

# 呼和浩特:塞上老街的城市烟火

随着映照青城的余晖被大青山遮掩,塞上老街的点点烟火更加引人注目。街道上,身着少数民族盛装的游客站在红墙绿瓦前顾盼生姿,将古朴的景色和美好的笑容定格在相机里,三三两两的年轻人或唱着民谣,或跳着民族舞蹈,引来目光围聚。

走在老街上,脚下踩着青石路,街道两旁一家挨一家的小店展示着皮雕画、玛瑙首饰等手工艺品和牛奶酒、牛肉干等特色小食,霓虹灯广告牌和不可移动文物的标识交相辉映。400多年的历史在这条街上倏忽而过,曾经的边贸街市,如今燃起星星点点的城市烟火,映照着人们充满喜悦的面容。

“塞上老街是呼和浩特市人流量最密集的地点之一。”内蒙古自治区呼和浩特市玉泉区文化旅游广电局副局长李伟介绍,塞上老街是游客特别是青年人的核心“打卡地”,夏季平均每天人流量过万,辐射形成了“四街八巷二十四院”的文化游览街区。

塞上老街并不长,加上周边的街区,

东西总长约800米,南北宽近400米。然而,在这片以塞上老街为核心的文化区内,有3个A级旅游景区、4处国家重点文物保护单位、88处不可移动文物、4个非物质文化遗产传习基地、730余家文旅创意产业商户。2022年,塞上老街入选首批国家级旅游休闲街区。

明清时期,这里也曾是塞外最繁华的贸易街市。中原客商将茶叶、丝绸带到这里,用来交易北方游牧民族的牛羊奶食。骆驼、马队在这里交汇,形成了独具特色的蒙商文化、民族文化和老城文化。400年来,塞上老街见证了各民族赓续不断、欣欣向荣的交往交流交融。

走进塞上老街,一家现代装修风格玛瑙石工艺品店十分惹眼,落地窗里蒙古族小伙呼德日正在弹奏知名指挥音乐人的吉他曲,慕“声”而来的顾客也似乎忽略了精致的工艺品,沉醉在恬淡的曲调中。呼德日的岳父在这条街上经营工艺品店已经20多年,几个月前,呼德日接手店铺并进行重新装修,门外还能看到古朴的风格,店内却满是新颖时尚的装饰。

外“古”内“潮”是这条老街最大的特点。一家茶馆的老式窗棂,斑驳得已经分辨不清当年的颜色,窗框上贴着不可移动文物的标牌,店里琳琅满目的却是充满创意的“新中式”茶品。流行的旅拍已然成为这条古朴老街上最火的业态,336家商户里就有103家从事民族服饰旅拍摄影。身着传统民族服饰的游客在古街小巷穿行,令人恍惚间置身于悠远的历史氛围中。

徐荣的皮雕画店铺经营了近20年,他说相比以前最大的变化就是更忙碌了。“以前图案简单,游客也少,现在旺季每天要开到深夜才关门。”徐荣的店铺里,象征草原文化的牛、马、鹿仍是主要图案,还有各种卡通图案。徐荣说,有不少游客现场学习皮雕手艺,自己创作图案。

蒙古包造型的马卡龙,马鞍形状的奶皮子慕斯,瓶装的创意马奶酒……“老街”不老,新颖的创意食品让百年老街焕发生机。学习油画专业的“90后”青年阿拉腾,经营的传统手工奶食品的店铺充满现代民族艺术气质。她和母亲乌仁

从包头市达尔罕茂明安联合旗的草原牧区搬来塞上老街,将牧区手工制作奶食品的传统手艺和城市文化结合,推出了“奶皮蛋糕”“冷萃酸奶”等新式奶制品,深受年轻人喜爱。“为了适应年轻人的饮食理念,我们的奶制品都进行了低糖改良。”阿拉腾说。

华灯初上,与塞上老街连通的通顺大巷里传出小吃的叫卖声、牛羊肉油脂滴入炭火的声音,美食“交响乐”与周末上映的音乐剧《千秋昭君塞上情》优美的乐曲声此起彼伏,音乐剧分别在文化街区各个地点上映。此外,灯光秀、专题文艺汇演、交响乐演出、公益晚会等系列活动夜间演出活动,以及大观园剧场、大盛魁相声茶楼定期的精品演艺,还有时尚达人自发的轮滑、行为艺术表演,汇聚成塞上老街别具特色的人文新景观。

夜晚的流光溢彩,让文博场馆也十分火爆。归化城老街区展示馆、大盛魁博物馆、马头琴博物馆、惠丰轩饮食文化博物馆轮流开设夜间游览,使得塞上老街的夜色更加璀璨。

## 小暑节气这样养生

7月6日迎来二十四节气中的小暑节气。在国家卫生健康委近日举行的新闻发布会上,专家提示,市民要注意解热消暑,补充体力,清静养心,清暑益气,防范极端天气可能带来的健康危害。

