◎众观

# 考古遗址变身公园 换种方式打开历史

□本报记者 冯雪玉

辽上京国家考古遗址公园每年吸引众多游客。

近年的“文博热”带火了博物馆，大遗址逐渐进入公众视野。大遗址镌刻着历史文明的演变，承载着中华文明多元一体、延绵不绝的精神力量。如果说，博物馆以个体为载体，展示可移动文物，那么国家考古遗址公园则是以大遗址为载体，展示不可移动文物的文化内涵。

内蒙古大遗址资源富集，这些陈列在广阔天地间的文物犹如书写于古老土地上的“立体教科书”，国家考古遗址公园是打开这本书的新方式。

学生们在辽上京遗址公园里研学。

鸟瞰辽上京国家考古遗址公园。

和林格尔土城子国家考古遗址公园。

萨拉乌苏遗址。

## 从零到三

今年“自然和文化遗产日”当天，国家文物局公布了新一批国家考古遗址公园，内蒙古的萨拉乌苏遗址、和林格尔土城子遗址位列其中。

2022年12月29日，赤峰市巴林左旗辽上京遗址获评国家考古遗址公园，这是内蒙古第一家国家考古遗址公园，被内蒙古文博人称为“零的突破”。

从无到有、从零到三，不仅标志着内蒙古在大遗址保护利用方面取得重大突破，也为当地的文化遗产保护和文旅融合注入了新活力。内蒙古文物局一级调研员陈雅光说：“就像找到了一把‘钥匙’，考古遗址公园打开了全区大型遗址遗迹保护利用的大门，也解锁了如何用文物创造更大文化红利的模式。”

萨拉乌苏遗址位于鄂尔多斯市乌审旗，是中国最早发现和发掘的旧石器时代遗址之一。1922年，法国地质古生物学家德日进和桑志华在萨拉乌苏河流域发现了一枚人类幼儿的上门齿化石，轰动世界，这就是著名的“河套人”化石。此后，这里陆续发现了大量距今10万–5万年的“河套人”化石、细小的石器及丰富的哺乳动物化石。

和林格尔土城子遗址（又名盛乐古城）地处呼和浩特市和林格尔县，跨越春秋至辽金元时期，历史脉络绵延2000余年，是内蒙古地区保存最完好、沿用时间最长的古代城址之一。该遗址历经西汉定襄郡治、北魏早期都城、唐代大都护府，见证了中原农耕文明与北方游牧民族的交融历程，是国家边疆治理体系形成建构的重要例证，对于实证中华文明多元一体格局形成发展具有重要意义。

“两大遗址晋升为国家考古遗址公园是我区文化遗产保护领域的一件大事、喜事！标志着内蒙古大遗址保护利用工作再上新台阶、又获新突破。也对内蒙古大遗址的文物保护、考古发掘、遗址展示等方面提出了更高要求。”内蒙古文物局副局长支小勇说。

## 慎守遗泽

打造国家考古遗址公园，内蒙古始终坚持“保护为主、科学发掘、合理利用、传承发展”的原则。

2013年，萨拉乌苏遗址列入国家考古遗址公园立项名单。此后，相继建成萨拉乌苏遗址博物馆和“河套人”文化研究中心等关键功能区。和林格尔土城子遗址2017年列入国家考古遗址公园立项名单。在申报过程中，当地积极推进遗址的考古发掘工作。同时，加大保护展示工程建设力度，采用本土作物进行大地景观标识，展示四城嵌套、道路格局等。扎实的前期工作为两座遗址申报国家考古遗址公园奠定了基础，而遗址的考古发掘也在持续进行。

2021年，萨拉乌苏遗址重启发掘工作。在“河套人发现100周年国际论坛”期间，项目负责人陈福友说，新的考古发掘中出土了更丰富的动物化石和打制石器。这次考古发掘的打制石器数量已经超过700件，动物化石也有5000多件，证明了萨拉乌苏邵家沟湾遗址点是文化遗物比较丰富的遗址点。

近年，文物考古部门对和林格尔土城子遗址进行了多次深入发掘。在古城外围，共发掘近3000座墓葬，出土了铜器、铁器、玉器、陶器、石器、漆器、铜钱等各类器物万余件。这些器物时代序列完整，从战国时期的青铜剑，到汉代的五铢钱，再到唐代的金花银碗，为研究边疆地区古代社会历史、中原与北方民族之间经济文化交流，提供了弥足珍贵的实物资料。

