得到准确答复。

带着包祥宁的疑问，记者来到乌兰察布市公安局户籍科咨询。据工作人员介绍，为优化营商环境、全面放开城镇落户限制，目前在乌兰察布市城区、城镇拥有合法稳定自有住房，即可申请办理落户。其中，“合法稳定自有住房”包括商品住房、安置房、二手房、经济适用房、自建住房等，申请人需提供对应的房屋产权归属证明、《房屋所有权证》或《不动产权证书》；已交房未取得产权凭证的成套商品房，提供网签备案合同；已交房未取得产权凭证的拆迁安置房，提供拆迁协议书和《回迁证》等交房凭证；经批准的自建住房，提供房屋建筑许可证、建设用地规划许可证等相关证明。此外，申请人仅需携带本人户口簿原件，无需提供物业、居委会、街道证明，以及社保缴纳、居住年限证明等，派出所也无需核查房屋装修及入住情况，这一政策简化了落户流程，降低了群众办事成本。

“现在足不出户就能在手机上办理户籍业务，很便捷。”市民王女士说，前几天她通过蒙速办APP申请补办户口簿，没过几天就收到了新证件，整个过程省时省力。从“来回跑”到“一次办”，从“现场办”到“掌上办”，乌兰察布市公安机关推出的一系列户籍新政，简化了办事流程，提高了办事效率，为群众提供了便利。

了解完相关政策后，包祥宁悬着的心落了地。“这下清楚该准备啥材料了，直接去迁入地派出所就能办理，很方便。”他说，等户口迁好，孩子上学的事就踏实多了。

出行打包指南·这些物品不能带上火车