快去和身边的“雪豹”打卡吧

西宁“雪豹之都”新名片亮相以来，已在全市多个区域成功设置了雪豹打卡点，从豹街到中下南关街，从唐道·637到力盟商业步行街，处处可见“雪豹”的“入驻”。这些打卡点不仅吸引了大量市民和游客的目光，更成为社交媒体上的热门话题。

近日，城东区以“雪豹之都 好吃到豹”文旅品牌形象为主题，在城东区下南关街、新千夜市设置“雪豹之都 好吃到豹”文旅形象打卡点；同时，将雪豹元素融入墙绘，在中下南关街区绘制了“雪豹一家”“雪豹说方言”等图案，栩栩如生的雪豹为历史街区增添了一抹灵动的色彩。此外，城东区还设立了雪豹旅游标识标牌，雪豹人形玩偶游走在新千夜市，吸引广大游客驻足拍照打卡，“好吃到豹”的各个打卡点在各网络平台中刷屏，揽获不少打卡“好吃到豹”的粉丝。

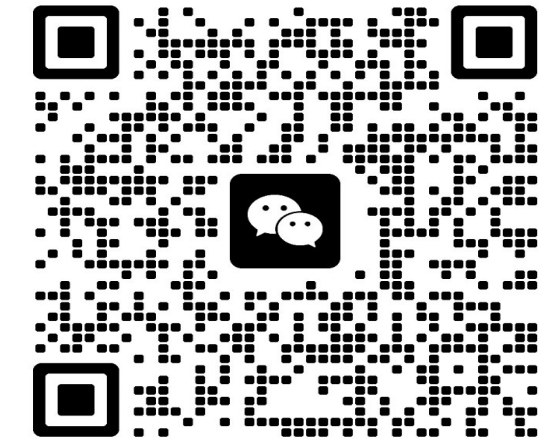
豹街，作为西宁“雪豹之都”品牌的重要载体之一，自开放以来便以其独特的魅力和丰富的文化内涵吸引了大量游客前来探访。街道两旁，形态各异的“尕豹儿”彩绘栩栩如生，仿佛将人们带入了一个充满神秘与野性的世界；“福豹”一家的造景更是体现了人们期待的美好甜蜜……

唐道·637和力盟商业步行街也是不可错过的雪豹打卡点。这两个地方不仅汇聚了众多时尚潮流的店铺和美食，还巧妙地融入了雪豹元素。在唐道·637的某个角落，你可能会偶遇一只憨态可掬的雪豹雕塑，它正以好奇的眼神打量着周围的世界；而在力盟商业步行街的某个转角，一只张开怀抱的“雪豹”可能会让你驻足，无法抗拒地与其合影留念。

其实，除了这些，还有很多“雪豹”打卡点就在我们身边，也许在文化场馆、也许在休闲街区、也许在文旅景区、也许在市井长巷等都可见“雪豹”打卡点。

现在，就让我们一起行动起来，去身边的“雪豹”打卡点吧！无论是与家人朋友一同前往，还是独自一人踏上旅程，都能在西宁找到属于你的那份独特体验。在这过程中，你将不仅收获美丽的照片和难忘的回忆，更能感受到人与自然和谐共生的美好愿景。

即日起，晚报邀你加入“和身边的‘雪豹’打卡”活动，你只需要打开手机扫描下方二维码，加入互动微信群，发送和身边的“雪豹”打卡的图片及感想即可，快来加入这场与“雪豹”打卡的亲密邂逅之旅吧！（记者 张弘靓）



中秋出游 莫忘文明

本报讯（实习记者 措毛）中秋假期，我市各景区迎来了不少市民游客，在欣赏美丽风景，亲近自然放松心情的同时，一些不文明行为，突兀地出现在大家视野里。

9月15日，中秋假期第一天，记者来到西宁市人民公园，天气凉爽，市民游客游园热情不减，坐游船、喂金鱼、刮碗子……市民游客尽享惬意。但是一些市民游客的不文明行为和公园的优美风景格格不入。记者看到，一位游客在沿湖行走的时候，突然“呸”的一声，向草坪吐了一口痰，毫无顾忌、一气呵成，旁边的行人纷纷皱眉，小声说：“太不文明了！草坪本来被打理得很漂亮，被一口痰污染了，真是煞风景！”但这位游客仿佛无事发生，继续向前走去。“我们也很头疼，随地吐痰的行为发生迅速、难以管理，还是要靠市民自觉，我们只能起引导作用。”公园管理工作人员说。