据介绍,进入小暑后,很快就要进入伏天,天气变得炎热,也会越发闷热和潮湿。在暑邪的影响下,人们容易感到疲惫、口渴多汗、恶心、胸闷气短等。

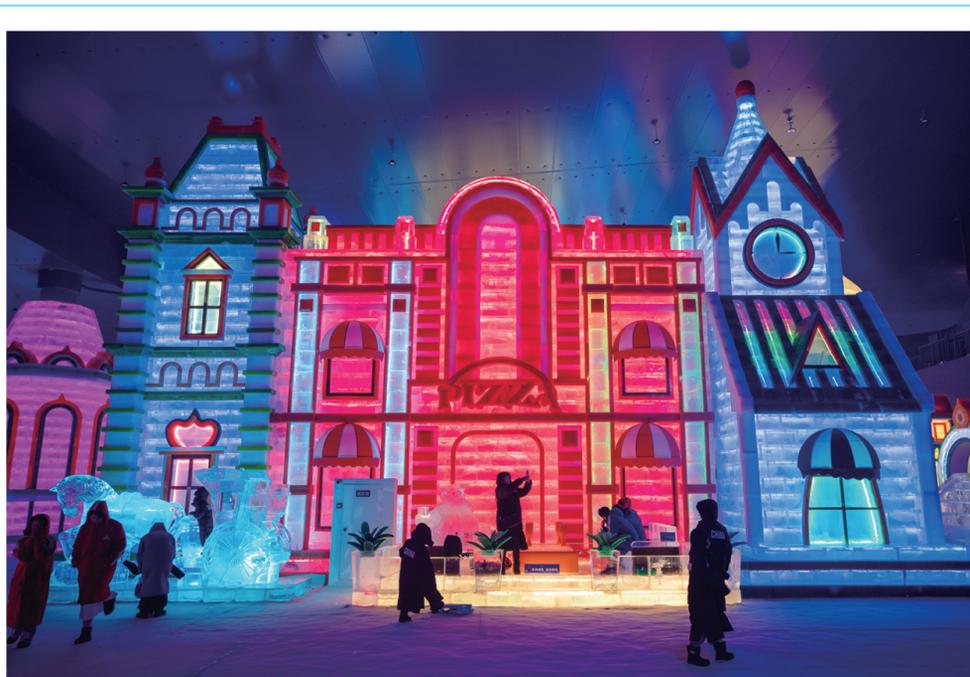
“暑邪有两个属性,一是热邪属性,容易耗气伤津,造成疲惫;二是湿邪属性,湿性重浊黏腻,既容易因脾,造成脾胃运化功能失调,又容易困表,造成头疼、头重如裹、身体酸重等。”北京中医药大学教授鲁艺在发布会上说。

人们应如何调整饮食习惯避免“暑气”伤身?鲁艺说,针对暑热的特点,脾胃不虚弱的人群可以有意识地增加一些性味偏寒凉的食物,如绿豆、丝瓜、黄瓜、冬瓜。针对湿邪的特点,可选择健脾燥湿或健脾化湿的食物,如莲子、山药、陈皮,对于湿邪困表,可选择如苏叶、藿香、砂仁等,燥湿解表,芳香醒脾、开胃。

专家特别提醒,要注意春夏养阳,不能过度贪食寒凉的食物,避免造成寒湿困脾现象。

小暑期间,气温高、湿度大,公众会面临哪些健康风险?“在户外容易出现中暑,在室内容易患空调病。”中国疾病预防控制中心研究员潘力军在发布会上说,中暑的症状主要包括头晕、眼花、恶心等。公众尽量选择清晨或傍晚天气较凉爽时外出活动。白天外出时,要做好防晒降温措施。如果出现头晕、乏力、口渴等症,应及时到阴凉处休息,补水降温,若症状加重应立即就医。

专家介绍,空调病指人们长时间在封闭的空调环境下工作学习时因空气不流通、温度较低,出现鼻塞、头昏、打喷嚏、乏力、记忆力减退等症状。公众要做好空调清洁,空调的设置温度不宜低于26℃,每隔2至3小时,开窗通风20至30分钟。



## 哈尔滨“冰雪小世界”开馆

近日,哈尔滨冰雪大世界四季冰雪项目全面投入运营。该项目重要场馆之一——室内冰雪馆(“冰雪小世界”)是一座沉浸式冰雪光影互动体验馆,建筑面积2.38万平方米,建设9大主题分区和13个体验项目,涵盖冰雪、光影、娱乐、互动等多重要素,运用声光电效果,让广大游客在炎炎夏日开启“一秒穿越春夏”的奇妙之旅。图为游客在哈尔滨冰雪大世界室内冰雪馆内游玩。

