



呼和浩特桃花盛放。 本报记者 孟和朝鲁 摄

内蒙古:春日文旅解锁新玩法

□本报记者 冯雪玉

辽阔的青青地、茂密的桦树林、清澈的山泉水……四五月的内蒙古春和景明。迎着大好春光,内蒙古文旅推出六大主题、219项文旅活动,这些活动“新意”满满,热诚欢迎天南海北的朋友来内蒙古,“上春山”“赏春花”“看春景”。

“花为媒”带火春日经济

阳春三月,草木蔓发,各地迎来以春日为主题的文化活动热潮。观演出、品民俗、享美食、赏花景,民众出游热情高涨,传递出对“诗与远方”的美好向往。六大主题中,“花海春潮”将内蒙古从西到东的一路繁花盛景完美呈现,今年的赏花主题活动沿黄河几字弯打造“梨杏争春”景观带,呼和浩特乌素图杏花季、包头土右旗“杏韵花朝”等12个盟市联动推出特色花事活动;东部盟市则以“兴安岭上杜鹃花开”为主题,开展根河万顷杜鹃花海徒步等特色项目。这几日,呼和浩特、鄂尔多斯、兴安盟等地陆续推出“追花指南”,何时开何花,赏花注意事项,写得明明白白,服务可谓贴心。

春日暖阳,不仅有鲜花绽放,还有候鸟北归,为春日增添一抹神韵。这几日,位于鄂尔多斯市的准格尔湿地、红海子湿地迎来大批候鸟,

赤麻鸭、绿头鸭、遗鸥、天鹅等鸟儿纷纷在此停歇、觅食。不仅在鄂尔多斯,乌海湖、乌梁素海等河流湿地都是百鸟翔集,踏青、赏花、观鸟,春日的内蒙古真是“大有看头”。

与繁花相映衬的是丰富的文化活动,呼和浩特公主府公园的桃花久负盛名,今年桃花盛放期,公主府博物馆将开展系列社交活动,带领人们在古风今韵中领略家国情怀。

六大主题中的“春歌嘹亮”板块聚焦大型演艺活动,四月呼和浩特将迎来刘若英演唱会,配套推出“跟着演唱会去旅行”主题线路。鄂尔多斯马头琴交响乐团进京展演,全国“春季村晚”30场巡演等艺术活动,构建起“剧场+景区”的演艺生态。

“民俗春韵”板块注重文化体验活动,将深度挖掘北疆民俗,包头黄河开河观凌月推出沉浸式实景剧《包头韵·黄河情》,赤峰华子鱼洞游季、乌海首届观鸟活动等26项特色民俗活动,将传统节日转化为深度体验产品。

“春牧怡趣”天天那达慕活动将推出额济纳旗“苍天千峰驼羔”,骆驼那达慕引入国际商品展销,玉龙沙湖“沙漠小英雄”赛事融合生态教育,巴彦淖尔“渡阴山”沙漠那达慕打造汽车拉力赛等现代运动矩阵。

“春意盎然”中国旅游日“春途乐游”穿越自驾游两大板块,涵盖赏花踏青、民俗体验、音乐演艺、自驾穿越等多个类型文旅活动。内蒙

古文旅厅对外交流合作处负责人说:“这个春天内蒙古文旅活动精心设计谋划,游客来到内蒙古一定能感觉到十足新意。”

政策赋能激活文旅消费“春潮”

提振消费,政策先行。内蒙古自治区政府今年2月份出台《关于进一步培育新增长点繁荣文化和旅游消费工作方案》,推出丰富消费惠民举措,扩大特色优质产品供给,优化消费环境等32项政策措施。特别是今年的招徕政策,力度更大,优惠更多,奖励办法涵盖旅游包车、旅游专列、高铁(动车)、招徕游客四部分奖励,全年奖励总额1000万元,该政策从今年6月起分阶段实施。