近年来，文明出游理念深入人心，浪山垃圾自行带回、烟头不落地……体现出市民游客素质不断提升。但不文明行为，影响着人们的出游体验。随意吐痰不仅是一种不文明行为，更是一种传播疾病的途径，给市民游客的健康埋下了隐患。采访中西宁市回族医院门诊主任吴大夫表示，“健康人一口痰液中至少含有五千万个细菌（包括无害甚至有益的细菌），而某些患者吐出的一口痰液中含有细菌的数量要在两亿个以上。健康的人们通过呼吸这些带有细菌、病毒的空气，就有可能被感染上相关疾病。每个人都应该养成良好的习惯，不随地吐痰，想吐痰时可以用纸包起来再扔到垃圾桶里。”中秋出游，莫忘文明！

我省开展专项检查守护中秋“团圆味”

本报讯（记者 小蕊）中秋节将至，为进一步规范食品经营市场秩序，营造安全、放心、祥和的节日食品消费环境，近日，省市场监管局组织执法人员深入西宁市部分地区开展中秋节前市场食品安全专项监督检查。

据悉，此次专项检查省、市、区三级市场监管部门联合行动，结合节日消费特点和近期食品经营整治内容，以月饼、肉制品、酒类、乳制品等节日热销食品为重点品种，以大型商超、农贸市场、酒店饭店为重点场所，督促经营主体落实食品安全责任，加强食品安全风险排查管控。

重点检查市场经营主体资质、索证索票、贮存销售条件、标签标识、包装等是否符合相关要求，严禁销售来源不明、过期变质等不符合食品安全标准的食品。督促餐饮服务经营者加强隐患排查和风险管控工作，指导市、区市场监管部门持续开展“随机查餐厅”行动，对辖区内网红餐饮单位开展全覆盖监督检查，对检查中发现的问题开展“回头看”。结合群众关注度较高的食品安全问题，坚持问题导向，重点查处销售过期食品、食品中混有异物、网络订餐无证经营等违法行为，营造良好的市场经营秩序。其间，共检查市场经营主体42家次，发现问题11个，主要涉及进货查验记录台账不全、散装食品裸售、标识内容不完善等问题，现场责令立即整改，已全部整改完毕。

西宁疾控发布提醒：月饼虽好莫贪多

本报讯（记者 悠然）随着中秋佳节的临近，家家户户沉浸在团圆与欢乐的氛围中，月饼作为中秋的传统美食，不仅承载着浓厚的节日文化，更是团圆美满的象征。9月14日，市疾控中心温馨提醒广大市民，月饼虽美味，但因其高热量、高糖分的特性，在享受节日美味的同时，更应注意健康饮食，避免过量摄入影响健康。

月饼大都由面粉、食用油、糖等制成月饼皮，馅料更是五花八门，比如：五仁、水果、豆沙、蛋黄等都是高糖、高热量、高胆固醇。月饼中的含糖量不可小觑，尤其是对有血糖问题的人群确实是“高危”食品，吃之前一定要查看月饼包装上的营养成分表，根据营养成分决定吃多少。糖尿病患者吃月饼要注意这几点：要适量。一年只有一次中秋节，人们并不把月饼作为日常大量摄入的食物，因此中秋节可以适当吃点月饼。如果吃了月饼，当天的主食少吃点，油腻的食物少吃点，不要再吃含有精制糖的甜品、喝甜饮料……只要做到这些调整达到平衡就可以。

