



# “候鸟式”过年掀起流行风

□本报记者 李梦娜

北方冰天雪地、南方温暖如春。今年春节期间,我市不少市民都体验了一把“候鸟式”过年,这种如候鸟般趋暖避寒的旅居方式不仅满足了人们日益增长的精神需求,同时也形成了欢度春节的一股流行之风。通过不一样的过年方式,大家获得了更多元的生活经历,也更能感受到不同地区的新年风貌及当地习俗。

62岁的朱玲,自主创业半辈子,多年来一直辛勤工作,每日起早贪黑。女儿见母亲辛苦,多次劝说她关闭小店安享晚年。年前,女儿终于说服母亲关闭店铺,并决定一家人去旅游欢度新年,也让辛苦多年的父母好好享受一下轻松的生活。

“这几年生意不景气,孩子一直劝说我把店好好休息休息,年前终于下定决心关了店,和孩子们一起旅游过年。这些年一直忙着做生意,一年到头一点时间也没有,今年是第一次这么轻松地过年。”朱玲觉得虽然这个新年少了走亲访友

的热闹氛围,但在异地过年也是一次特别的体验。

金先生和爱人平时上班都比较忙,一年到头只有春节期间的相对充裕。今年春节假期,一家人不仅旅行过年,还一连前往了好几个城市。金先生说:“借着春节假期,一家人出去好好放松一下。今年我们一站到达州,然后一路又去武汉、长沙、曲阜,一路上不仅领略了不同地区的风土人情,也让孩子们在旅途中增长了很多见闻。”

吴素琴退休后,和老伴经常跟团外出旅游,偶然一次的海南之行,老两口发现,原来在当地有可以季租、半年租的民宿,价格亲民,而且里面家具、厨具一应俱全,可以拎包入住,是老年人调养身心的好去处。去年10月份,吴素琴和老伴就提前到达海南找到了合适的民宿,今年春节前儿子女儿又前往海南与父母团聚。

“我妈的腿不好,天一冷就犯病,后来和老两口商量决定,天冷了让他们去南方住,等过年的时候我们去陪他们一起。”王先生说。



●市民旅行过年感受不一样的春节时光

春节作为中华民族的传统节日,其核心意义是团圆和亲情。然而,对于现代人来说,春节不仅仅是团聚的日子,更是一个放松和享受生活的时刻。人们渴望在春节期间逃离繁忙的工作,去寻找一种全新的体验。而

且在旅行中团聚,不仅可以享受到与家人共度佳节的欢乐时光,还可以通过参观不同的城市和风景,丰富人们的精神世界。随着人们生活水平的提高和观念的更新,目前越来越多的家庭加入到“候鸟式”过年的行列中。



# 参加冰雪运动,这份安全指南请收好!

本报讯“滑雪太刺激了,简直就是现实版的速度与激情,这是我最喜欢的运动,没有之一。”刚从高级赛道滑下来的王强激动地对记者说。随着第十四届全国冬季运动会在乌兰察布凉城赛区如火如荼地进行,冰雪运动在我市再次掀起热潮,也吸引了无数冰雪运动爱好者的目光。然而,在享受冰雪运动带来的乐趣的同时,我们也需要关注安全问题,正确地进行滑雪滑冰,以免发生意外。

有着五年滑雪经历的王强是一名资深滑雪爱好者,每年雪场一开,他基本每隔两三周就会去滑一次,从初级道、中级道到高级道,王强在这几年的时间里虽然滑雪技能有了很大的提升,但也不可避免地出现过受伤的情况,王强说:“在滑雪时,我们一定要选择合适的滑雪装备,包括滑雪板、滑雪鞋、护具等,以确保自身的安全。冰雪运动虽然充满了乐趣,但也存在着一定的安全风险,滑雪滑冰等冰雪运动需要具备一定的技能和经验,否则很容易发生意外。”

“脚向前,同时保持双脚脚腕弯曲……”在大河湾滑雪场,刘教练正在教初次学习滑雪的刘佳如何保持平衡,刘教练告诉记者,冰雪运动虽然充满了挑战和乐趣,但安全问题不容忽视。他说:“无论是滑雪还是滑冰,都需要掌握正确的技能和姿势,严格



●教练指导学生滑雪

遵守教练的指导,并佩戴合适的护具和装备,以降低运动损伤的风险。同时,一定要了解冰雪运动场的安全区域和警示标识,遵守场地规则和安全提示。避免在危险区域进行冰雪运动。”刘教练告诉记者,在开始冰雪运动前,要先做好充分的准备活动,如拉伸、慢跑等,以预热身体,减少运动损伤的风险。根据自身身体状况和运动能力,合理安排运动时间和强度。避免过度运动和疲劳,以免造成身体损伤。