今年京蒙协作旅游倍增计划也将推出更多惠民新政,除延续内蒙古面向北京市民实施的旅游景区免票优惠外,北京与内蒙古还将试点“跨区域旅游一卡通”,推动景区门票互认。两地将联合打造“西望胜景·北京启程”自驾游品牌,重点推出最美自驾路国道331、达达线、大兴安岭风景道、科尔沁500公里风景大道、千里草原风景大道、G6/G7高速公路等自驾游线路;同时,做强做大“千车万人”穿越内蒙古自驾游品牌。剧目进京展演方面,实施“北疆文化北京行”,组织大型舞剧《骑兵》《敕勒川》《胡笳十八拍》等剧目进京巡演;持续推动全区乌兰牧骑常态化进京演出,全年不少于200场。市场机

制共建方面,两地文旅部门将联合开展宣传推广,搭建常态化合作平台,持续举办文旅企业恳谈会、旅行社互送游客对接会、研学旅游企业见面会等活动,全面激发旅游市场活力,力争2025年两地互送游客突破2200万人次。

以“歌游内蒙古”品牌打造全域大景区

“歌游内蒙古”是内蒙古重点打造的区域文旅品牌。自2024年9月份启动以来,目前已覆盖85家4A级景区,124家星级酒店、等级民宿、绿色饭店和盟市级以上博物馆、图书馆场景,截至目前30余家中央级媒体发布相关信息29.5万条,浏览量达9亿次。其中,呼伦贝尔推出“歌游内蒙古+冰雪旅游+演艺推广”活动创作作品102个,全网传播量超2.9亿次。兴安盟首条“歌游内蒙古”旅游街区挂牌运营。鄂尔多斯等4个先行先试盟市利用200多处公共媒体资源、1.2万辆出租车载体进行宣传。

内蒙古文化和旅游厅近日在春季旅游新闻发布会上介绍,今年将开展“歌游内蒙古”品牌提升行动,重点开展健全“歌游内蒙古”品牌体系等4项工作,包括完成商标注册、百首草原歌曲阐释工作、编辑歌曲故事制作MV。在交通干线、文旅场所植入品牌标识,打造音乐公路、主题街区,深化央视品牌形象宣传,邀请知名人士助力文旅宣传,联动携程等平台推出主题产品。



老师正在讲述革命先贤事迹。

4月3日,在呼和浩特市新城区山水小学开展的“缅怀革命先烈 传承红色基因”我们的节日·清明节融合课堂上,文化讲解、手工创作、民俗体验等,将家国情怀、传统文化深植孩子们心中。

活动中,学校将传统文化传承与学科课程有效融合,组织党团员教师走进各班级,通

过介绍传统习俗、宣讲红色故事、播放文化知识视频等,带领学生了解清明节的起源及文化内涵,感受传统文化的浓厚韵味。讲解后,课堂变身创意工坊。一、二年级融合美术课程内容,开展“清明”主题绘画及“清明彩蛋”的绘制;三、四年级融合劳动课程内容,开展青团制作、风筝制作;五六年级融合

语文课程,开展“清明”主题手抄报制作及清明研学报告撰写等活动。各班级还积极组织家长代表走进课堂,与学生共话清明,共品民俗。

山水小学副校长张文娟表示,学校将开展更多融合课堂,多元化展示中国悠久的历史与文化底蕴,让家国情怀成为孩子们心中最美的底色。

融合课堂『跨界』成长

□文图 本报记者 冯雪玉 孟和朝鲁



学生制作风筝。

手绘的彩蛋。



传统文化元素满满的手抄报。

“我出二氧化碳!”“我出硫酸!二者的反应公式是……”最近,在鄂尔多斯市鄂托克旗第一中学高一级的课间,很流行一种“化学扑克”牌的游戏,在游戏中,平时感觉枯燥难背的化学反应公式增加了许多趣味性,同学们很快就背会了。

这个让学生用游戏方式爱上学化学的老师大有来头,她是鄂托克旗2023年引进的优质教育人才之一、清华大学环境学院硕士毕业生颜钰,目前是鄂托克旗第一中学化学教师。在课堂上花式演示各类化学实验、组织学生开展化学方程式大赛、跟学生一起玩儿化学游戏——颜钰成了学生眼中“最会整活儿的老师”。

