

听民声 聚民心

刷个脸就能热饭、充电、读书……

阿勒泰工会驿站成多元人群温暖港湾



本报讯(记者 张楠)1月26日清晨,阿勒泰市民毛提汗·木达别克领着孙子走进阿勒泰市解放路街道览景社区工会驿站。刷脸开门,暖意扑面而来。“孩子放假,儿子儿媳上班,这里成了我们的‘根据地’——孙子看绘本,我和老伴下棋,各得其所。”毛提汗笑着说道。

这座220.8平方米的驿站24小时开放,微波炉、充电插座、应急药箱、图书角、棋具等设施用品齐全,还为雪友设置了雪具存放区,智能刷脸系统让进出既便捷又安全。

“我们是游客,想歇脚取暖,刷脸就能进,特别方便!”河北游客高萌称赞道。工会驿站不仅服务本地居民,也为远道而来的游客提供便利。

傍晚时分,环卫工人王仁梅轻轻推开驿站的门,她的丈夫——出租车司机李军已在休息区等候,桌上放着两份冒着热气的饭菜。忙碌一天的夫妻在这里相聚,分享着各自的见闻——她提到清扫时遇到的热心店主,他谈起南方乘客对“雪都”风光的由衷赞叹……

他们是冬日雪都温暖的“移动坐标”

本报(记者 古扎丽·阿布都热西提 通讯员 宋湖拉·沙布尔江)清晨,阿勒泰市俄罗斯步行街的寒风中,外卖骑手们已穿梭忙碌。他们从商家手中接过餐品放入保温箱,匆匆驶向一个个送餐点。“天冷订单多,大家都想在家吃口热的。我们准时送到,顾客满意,我们就觉得值得。”骑手盛海峰的话语,道出了许多同行的心声。

始终有一群户外工作者穿梭于风雪中,为冬日雪都注入最温暖的力量。人行道旁,环卫工人仔细清理路面积雪与垃圾。寒风掠过,他们的脸颊虽冻得通红,但动作依旧麻利。“我们多干点,城市就干净些。看着街道整洁,心里很满足。”环卫工人古丽江·扎曼别克笑着说,“累了冷了还能去‘工会驿站’歇脚取暖,工会的贴心服务让我们感到很温暖。”

在将军山国际滑雪度假区的一处快递分拣点,快递员们正紧张装卸、分拣包裹。“包裹里都是市民和雪友的期待,不管天气多冷,我们都会及时派送,不耽误大家。”阿勒泰市顺丰速运将军山店收派员马梓豪表示,“准时送达是我们对市民的承诺。”

市区各主要路口,交警身着反光执勤服,在寒风中身姿挺拔地指挥交通,成为街头一道醒目的风景。“天气虽冷,但交通秩序不能乱。我们多站一会儿,市民出行就多一份安全。”阿勒泰市公安局交通管理大队秩序中队民警沙力木江·巴合提汗提醒市民,“冬季路口易结冰,请减速慢行、保持车距。”

“万福迎春”进校园 传统文化润心田



本报讯(记者 古扎丽·阿布都热西提 实习生 巴丽江·毛里别克 实习生 李晋)近日,由地区文学艺术界联合会、地区文化体育广播电视和旅游局、地区第一高级中学联合主办,地区文化馆、地区书法家协办的2026丙午马年“万福迎春”公益活动在地区第一高级中学温情启幕。

本次活动共为师生书写赠送春联、“福”字数百幅,送出剪纸作品百余件。“青少年是中华优秀传统文化传承的主力军,更是铸牢中华民族共同体意识的核心力量。”地区文联党组书记、主席吴广平说,此次“万福迎春”书法进校园活动,旨在以新春祝福为纽带,让孩子们在潜移默化中感受传统文化的博大精深,在笔墨传情、剪纸寄意中深化民族团结情谊。

活动现场,地区第一高级中学体育馆内暖意融融,墨香四溢。书法家们挥毫泼墨,一副副笔力遒劲的春联、一个个寓意祥和的“福”字跃然纸上,剪纸艺术家巧手翻飞,创作出灵动精美的作品。火红的春联、“福”字与剪纸交相辉映,映照出师生们的笑脸,成为校园里一道充满文化底蕴与温情暖意的风景。

地区第一高级中学高一(6)班学生阿娅拉·木尔扎别克手捧《前程似锦》书法作品喜悦地说:“新的一年,我不仅要努力学习,更要传承和弘扬中华优秀传统文化,与各族同学互帮互助、共同进步。”