辽上京的考古发掘近几年卓有成效，皇城建筑遗址、佛教寺院遗址等重大发掘，揭示了辽代都城的布局和建筑风格，为深入研究辽代社会文化提供了重要依据。

虽然已有三家，但国家考古遗址公园对内蒙古来说依然是新鲜事物，公众该怎样去“阅读”它？

支小勇说，遗址公园里都会有常设展陈，这个是了解遗址最直观的方式，另外原址活化展示也是了解遗址的好方式，比如在萨拉乌苏，可参观考古保护棚内的化石出土点和地层剖面，考古体验棚中现场体验考古发掘和打制石器。想要深度了解可以找来一些专业书籍进行阅读，还可以关联文化地标，把这些遗址遗迹串联起来，构建北疆文明探源路线。

## 遗址焕彩

今天，赤峰市巴林左旗上京南、北二城和南、北二塔及渤海小城等遗迹都被纳入5平方公里的辽上京国家考古遗址公园范围。古朴典雅，形似辽塔的辽上京博物馆坐落于遗址公园显著位置，现藏文物11.4万件（套），时间跨度从新石器时代至辽金时期。作为遗址的文化中枢，近几年博物馆每年接待游客几十万人次，同时举办各种文化活动和研学游。遗址周边新增20多公顷的绿地，实现了自然环境与文化遗产的协同保护，这种文物保护、生态涵养和文化体验三者结合的方式，打破了传统遗址保护与公众之间的隔阂，使得历史文化遗产更加贴近大众。

呼和浩特市和林格尔县文化旅游体育局有关负责人介绍：“自入选国家考古遗址公园后，园区日均接待游客量较之前增长近50%，外地游客比例达到35%左右，成为市民游客慕名打卡的新选择。”

和林格尔土城子国家考古遗址公园现存4平方公里城址。园内，青砖风格的通史陈列馆与遗址展示馆错落分布，馆内战国青铜剑、汉代陶仓、北魏瓦当等文物有序陈列。“我们近期新增了3处多媒体展项，动画还原‘四城嵌套’格局，暑假期间，已陆续迎来多所学校的研学团队。”展馆负责人介绍。

和林格尔土城子国家考古遗址公园创新采用本土农作物分区种植大豆、小麦、谷子、大葱等，巧妙勾勒出“四城嵌套”的遗址格局。“既能观赏历史遗迹，又能学习深厚文化，带孩子来很有意义！”游客李女士感慨道。如今，和林格尔土城子国家考古遗址公园正以崭新姿态，成为传承历史、推动文旅融合的重要窗口。

经过多年建设，萨拉乌苏国家考古遗址公园现已形成核心展示区、生态保护区、科研教育区三大功能板块，并依托萨拉乌苏遗址博物馆和“河套人”文化研究中心，打造集科研、教育、游憩于一体的公共文化空间。接下来，这里会加强国际合作，深化对“河套人”的研究，同时推动文旅融合，运用数字技术打造“可感知、可触摸”的遗址体验，让沉睡的历史焕发新生。

随着内蒙古入列“国字号”的遗址公园不断增多，公众有了更多走进历史、亲近文化的机会。国家考古遗址公园不仅是历史文化传承的新载体，也为内蒙古的文化旅游业注入了新活力，带动了地方经济发展，让古老的遗址重焕光彩。

无论是曙光初现的萨拉乌苏、底蕴深厚的和林格尔土城子，还是辉煌一时的辽上京，都早已远去，消逝在历史长河中，但文化的基因始终润物无声，其中的智慧还将与北疆风物一道，守望新的千年。

（图片由内蒙古文物局提供）

◎民生

# 多样助餐暖人心

□本报记者 赵曦

75岁的刘大娘在机器前微微倾身打卡，她所选的肉丝炒青椒套餐折后仅需支付10元。

7月28日中午，呼和浩特市新城区团结小区为老餐厅打卡机前排起了长队。支付成功的提示音与邻桌老伙伴们的谈笑声交织在一起，如一首欢乐祥和的乐曲。

数据显示，到2024年底，呼和浩特市60岁及以上人口为79.32万人，占全市常住人口的21.79%，这些老年人中有不少是空巢老人，让老人们吃上“暖心餐”成为社会关注的重点。

为了解决这一问题，近年来，呼和浩特市着力构建覆盖城乡、布局均衡的老年助餐服务网络，探索多样化助餐模式，如居家社区养老服务中心设置为老餐厅、乡镇和村食堂面向老年人开放，移动养老综合服务车增加配餐功能……通过多元化的服务体系，让更多老年人吃上了“暖心餐”。

走进呼和浩特市新城区的为老餐厅，只见窗明几净，宽敞的就餐区域里摆放着整齐的桌椅，老人们或三两成群围坐一桌，或独自享受着美食，脸上洋溢着幸福的笑容。餐厅的墙壁上挂着菜单，上面详细列出了各种菜品的名称、价格及营养成分，老人们可以根据自己的口味和需求进行选择。此外，餐厅还提供打包服务，对于行动不便或需要外带的老人，工作人员会细心地将饭菜打包好，确保他们在家中也能享受到美味的“暖心餐”。