在鄂托克旗,像颜钰一样毕业于清华大学、北京大学的教师共有21位。他们,正在深度改变着当地的基础教育,助力鄂托克旗实现振兴县域教育的目标。

鄂托克旗位于鄂尔多斯市西部,长期以来,教育事业受城镇化、交通区位、社会观念等因素影响较大,旗内优质生源和师资大量流失。当地深刻认识到,只有办好家门口的教育,才能扭转这一局面。

2023年,鄂托克旗第一中学在旗委旗政府的大力支持下,依托京蒙教育协作机制,全国首创引进先进管理团队及全科清北教师,涉及语文、数学、英语、政治、历史、地理、物理、化学、生物、音乐、美术、信息技术学科。同时,与清华大

学物理系、教育研究院等签订协议,全过程、全方位指导鄂托克旗拔尖创新人才培养;与清华美院、中央音乐学院等全国顶级艺术院校合作引入

业生,湖北人,2023年来到鄂托克旗第一中学成为一名信息技术教师。去年,他带队参加全国青少年信息学奥林匹克竞赛,一举获得了自治区第

们享受更高质量的教育。”

学生作为教育改革的最大受益者,最有发言权。鄂托克旗第一中学高二学生张景媛对于清北教师的喜爱和敬仰之情溢于言表:“我们的地理老师是北大毕业生,他的爱好特别广泛,带领我们‘走遍’世界各地,特别酷;英语老师毕业于北大外国语学院,口语超棒;历史老师也是北大的,谈古说今,知识特别渊博……同学们都很喜欢这些老师!清北老师带给我们的不仅仅是知识,更重要的是强大的引领作用,激励我们努力学习做更优秀的自己。”

“经过不断努力,如今,我们这个西部小县城的办学条件不断改善、教育改革纵深推进、师资优化多维发力、教育质量不断提升,实现了生源从‘送出去’到‘跑回来’的历史性转变,越来越多的鄂托克学子选择在家门口上学。”鄂托克旗教育体育局局长石永峰欣慰地说。

如何破解县域教育振兴难题?鄂托克旗蹚出了一条不一样的路子。今年,教育部大力推出“国家县中振兴行动计划”,全区教育系统积极深化京蒙教育协作,接续推动“六个工程”,深入实施“六个行动”,正在以自治区示范高中、特色高中、县域优质高中创建为抓手,不断加强资源配置、提升教师素质,以县中多样化高质量发展,统筹带动区域内学前教育普及普惠发展、义务教育优质均衡发展,持续推动教育强国建设,为书写中国式现代化内蒙古新篇章提供有力支撑。

“心育+法治”护航青少年成长

□本报记者 孙柳

进入春季学期,呼和浩特市团委联合内蒙古12355青少年服务台、呼和浩特市检察机关及呼和浩特市四区团组织力量,开展“12355青少年心理健康教育”“与法同行、健康成长”双主题活动。活动通过沉浸式体验、互动式教学等方式,深化青少年法治教育与心理健康服务。截至目前,活动已覆盖全市15所中小学,为2000余名青少年成长注入活力。

形式多样、内容丰富的活动,为孩子们带来“沉浸式”教学课堂。活动以电影《哪吒之魔童闹海》为切入,与孩子们共同解读哪吒从对抗走向自我认同的过程,帮助学生提升自我认识和情绪管理能力;精心设计“左右脑协同开发”“前庭觉激活训练”等特色环节,结合趣味热身游戏与团队协作作项目,有效促进学生身心协调发展与社会适应能力提升;检察官根据少年儿童的年龄特征和心理特征围绕校园欺凌等方面,用通俗易懂、活泼生动的语言,引导学生树立“依法维权、及时说不”的法治意识;引入典型司法案例,让法律不再是书本上的条文,而是具象化为守护青春的警戒线……心理保护、法治知识用极具青春气息的方式走到同学们身边,为孩子们搭建起心理成长平台。