刘教练表示,初学者除了要学习滑雪的基本技能以外,如何正确摔倒也是必须要学会的。“向前摔倒时,要用肘触地,让肘来承受更大力量。向后摔倒时,双手前伸,肘关节后伸,缩回手臂,蜷曲身体并滚动,以此来减小冲击力,尽量避免受伤。”

在滑冰时,冰面质量直接影响滑冰的安全,要选择正规的冰场,不要去河道、水库等野外冰面滑冰,防止发生意外。而且滑冰场通常都会有一定的湿滑和凹凸不平的情况,因此在滑冰时需要穿着合适的滑冰鞋,掌握正确的滑冰姿势和技巧,在

正确的搬运很有可能导致骨折移位、神经受损甚至瘫痪。

在这里记者也提醒大家,在参与冰雪运动时,一定要对自己的运动能力有清醒的认识,要循序渐进,根据自己的运动能力,选择适合的项目和难度。日常练习时,一定要戴好护具,在保护好自己同时防止伤害他人,这样才能在安全的前提下,真正感受冰雪运动的快乐。(左慧敏)

## 社会关注

# 春节假期过后“胡吃海塞”的年轻人纷纷踏上减肥路

本报讯 每年春节过后,都会迎来一股年轻人减肥的热潮。这主要是因为春节期间,人们往往因为聚餐、零食等原因导致体重增加。“你过年胖了几斤?”“爸妈做的饭太好吃了,一日三餐根本停不下来!”在春节假期结束后,关于体重的变化成为了大家见面聊到的话题。

近日,记者通过调查了解到,由于年轻人对自己的身材和健康有着更高的要求,因此在春节假期结束后,大家纷纷采取各种措施,“踏上”了减肥“路”。“放假在家,缺乏运动又贪吃,我春节期间体重重涨了10斤多。我的工作在深圳,只有放长假才有时间回集宁。由于饮食习惯的不同,我在外面一直都很想念家乡菜。春节回家,我完全放纵了自己的味蕾,每天都吃很多,导致体重增长。”韩璐告诉记者,随着假期结束,他也将回到工作岗位。为了自己的身体健康,他再次制定了一套完整的减肥计划。

和韩璐一样的,还有市民李倩。李倩告诉记者,春节期间她与家人每天的日常不是准备去走亲戚,就是在走亲戚的路上。每到一家,亲戚们都会准备一大桌子美味佳肴。大家聚在一起推杯换盏,相互祝福,心情好,食欲也好。

“其实减肥对我而言,也不完全是好看,其实也没有身材焦虑。但是我现在的体重

确实有点超标,平时体检就有点‘三高’,医生也建议我减肥。”李倩说。

“每逢佳节胖3斤,这简直太真实了!”市民马强提起春节后自己的体重打趣说。

马强告诉记者,他今年21岁,每天都会保证自己有3个小时的运动时间。虽然他没有刻意减肥,追逐以瘦为美的心理,但是多年来一直保持着匀称的体型和健康的身材。“过年这几天,游泳馆、网球馆和健身房都放假了,我和家人都沉浸式过年了,索性做‘躺平’一族了。上班第一天,同事们见面没几句话就开始讨论大家都胖了多少斤。过完年了,作息时间规律了,运动继续提上日程。”马强说。

同时,记者还了解到,一些商家也针对年轻人的减肥需求推出了各种减肥产品和服务,比如健身房、瑜伽馆等运动场所的生意火爆。

医生提醒,减肥是一个需要长期坚持的过程,不能盲目追求速度。年轻人应该选择科学健康的减肥方式,结合适当的运动和合理的饮食,逐步达到减肥的目的。同时,也要注意保持健康的生活方式,避免因减肥而损害身体健康。大家应该以科学健康的方式进行减肥,保持良好的生活习惯,享受健康的生活。

(徐楠)

## 2023年 乌兰察布市惠民实事大盘点

# 多措并举扩内需 聚力消费赋新能 ——我市商务局助力经济平稳发展纪实

□本报记者 鲍娜

扩内需、促消费是立足当下、着眼长远的选择,是经济循环重要的牵引带。2023年,乌兰察布市商务局主动融入以国内大循环为主体、国内国际双循环相互促进的新发展格局,以恢复和扩大消费为基本盘,以“服务”促“消费”,激发消费经营主体活力,释放内需强大动力,以高水平打造向北开放重要桥头堡,助力全市经济社会平稳发展。据统计,全年社会消费品零售总额达250.3亿元,全自治区第四名,高于自治区平均水平。