在武川县，当地民政部门针对特殊困难老人实施了“早餐补贴2元、午餐补贴4元”的政策，减轻老人经济负担；新城区团结小区等地为老餐厅推出了普惠性折扣优惠……这些补贴方式，确保助餐服务惠及每一位有需要的老人。除了经济补贴，老年人就餐时为他们提供情绪价值也是十分必要的，在玉泉区昭君路街道秋实社区的“一老一小”餐厅内，小学生王乐乐耐心地教老人使用点餐系统。新城区打造的“记忆餐厅”，老照片、旧物件唤醒老人记忆，成为跨年龄层的文化沙龙，送餐员小张在递上餐盒时，总会问一句“大爷，降压药按时吃了吗？”这些温馨的场景不仅是一餐一饭的供应，更是城市人文情怀的生动体现。呼和浩特市民政部门工作人员介绍，呼和浩特市采取的“政府搭建平台+市场参与运作+社会协同合作”模式，解决了不少老年人吃饭的问题。

值得一提的是，呼和浩特市在推进老年助餐服务的过程中，还注重与社区养老、医疗服务等相结合，形成了一套综合性的养老服务体系。例如，一些为老餐厅不仅提供餐饮服务，还配备了健康监测、休闲娱乐等设施，让老人们在享受美食的同时，也能享受到温馨的养老服务。

当呼和浩特市示范性老年公寓送餐人员敲门时亲切呼唤：“奶奶，今天准备了您喜欢的土豆炖牛肉”时，科技便有了人情和温度。送餐人员会根据系统自动筛选出适合慢性病老人的菜品，为老人点餐、送餐。在武川县西官井的为老餐厅，人脸识别支付系统不仅记录消费数据，还绘制老年人饮食偏好动态图谱，数字化治理正使“老有所食”从粗放式管理转向精细化服务，而“宜养青城”小程序则实现了老人“找得到、吃得起、吃得惯”的目标，让养老服务成为切实可感的幸福体验。截至目前，全市已建设运营老年食堂（助餐点）305家，城区一刻钟便民养老服务圈儿正在加速实现。

如今，在呼和浩特市的街头巷尾，越来越多的老年餐厅如雨后春笋般涌现，它们不仅解决了老年人的就餐问题，更成为了连接社区、家庭与老年人之间的桥梁，让老年人在晚年生活中感受到了更多的关爱与温暖。

◎潮音

# 内蒙古12355：为青少年心理健康筑起“安心港湾”

□本报记者 孙柳

在内蒙古，一条24小时畅通的公益热线——0471–12355，已成为青少年及家庭触手可及的心理“避风港”。内蒙古团委12355青少年服务台通过常态化、专业化服务，织密青少年心理健康防护网，让温暖守护时刻在线。

面对不同群体需求，12355服务精准延伸：中高考期间开通减压专线，全区联动开展244场心理辅导活动，覆盖考生及家长9.6万人次，缓解备考焦虑；暑期前夕深入呼和浩特多所中小学，以情景模拟、互动课堂等形式开展青春自护教育；针对近期强降雨受灾群众，心理咨询团队迅速进驻安置点，通过团体疏导、热线宣传稳定群众情绪；服务半径持续扩大，全年深入学校、牧区、社区开展心理讲座与法治宣传，提升心理健康素养。从应急援助到日常关怀，从关键节点到长效守护，内蒙古12355青少年服务台以“永远在线”的承诺，构建起立体化心理支持体系。2023年至今，服务台接听咨询3.6万余通，累计服务时长超42万分钟，处理心理个案2.7万余件。

每一次倾听都是心灵的托举，每一分钟守候都是成长的陪伴。内蒙古12355青少年服务台以责任与专业，织就了一张心理支持“大网”。它不仅是共青团组织服务青心的前沿阵地，更成为社会心理服务体系不可或缺的公益支柱。风雨阴晴，这条热线始终以不变的守候承诺——在心灵需要停泊时，总有一个声音愿意倾听，总有一份支持触手可及。

# 中小学校服该如何选购？内蒙古出台指导意见

**本报8月4日讯** （记者 刘志贤）记者从内蒙古自治区教育厅了解到，自治区教育厅与自治区市场监督管理局近日联合印发《关于进一步加强内蒙古自治区中小学校服管理工作的指导意见》（以下称《意见》），对校服管理的关键环节提出切实可行的政策措施，进一步加强全区中小学校服管理，充分保障校服质量和安全，促进广大中小学生健康成长。

《意见》要求，各地要坚持以学生为本，紧盯管理规范、质量安全、价格合理、学生家长放心的工作目标，强化对校服管理工作的指导和监管。学校负责本校学生着装规范制定、校服选购等工作；各地教育行政部门负责建立本地校服管理的制度、机制，定期向所在地市场监督管理部门通报属地学校校服供货企业名单，并会同相关部门对校服选购进行指导和监督；各地市场监督管理部门负责校服质量监管，依法查处生产、销售不合格校服的企业，与教育行政部门每年定期开展校服产品质量监督检查，处理教育行政部门和学校反映的校服质量问题线索。