据介绍,呼和浩特市团委将持续走进校园开展此活动,并通过“阳光成长 心理健康教育讲座”“中考减压”“模拟法庭”“小小普法员”“校园法治文化节”等多元化活动,进一步将情绪管理技巧与未成年人保护法、防欺凌等法律知识融入校园生活,帮助青少年筑牢心理韧性、明晰行为边界,在知法明理与内心丰盈的双向滋养中,书写新时代的青春答卷。

帮帮

清明过后这样养生

□本报记者 王坤

清明时节,万物复苏,春意盎然。这个节气亦是中医养生的重要节点,清明过后,人体阳气升发,肝气舒展,正是顺应天时调整身心的绝佳时机。4月3日,记者采访了内蒙古自治区中医医院肾病科主任、主任医师张莉。

问:清明过后,如何调节饮食?

答:清明过后,食欲有节。饮食调养应以柔肝祛湿、清肺润燥为主。多吃菠菜、芹菜、芹菜等绿色蔬菜,以及绿豆、菊花等清热解暑的食物。这些食物有助于清肝明目、滋养肝血。同时,适当食用大枣、枸杞子、胡萝卜等滋养肝血的食物,以及食用芹菜、黑木耳等凉肝止血的食物,也是不错的选择。此外,清明时节宜饮清茶,搭配枸杞子、大枣、菊花等养肝食物一起泡饮,有助于春季保健。

问:清明过后,生活起居需要注意哪些?

答:起居有常,适当保暖。“夜卧早起,广步于庭”的春日养生法则尤为适用。早睡早起,建议清晨6点左右起床,顺应阳气升发之势。卧室宜保持适度通风,减少细菌滋生,但需注意避免“穿堂风”。清明过后,乍暖还寒,传统养生讲究“春捂秋冻”,此时减衣应遵循“下厚上薄”原则,尤其是老人和孩子,身体抵抗力相对较弱,更要注意保暖,以防受寒生病。

问:有什么运动适合养生?

答:踏青、晒太阳,形神兼养。清明踏青不仅是对传统的传承,更是绝佳的运动养生方式。户外活动可以吸收自然界的阳气,有助于提升肾气。同时,阳光照射可以促进体内维生素D的合成,对骨骼健康非常有益。建议选择日出后、日落前的时段进行户外活动,此时空气中负氧离子含量最高,尽量选择平缓的路线,适时休息,享受春日美好。但要注意劳逸结合,避免过度劳累。特别是患有心脑血管疾病的人群,出行时务必随身携带药物,以防意外情况发生。

问:清明时节养生保健还应注意哪些?

答:调节情绪,保持愉悦。清明时节,是寄托哀思、缅怀先人的传统节日。然而,过度悲伤、情绪低落容易引发心脑血管疾病等健康问题。因此,在扫墓祭祖时,应尽量保持情绪稳定,避免悲伤过度。清明过后,在日常生活中,也要“戒怒戒郁”,学会调节情绪,保持愉悦的心情。可以通过听音乐、看电影、阅读等方式来放松心情,缓解压力。可练习太极拳、八段锦等传统导引术,配合深呼吸,能有效疏通经络。还可重点按摩太冲、足三里等穴位,每日早晚各揉按3分钟,起到舒肝解郁、强身健体的作用。

此外,巧用艾草,温通经络。艾草是一种温性的中药材,具有温通经络、祛寒除湿、补益人体阳气的作用。在清明时节,可以利用艾草进行养生。例如,用艾草熬水泡脚泡澡,可以促进血液循环、缓解疲劳;艾灸大椎、命门、至阳、气海、足三里、三阴交、合谷穴等穴位,可以起到补充阳气、调理脾胃、抵御病邪入侵的作用。但需要注意的是,艾灸时应掌握好火候和时间,避免烫伤皮肤。

张莉说,顺应节气养生是中国人“天人合一”智慧的生动体现。当现代人的生活节奏越来越快,这种顺应自然的生活艺术,恰如一剂调和身心的良方。