## 甘肃尕斯库勒国家级自然保护区捕捉到雪豹“吃播”画面

甘肃尕斯库勒国家级自然保护区管护中心工作人员近日在整理今年前两季度的红外相机监测画面时,发现了一只雪豹“吃播”的罕见画面。

据悉,红外相机监测画面拍摄于2024年4月12日,画面中出现的雪豹脸部带伤,嘴里叼着捕获的猎物。

甘肃尕斯库勒国家级自然保护区管护中心主任陈有顺介绍,这是一只身形矫健、线条优雅、充满力量的成年雪豹,其捕捉到的猎物是马麝,“红外相机清晰

地拍摄到了雪豹进食、打吨、休息、离开的全过程,十分罕见”。

据介绍,雪豹有“雪山之王”之称,是一种大型猫科食肉动物,也是国家一级保护野生动物,常在雪线附近和雪地间活动,主要分布于青藏高原、帕米尔高原、天山山脉、阿尔泰山脉及中国西部和中亚东部的其他高山地区,常栖息于海拔2500米至5000米的山顶脊部。

甘肃尕斯库勒国家级自然保护区位于青藏高原东北边缘的甘南藏族自治州

碌曲县境内,是黄河上游重要的水源涵养地,于2003年正式设立。近年来,随着保护力度不断加大,野生动物“出镜率”不断提升。陈有顺介绍,该保护区虽已连续6年拍摄到雪豹珍贵影像,但这是首次如此完整、清晰地捕捉到其进食全过程。

“雪豹处于高海拔生态食物链的顶端,被称为‘高海拔生态系统健康与否的气压计’,它的频繁出现证明保护区野生动物栖息环境持续改善、野生动物种群数量不断增加。”陈有顺说。

## 山东安丘:产学研融合让传统产业“老树发新芽”

在山东潍坊安丘市的山东蓝想环境科技股份有限公司,为了按时完成出口订单,工厂车间正在满负荷生产,一排排生产出来的冷却换热装置摆满了仓库和厂区空地。“今年1月至5月,我们的销售收入达5亿元,同比增长超30%。”公司总经理助理刘扬扬说。

作为一家高端装备制造企业,近年来,蓝想环境发力节能环保产业。“我们通过与西安交通大学等技术团队深度合作,在消白雾技术方面实现突破,生产的拳头产品消雾节水冷却塔可消除冷却塔90%的可见羽雾,并回收20%的蒸发水量。”山东蓝想环境科技股份有限公司董事长徐清华说。

依靠技术创新,蓝想环境更换“赛

道”,驶入绿色高速发展的快车道,近5年的复合增长率达到30%,并获评国家级专精特新“小巨人”企业。

据了解,目前,安丘市拥有科技型中小企业135家、高新技术企业101家,省级以上“单项冠军”等高成长性企业达到99家,其中国家级专精特新“小巨人”企业8家。

近年来,安丘市相继出台了《关于实施“人才兴安”工程加强和改进新时代人才工作的若干措施》《关于支持工业企业加快新旧动能转换的意见》等政策文件,先后兑现奖补资金2700多万元,为50余家企业争取上级资金1.2亿元,真金白银支持企业持续加大科技研发投入。

“近3年我们累计获得各项扶持资金1300多万元,科技创新的底气更足了。”山东盛祥智能制造有限公司总经理助理郑华成说,经过持续攻关和技术升级,公司建成立体式、智能化、低排放的金属成型中心,生产效率和产品质量显著提高。

科技创新是企业发展的核心动力。近年来,安丘市聚焦产业升级、企业创新等方面人才需求,聚力建设高能级创新平台,多措并举引导企业对接高等院校、科研院所,推动产学研深度融合,促进科研成果向现实生产力转化,助力传统产业“老树发新芽”。

“这几年,我们借力校企合作‘双百行动’,选派科级干部赴企业担任科技专

员,围绕高新技术企业培育、创新平台和服务载体建设、人才队伍培养等多个方面制定激励措施,营造有利于科技型中小微企业成长的良好环境。”安丘市科技局党组书记刘玉海说。

位于安丘精华科技产业园的潍坊精华装备科技有限公司尝到了人才合作的甜头。通过与中国石油大学、山东大学等进行合作研发,这家企业从一家小粉体设备厂成长为集研发、生产、销售为一体的高新技术企业。