《意见》还规范了校服选购工作要求，提出要坚持集体决策，依规开展校服选用；要严格依法采购，确保公平公正公开；要严格质量把控，落实“明标识”“双送检”制度、建立校服质量“黑名单”制度，保障学生身体健康；要提升服务水平，强化监督问责力度。

同时，《意见》还配发了《内蒙古自治区中小学校服选购指引》，对学校集体决策、征集采购意向、组建选用组织、确定采购模式、确定供货企业、公示采购结果、签订采购合同、校服检查验收、校服收费管理、评估总结选购活动等校服选购的10个关键环节予以操作规范，对校服选购工作形成全流程指导。

◎帮帮

# 三伏天这些养生误区要避免！

□本报记者 白莲

时处三伏，暑气蒸腾。中医理论强调“天人相应”，此时自然界阳气鼎盛，人体气血涌动，正是调养身心的关键时期。然而高温湿热、昼夜节律变化也给健康带来挑战。如何科学利用三伏节气特点养生？记者采访了内蒙古医科大学中医学院中医学博士刘尚韬，解析伏天养生要诀，澄清健康误区。

**记者：**有的人觉得三伏贴可以“包治百病”，是这样吗？

**刘尚韬：**三伏贴作为传统外治法，其作用机制是借助三伏天旺盛的阳气，将辛温透达的药物敷贴于特定穴位，通过经络传导激发脏腑功能。临床适用于呼吸系统疾病，如慢性支气管炎、支气管哮喘、过敏性鼻炎；骨关节病，包括老寒腿、风湿性关节炎；消化系统疾病，虚寒型慢性胃炎；儿科疾病，反复呼吸道感染、遗尿等患者。但临床多适用于虚寒体质者，对于热性体质及皮肤溃烂、过敏体质者，疾病急性发作期、孕妇及幼儿等部分人群，滥用反伤身，并且不当的贴敷方法，如不遵医嘱，强行追求“多贴多效”，同样有可能造成皮肤起泡、溃烂等不良后果。临床应通过专业医师辨证选穴进行使用，且绝非万能贴敷。

**记者：**绿豆汤解暑，是不是可以多喝？

**刘尚韬：**绿豆汤中含有的鞣质、生物碱等成分可有效对抗暑热之邪，但需遵循辨证使用的原则。对于湿热体质者，绿豆汤不仅适宜饮用，还可配伍薏苡仁以增强利湿效果；对于脾胃虚寒者则需根据脾胃功能情况适当使用且经期女性禁用冰镇绿豆汤。因此，日常生活中饮用绿豆汤，对于虚寒体质者应当慎饮，若发生中暑等现象，应当及时就医，避免贻误病情。

**记者：**高温天气是否可以多喝冰镇饮料、洗凉水澡等？

**刘尚韬：**贪凉是诱发“阴暑证”的首要因素！中医认为，当人体骤遇寒冷刺激，会导致皮肤腠理紧急闭合，使暑湿郁闭体内，出现恶寒发热、头痛无汗等症状；如果影响脾胃功能则可能引发剧烈腹痛、腹泻，更重者可出现血管痉挛，从而诱发心绞痛、脑供血不足等疾病。因此，生活中防暑降温应循序渐进，科学避暑，空调使用防止温度过低；避免大汗后冲冷水浴及睡眠时空调直吹；冰镇饮料亦不可过量饮用，饮品可用温茶水代替。

**记者：**三伏天是减肥的黄金时期吗？

**刘尚韬：**夏季阳气外浮，确是调理体质的重要窗口期。因此也被众多人士当作减肥黄金期，但夏季减肥计划应当因时因地因人调整，不可操之过急，否则极端节食、大量出汗后忽视补水等不良减肥方式可能导致代谢率下降，引发体重反弹及脱水、肌肉痉挛等。三伏天减肥应遵循“低强度、长持续”的科学减肥原则，如每日快走，配合清淡饮食（如青菜、燕麦），避免高糖、高脂食物等。

刘尚韬说，三伏养生重在把握《黄帝内经》“春夏养阳”的根本法则，通过科学避暑、精准饮食、规律作息构建健康防线。每个养生举措都需建立在中医生理病理学基础上，切忌盲从网络流言。唯有掌握中医精髓，方能使盛夏成为体质升级的黄金期！

本社地址：呼和浩特市金桥开发区 邮政编码：010040 邮箱：qxxw2004@163.com 广告公司电话：(0471)6635799 印刷质量监督电话：(0471)6635955 广告许可证：内市监广登字[2020]01号 本报（呼和浩特）由内蒙古日报社印务中心承印