科普阿勒泰

“车厘子自由”需谨慎 吃多了伤脾胃

寒假回家,车厘子成了不少家庭的“水果C位”——饱满多汁、酸甜可口,大人小孩都爱吃。但最近不少家长疑惑:孩子天天吃车厘子,会不会伤脾胃?有人说车厘子上火伤胃,也有人说它补铁养胃,真相到底是什么?今天就来拆解车厘子与脾胃健康的那些事,帮你科学实现“车厘子自由”。

担,还可能因酸甜刺激损伤胃黏膜,出现食欲不振、腹泻等问题;脾胃虚弱者,本身就有腹胀、大便溏稀等症状,本性的车厘子吃多了会加重内热,诱发脾胃失调;糖尿病患者也需控制量,过高的糖分不仅伤脾胃,还会导致血糖波动。

车厘子的性味与脾胃的“适配度”

从中医角度看,车厘子味甘、酸,性温,并非“寒性伤胃”的水果,反而有一定的补益功效,能补益气血、健脾开胃,适量食用对脾胃功能正常的人十分友好。但关键在于“温性”和“含糖量”——这两个特点正是过量食用伤脾胃的核心原因。

现代营养学也印证了这一点:车厘子含糖量约10%—12%,且多为容易吸收的葡萄糖、果糖,过量摄入会加重脾胃运化负担,尤其是儿童、老人及脾胃虚弱者,容易出现腹胀、嗝气、腹泻等不适。同时,温性食物吃多了易滋生内热,引发口干舌燥、便秘等“上火”症状,间接影响脾胃功能。

想要安心享受车厘子,关键在于“适量”和“搭配”,这几个小技巧请收好:

控制食用量是核心,成人每天建议吃20—30颗(约150—200克),儿童减半,避免一次性空腹食用,最好在两餐之间吃,减少对胃黏膜的刺激。搭配凉性食材中和温性,比如吃车厘子时搭配几颗草莓、猕猴桃,或喝一杯淡菊花茶,避免内热滋生。另外,清洗车厘子时要彻底,避免残留农药刺激肠胃;脾胃敏感者若不慎吃多,可适量喝温水或小米粥,帮助舒缓脾胃,必要时可遵医嘱服用益生菌调节菌群。

过量才是“脾胃杀手”

车厘子本身是营养丰富的优质水果,适量食用不仅不伤脾胃,还能对身体补充维生素、矿物质及膳食纤维。寒假期间,与其担心“吃多伤脾胃”,不如把握好食用量,根据自身情况科学搭配,既能享受美味,又能守护脾胃健康。毕竟,任何食物的益处,都藏在“适度”二字里。(据《科普中国》)

车厘子过量伤脾胃

并非所有人吃多车厘子都会伤脾胃,但需格外注意,过量食用风险更高:儿童脾胃功能尚未发育完善,过量吃车厘子不仅会加重运化负



Z世代领跑“悦己游” 布尔津县2026年文旅市场热力开局

本报讯(记者 古扎丽·阿布都热西提)近日,记者从布尔津县文化体育广播电视和旅游局获悉,2026年1月,当地文旅市场实现“开门红”,“滑进滑出”的Z世代(指1995年至2009年出生的人)成为绝对主力。以“善待自己、取悦自己”为核心的“悦己游”风潮持续升温,推动当地文旅消费场景不断创新。

词朗诵大会、乡村美食比赛、刁羊、赛马、非遗市集、沉浸式演艺及复古溜冰迪斯科等,将传统文化与潮流活动结合起来,有效拉近了与年轻群体的距离。布尔津县还以铸牢中华民族共同体意识为主线,构建“可触摸、可感知、可参与”的旅游体系。布尔津县博物馆将历史纵深感与现场生动性完美融合,喀纳斯自然博物馆借助AR技术让远古生物“穿越时空”,而冰上运动中心的特色活动则显著提升了游客与各族群体的参与热情。此外,“为一场演出赴一座城”的演出经济在布尔津县初现端倪,“滑进滑出”的特色酒店、雪山汤泉,以及融合冰煮羊肉与美式咖啡的农家小院,精准契合了年轻人对多元化体验的需求。七彩河共享滑冰场的冰上蹦跶、禾木村的篝火狂欢、中俄老码头风情街的冬日漫步……共同构成了兼具自然之美与情感共鸣的文旅图景。