## 瞄准节点深挖黄金消费潜力

在“嗨购乌兰察布·家电焕新季”家电以旧换新促销活动中,家住集宁区和谐小区的鲁宇琴使用了8年的老式热水器换购了一台智能热水器。她告诉记者:“现如今人们的消费观念和环保意识都有所改变,不再像过去那样过着‘缝缝补补又三年’的生活,人们更重视生活的品质,愿意使用节能高效、安全便捷的家用电器。其实家用电器的更新换代不仅达到了惠民生、促消费、稳增长的目的,也提升了人们的生活质量,增强了人们的获得感和满足感。”

为全面贯彻落实《乌兰察布市人民政府办公室关于印发乌兰察布市2023年“稳预期、扩内需、促消费”工作方案》,市商务局瞄准五一、中秋、国庆、“双11”等节假日黄金消费节点,以汽车、家电、家居、皮革、餐饮等行业为主开展各类促销活动100余场,拉动消费4.22亿元,充分深挖节假日黄金消费潜力。各旗县市区以地域特色为主题开展消费活动50余场,拉动消费2090万元。

市商务局相关负责人表示:下一步,将加大自治区首店首发优惠政策和我市招商引资政策宣传力度,推动更多知名服务品牌自治区首店落户我市。指导各旗县市区持续在全年开展以地域特色为主题的促消费场景活动,持续丰富我市消费场景,释放城镇、乡村居民消费潜力。

区;乌兰察布各大商超推出满减、打折、秒杀等优惠;各旗县市区餐饮企业商户推出特价团购、年夜饭让利等优惠形式。活动期间,市商务局还开启了多场线上直播活动通过抖音、快手等多个短视频平台直播账号将我市家乡味、年味特色产品进行专场销售。

据了解,在2023年组织开展“双品网购节”活动期间,兰格格乳业、土豆集、薯都凯达等通过抖音、淘宝、京东开展直播和线下参展方式销售额达到1000余万元。市商务局鼓励传统商贸企业入驻京东特产馆等平台开展线上活动,全市5家京东特产馆入驻40余家商家,品类涵盖300种名优特产。大力推广“原味乌兰察布”区域公用品牌和各自特色特产,积极开展各类促销活动。目前,兰格格酸奶、海腾月饼、阴山燕麦燕麦片、贺氏亚麻籽油等29个品类进入北京商超。

## “买全球、卖全球”打造对外开放新高地

2023年4月11日,乌兰察布市跨境电商零售进口首单业务在七苏木保税物流中心(B型)顺利通关,标志着乌兰察布市跨境电商“1210”模式开通运行。首单的完成标志着乌兰察布市跨境电商正式进入“1210”时代。参与测试的消费者打开“口袋跨境”微信小程序挑选了面膜、牙膏和牙刷等日用品并完成下单支付,从下单到出库整个过程仅30分钟。

为加快跨境电商业务开展,市商务局积极作为,坚持对标一流、高点定位,学习深圳、珠海、杭州、上海、西安等地跨境电商经验做法,引进专业化管理团队,不断完善平台设置、合并操作流程,让工作提速提质。“1210”模式下保税仓库内的货物实行一单一报一清,货物卖出后缴纳关税,未卖出的货物可暂不报关,亦可直接退回国外。相比海外直购,此模式有时效快、成本低、海关全程监管、享受综合税率等优势。“1210”业务模式落地,是乌兰察布跨境电商新业态发展的新尝试和突破,实现乌兰察布市“买全球、卖全球”目标,同时为全市稳外贸工作和市民便捷实惠购买进口商品带来众多利好,并发展成为内蒙古对外开放新高地。

据悉,乌兰察布跨境电商产业园占地面积3818平方米,功能服务区主要包括跨境电商创新连廊,展示了七苏木国家进口贸易促进创新示范区和跨境电商产业园背景和相关情况;跨境商业服务中心,主要人驻备案管理单位、跨境关检综合服务平台、跨境物流单位、银行机构、出口信保机构等,为入驻企业提供“一站式”窗口;跨境电商人才孵化中心和校企合作示范基地,搭建以跨境电商为核心的商业培训和商业孵化。目前,该产业园已入驻乌兰察布易通达跨境电商电子商务有限公司、乌兰察布易成达跨境电商电子商务有限公司、云尚购跨境电商新零售平台等7家企业。