目前安丘市已有100余家企业与高校院所建立多种形式的产学研合作关系,共有潍坊市级以上企业创新平台205家,其中省级重点实验室、新型研发机构等企业创新平台42家。

晶体是计算机、通信、航空、激光技术等领域的关键材料。传统制备大尺寸晶体的方法,通常是在晶体小颗粒表面“自下而上”层层堆砌原子,好像“盖房子”,从地基逐层“砌砖”,最终搭建建成“屋”。

北京大学科研团队在国际上首创出一种全新的晶体制备方法,让材料如“顶着上方结构往上走”的“顶竹笋”一般生长,可保证每层晶体结构的快速生长和均一分布,极大提高了晶体结构的可控性。这种“长材料”的新方法有望提升芯片的集成度和算力,为新一代电子和光子集成电路提供新的材料。这一突破性成果于5日在线发表于《科学》杂志。

北京大学物理学院凝聚态物理与材料物理研究所所长刘开辉教授介绍,传统晶体制备方法的局限性在于,原子的种类、排布方式等需严格筛选才能堆积结合,形成晶体。随着原子数目不断增加,原子排列逐渐不受控,杂质及缺陷累积,影响晶体的纯度质量。为此,急需开发新的制备方法,以更精确控制原子排列,更精细调控晶体生长过程。

为此,刘开辉及其合作者原提出名为“晶格质界面生长”的晶体制备新范式:先将原子在“地基”,即厘米级的金属表面排布形成第一层晶体,新加入的原子再进入金属与第一层晶体间,顶着上方已形成晶体层生长,不断形成新的晶体层。

实验证明,这种“长材料”的独特方法可使晶体层架构速度达到每分钟50层,层数最高达1.5万层,且每层的原子排布完全平行、精确可控,有效避免了缺陷积累,提高了结构可控性。利用此新方法,团队现已制备出硫化钼、硒化钼、碲化钼等7种高质量的二维晶体,这些晶体的单层厚度仅为0.7纳米,而目前使用的硅材料多为5到10纳米。

“将这些二维晶体用作集成电路中晶体管的材料时,可显著提高芯片集成度。在指甲盖大小的芯片上,晶体管密度可得到大幅提升,从而实现更强大的计算能力。”刘开辉说,此外,这类晶体还可用于红外波段变频控制,有望推动超薄光学芯片的应用。

## “身体倍儿棒”证书背后的三个深意

这个毕业季,云南机电职业技术学院的“身体倍儿棒”证书火了。该校规定,毕业生只要三年体测总评成绩在80分以上,就能获得该证。证书由学校党委书记亲自签发,给予了“身体倍儿棒”毕业生最大的认可。

这本证书全名叫“国家学生体质健康标准等级证书”,学校形象地称之为“身体倍儿棒”证。该校4000多名毕业生,只有217人获颁,足见这本证书的含金量,而这本证书背后蕴含的三个深意也逐渐清晰。

从招聘单位层面看,学校认定的“身体倍儿棒”证书为企业把好了用人第一关。一直以来,毕业证、学位证主要证明学生学习,而“身体倍儿棒”证则证明学生体质,当毕业生在招聘会现场摊开这本“新”证,面试官几乎都抛出了“橄榄枝”——“这本证是毕业生加分项,能直接反映求职者的健康与自律水平”。的确,三年体测80分以上,足见学生坚持锻炼的毅力、自我管理的能力,这样的毕业生必定受到企业欢迎,因为“身体好”本身就是用人单位选人标准。

从学校层面看,“身体倍儿棒”证书能激励更多学生重视体育、主动锻炼。近年来,大学生体质健康状况令人担忧,不少大学生一个引体向上也拉不起;在立定跳远、50米跑等多个指标上甚至不如中学生;宅在宿舍看剧、打游戏成为不少大学生常态。为了改变和扭转这一现状,云南机电职业技术学院用“发证”的形式告诉师生:学校狠抓体育是认真的,让“脆皮大学生”动起来、壮起来不是空话,这是学校的育人标准。

从社会层面看,颁发“身体倍儿棒”证书值得许多高校借鉴。专家解读说,立德树人是高校的根本任务,培养“为祖国健康工作50年”的人才才是高校秉持的宗旨,而这本证书带来的重要启示是:正向激励法这种“赏识教育”值得提倡,其他高校可以从中学取营养,本着“一校一策”的务实态度,引导大学生养成终身锻炼的习惯,让“身体倍儿棒”成为新时代大学生标配,成为大学新时尚。

健康是1,其他都是0。“身体倍儿棒”是大学生追求人生理想、融入国家建设的根基,只有拥有健康的体魄,才有实现一切的可能。当毕业生离开校园,走入社会,还能感受到母校为他们的身体健康、职业发展带来的长久滋养,这也许正是“身体倍儿棒”证书的深意。