



内蒙古日记

北方新报

蒙古文

R



内蒙古新闻网



True North



官方微信



视频号

2025年5月14日 星期三 农历乙巳年四月十七 第6821号

★内蒙古日报社主管主办 ★内蒙古新闻网传媒有限责任公司出版

门票减免酒店特惠！呼和浩特文旅惠民“大礼包”来了

今年呼和浩特市“5·19中国旅游日”的主题定为“一城看北疆，壮美老牛湾”，活动时间从4月21日持续至5月31日。记者5月12日从呼和浩特市文旅广电局了解到，为了让更多市民和游客享受到旅游发展成果，呼和浩特市文旅部门积极协调各旅游企业，推出一系列实实在在的文旅惠民措施。

●开展200余项文旅活动

呼和浩特市策划了一系列形式多样、内容丰富的活动，共开展200余项文旅系列活动，涵盖主题日活动、文化体验、亲子游乐、休闲

露营、体育赛事、历史文化等内容。5月19日当日，呼和浩特市文旅部门将在清水河县老牛湾黄河大峡谷旅游区举办盛大的开幕式活动。6个旗县区设6个分会场，共组织36项活动。主会场有20余项亮点活动，包括沿黄九省（市）国家AAAAA级旅游景区联盟成立、蒙晋黄河大峡谷联盟及揭牌仪式等。

●门票优惠

5月18~19日，老牛湾黄河大峡谷景区免门票、免摆渡车费。5月19日，神泉旅游景区和黄河麦野谷景

区免门票。奥威马文化旅游区发放套票1000张、莫尼山非遗小镇发放套票1000张、老牛湾黄河大峡谷景区发放门票1000张，神泉旅游景区发放门票500张，伊利健康谷发放门票600张，大青山野生动物园发放门票1000张，共计价值120余万元。

●星级酒店优惠

5月19日当天，内蒙古饭店推出“酒店+景区门票”的组合套餐，将住宿与景区门票打包销售。其他星级酒店同日推出延迟退房、早餐供应加时、免费接送站、免费停车、打折优惠等措施。

●公共场所惠民

公共文化场馆推出多种主题活动，如歌游内蒙古“非遗薪火 北疆印记”二人台艺术历史展、“艺美北疆 夜遇青城”美术馆之夜、“最美家风耀北疆”主题宣讲活动等。

●特定群体优惠

全市A级景区对道德模范、公安、警务辅助人员、内蒙古自治区军人、军属、退役军人等其他优抚对象推出半价入园和免票入园的优惠措施。

文/草原云·北方新报记者
马丽侠

草原云 内蒙古新闻网 北方新报 正北方网

健康体重一起行动

居民体重管理核心知识(2024年版)释义

六、良好睡眠，积极心态

睡眠不足或过多都不利于体重控制和身体健康。不同年龄阶段建议睡眠时长有所不同，应当参照相关标准保持良好睡眠。

体重还与人的心理状态相关，保持良好的心理状态有助于保持健康体重。

●内蒙古自治区爱国卫生运动委员会办公室
●内蒙古自治区爱国卫生服务中心



健康内蒙古
Healthy Inner Mongolia



制图:张文龙

新闻热线:0471-6651113

国内统一连续出版物号:CN 15-0052 邮发代号:15-21 广告许可证号:1500004000009 监督电话:0471-6635324 广告中心电话:0471-6635225 发行中心电话:0471-6659531

地址:呼和浩特市金桥开发区内蒙古日报社 邮编:010040 印刷单位:内蒙古日报社印务中心 地址:呼和浩特市金桥开发区乌尼尔西街 电话:0471-6635885

总编辑:韩方志 本版主编:王进波 版式策划:赵玲 兰 责任校对:颜 华