为丰富“悦己游”内涵,今年以来,布尔津县密集推出数十场文体旅活动。元旦晚会、“冰雪之韵”诗

词朗诵大会、乡村美食比赛、刁羊、赛马、非遗市集、沉浸式演艺及复古溜冰迪斯科等,将传统文化与潮流活动结合起来,有效拉近了与年轻群体的距离。布尔津县还以铸牢中华民族共同体意识为主线,构建“可触摸、可感知、可参与”的旅游体系。布尔津县博物馆将历史纵深感与现场生动性完美融合,喀纳斯自然博物馆借助AR技术让远古生物“穿越时空”,而冰上运动中心的特色活动则显著提升了游客与各族群体的参与热情。此外,“为一场演出赴一座城”的演出经济在布尔津县初现端倪,“滑进滑出”的特色酒店、雪山汤泉,以及融合冰煮羊肉与美式咖啡的农家小院,精准契合了年轻人对多元化体验的需求。七彩河共享滑冰场的冰上蹦跶、禾木村的篝火狂欢、中俄老码头风情街的冬日漫步……共同构成了兼具自然之美与情感共鸣的文旅图景。

探地质奥秘 品草原美味 “日照金山”服务站 解锁雪季新体验

本报讯(记者 古扎丽·阿布都热西提 通讯员 宋湖拉·沙布尔江)日前,阿勒泰市萨尔胡松乡“日照金山”服务站创新推出“探地质奥秘 品草原美味”主题体验活动,让来自全国各地的雪友在冰雪之旅中,既能感受地质文化的深厚底蕴,又能品味草原美食的独特风味,在自然与人文的交融中解锁阿勒泰冬季文旅新体验。

在自治区地质局阿勒泰地质大队展览馆内,一场“地下宝藏”之旅悄然开启。雪友们跟随讲解,观赏矿区珍贵影像,聆听勘探故事,在地质大队队歌中感受奋斗精神。从斑斓的矿石标本到翔实的勘探史料,展厅里的每一处细节都生动述说着阿勒泰“金山”的地质传奇。“原来冰雪之下藏着这么多宝藏!”河北雪友王婷感叹道,“以前我只知道来阿勒泰滑雪,没想到还能了解到地质勘探、标本矿石的相关故事,这样的旅行更有深度、更有意义。”

胡松乡“日照金山”服务站,品尝早已备好的大盘风干肉和清甜麦子粥。大家围坐畅谈,肉香与麦香交织,暖意融融。“风干肉肥而不腻,麦子粥清甜解腻,这就是地道的草原味道!”浙江雪友杨羽翎称赞道,“滑雪之余能有这样的体验,旅程更加完美。”

近年来,阿勒泰坚持“文旅融合、以文塑旅”,依托冰雪资源与民俗文化底蕴,不断创新体验形式。从冰雪赛事到美食盛宴,从地质探秘到民俗体验,多元场景让游客在赏雪滑雪的同时,深度感知本地的自然与人文魅力。 “我们将以‘日照金山’服务站为纽带,进一步整合本地农特产品等优质资源,持续优化服务品质,创新推出更多个性化、特色化的体验活动,通过不断丰富文旅内涵,让更多人了解阿勒泰、爱上阿勒泰,助力乡村振兴与文旅高质量发展深度融合、双向赋能。”阿勒泰市萨尔胡松乡党委委员、宣传委员古丽娜·卡德尔汗说。

分类信息 刊登热线 0906-2315709(办)

声明

◎阿勒泰新旅房地产开发有限公司开具给叶尔汗·哈布力拜、古丽娜·萨潘的收款专用收据(项目名称:阿禾文旅康养度假区·阿禾御轩;房号:阿禾御轩3-1-602;金额:899元;编号:0004574)丢失,声明作废。

◎阿勒泰市拉斯特乡诺改清真寺(法定代表人/负责人:王晓平)开户许可证(核准号:J902000860601;账号:30151001040003498;开户行:中国农业银行股份有限公司阿勒泰金山路支行)丢失,声明作废。

◎阿勒泰市拉斯特乡金山清真寺(法定代表人/负责人:哈旦别克·马木西)开户许可证(核准号:J902000868101;账号:30151001040003571;开户行:中国农业银行股份有限公司阿勒泰金山路支行)丢失,声明作废。