市商务局相关负责人表示,新的一年,将持续推进国家进口贸易促进创新示范区、国家加工贸易梯度转移承接地、国家物流枢纽建设,打造中欧班列集散中心,促进乌兰察布——二连浩特口岸腹地联动发展,建设国际陆港,积极参与自贸试验区创建工作,不断健全完善“通道+枢纽+贸易+产业”的高水平对外开放体系,为推动内蒙古高质量发展,奋力书写中国式现代化新篇章贡献力量。



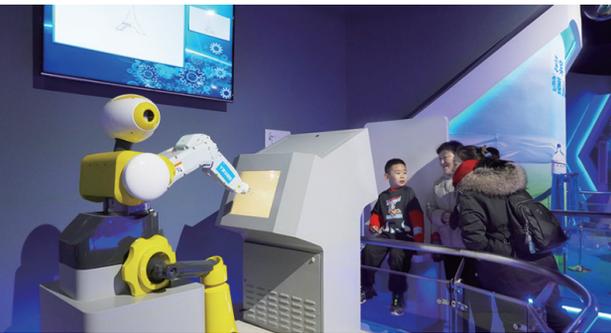
●我市节假日期间开展促销活动

## 消费券加持联动拓宽销售渠道

在“山城之春,烟火乌兰察布2023年迎新惠享消费季”上,年货大集、购车节、消费券等多重福利迎面袭来。集宁国际皮革城十周年庆为市民发放电子消费券;百万文旅餐饮电子消费券涉及餐饮、酒店、民宿和景



# “体验智能空间 畅想智慧未来” 乌兰察布科技馆开新展



●市民正和“画像机器人”互动

本报讯 近日,乌兰察布科技馆新开的“智能空间”主题展览,吸引不少市民前来观赏体验。展厅里,由机器人实体模型和多媒体展示墙组成的科普长廊,通过图文和实物呼应

的形式,清晰地呈现“机器人的过去”“机器人现在的应用”和“机器人未来的发展”等一系列关于机器人的趣味科普知识。

“不要踩油门。”“打方向盘。”在

“汽车模拟驾驶”展示区,6岁的恒恒在爸爸的指导下体验了一下当“司机”的感觉。“方向不好控制,很容易就撞上路边的护栏了。”恒恒分享着自己的驾车初体验。看到有模拟翻车、醉酒驾驶状态等模拟,恒恒爸爸便上前体验。“通过模拟驾驶的体验,感受科技发明为人类带来的诸多便利,也通过这些模拟体验了解到安全驾驶对生命的重要性,让安全驾驶牢记于心,让孩子在体验中增强安全文明出行意识。”恒恒爸爸说。

在机器人秀场,由主持机器人、表演机器人和舞蹈机器人协同合作的极具民族特色的舞蹈正精彩上演。“机器人和人工智能”展示区,市民张非非正和“画像机器人”互动,看着机器人自己进行速写绘画,惊叹画得好传神;在“与机器人比一比”场地,五六个孩子正围着机器人,“我负

责下象棋,你负责下五子棋。”孩子们分工明确,与机器人进行着一场多对一的棋盘游戏大战;“魔方机器人”正快速还原被市民打乱的魔方;“射箭机器人”展示射箭动作分解,与市民比拼箭法;在“家庭机器人及智能家居”展区体验未来智能家居生活环境和生活方式……展馆内各类机器人令前来参观的市民体验感十足,纷纷表示“太有意思了”。“没想到还能和机器人比拼射箭,而且机器人水平还挺高。”市民张青说。

“智能空间”主题展以人工智能为切入点,围绕“机器人”和“汽车模拟驾驶”两个分主题,通过20件科技感十足的大型展品,展示机器人和人工智能技术在生产、生活中的应用以及高新技术在交通安全体验中的应用。”乌兰察布科技馆相关负责人贾慧青介绍道。

(刘佳欣)

# 除雪保畅通 全力保障群众出行安全

本报讯(记者 朱旭敏)近日,我市大范围迎来降雪天气,部分国道出现积雪结冰现象,给车辆通行带来安全隐患。

为保障广大人民群众的安全出行,内蒙古呼凉丰公路项目有限责任公司第一时间启动除雪保畅应急预案,在所辖G512、S102路段迅速集结养护人员,全力以赴战风雪、保畅通、护平安,成为风雪中最靓丽的“公路橘”。

据悉,此次共计出动除雪车6台

次,撒布融雪剂14吨,防滑料7吨,累计除雪420公里。

“下一步,我们将始终保持高度警觉,狠抓冬季公路养护,加强应急力量保障、装备物资储备、应急预案

完善、安全隐患排查、值班值守和信息报送等工作,切实提升防范应对风雪冰冻灾害的能力,确保所辖公路干线安全畅通。”内蒙古呼凉丰公路项目有限责任公司工作人员说。