对于糖尿病患者来说，要严格限量，建议可以将普通月饼分成4块或者8块，每次吃一小块，既品尝了美味，也不用担心血糖升高过快。还可以配合一些淡茶、菊花茶等。合理挑选食用时间。月饼最好是在早上或中午食用，晚上应少吃或不吃，特别是老年人更应如此，否则，有可能成为血液凝固、形成血栓的某些因素。患者不能空腹或者和各种甜食一同食用，要挑选时机，避免血糖过度升高。如出现空腹血糖与餐后2小时血糖过高或者严重的急性并发症：糖尿病酮症酸中毒、高渗性昏迷及血糖持续在高位时就不可食用了。大家往往一次会买许多月饼，而月饼放置时间久了易引起馅心变质，吃后容易发生食物中毒。因此，月饼最好随买随吃。

泉湾保护站成功救助国家二级保护动物大鵟

本报讯（记者 师晓琼）近日，青海湖景区管理局泉湾保护站接到当地公路养护段工作人员求助，说他们在石乃亥镇切吉村公路旁看到一只形似“老鹰”的大鸟蜷缩在路边不能正常行动，便用纸箱子将其带到公路段办公区。

泉湾保护站工作人员接到电话第一时间前往救助，经现场初步确认，受伤的是一只国家二级保护野生动物大鵟。经工作人员仔细检查，发现大鵟左翼轻微受伤，雨水浸湿无法行动，随即将其带回保护站，并上报共和管理分局及青海湖国家级自然保护区管理局。经过保护站工作人员的精心喂养，大鵟体能逐渐恢复。为了确保受伤的大鵟完全康复，泉湾保护站工作人员将其移交给青海湖国家级自然保护区管理局工作人员，送至青海野生动物救护繁育中心进行进一步治疗，待大鵟伤势痊愈、符合放生条件后再行放归。

据了解，大鵟俗称豪豹、白鹭豹，是鹰形目鹰科鵟属大型猛禽。在我国黑龙江、吉林、辽宁、内蒙古、西藏、新疆、青海、甘肃等地为留鸟，在北京、河北、山西、山东、上海、浙江、广西、四川、陕西等地为旅鸟、冬候鸟，常栖息于山地、山脚平原和草原等地区和高山林缘和开阔的山地草原与荒漠地带，主要以啮齿动物、蛙、野兔、黄鼠、鼠兔、旱獭、雉鸡、石鸡等动物性食物为食。

近年来，随着青海湖生态环境持续改善，野生动物的种类及数量明显增多，泉湾保护站依托局地一体化工作机制，发挥保护站一线宣传作用，持续加大对野生动物保护法律法规的宣传力度，环湖牧民群众主动参与保护野生动物的意识明显增强，大联合、大保护的氛围日趋浓厚。

今后，泉湾保护站将持续加大巡查巡护力度，加强野生动物保护宣传教育，充分发挥环湖群众和生态管护员作用，壮大保护队伍，织牢生态保护网，为维护生物多样性、推动人与自然和谐共生贡献力量。

青藏高原自然博物馆举办中秋节主题活动

本报讯（记者 李静）9月15日，“月映高原·博物雅集”——青藏高原自然博物馆中秋节主题活动举办，为广大市民献上一场别开生面的文化盛宴，通过“畅游博物馆”“中秋手作创意无限”“月满中秋 乐动自博”三项主题活动，让广大市民共赏高原奥秘与传统文化之美。

走进青藏高原自然博物馆，参观者可以近距离观赏到青藏高原上独特的动植物标本，感受大自然的鬼斧神工；聆听专业讲解员讲述高原上的传奇故事，领略这片土地的厚重历史与文化底蕴。当天，博物馆还推出两场古风音乐会与茶艺表演主题活动，让观众在悠扬的古乐声中，欣赏茶艺师们优雅的泡茶技艺。除了畅游博物馆，现场制作灯笼、烧箔画、漆扇等传统手工艺体验活动也是此次中秋节主题活动的一大亮点。参观者亲手制作属于自己的灯笼和艺术作品，不但沉浸式了解了中国的传统工艺，也促进了家庭成员间的互动与交流。

青藏高原自然博物馆作为展示青藏高原独特生态和文化的重要窗口，一直致力于传播和弘扬中华优秀传统文化，此次中秋活动是博物馆倾力打造的一场文化盛宴，旨在通过一系列精心设计的活动，让市民在享受节日欢乐的同时，更深入地了解和体验中国传统文化的魅力。正逢全国科普日期间，青藏高原自然博物馆还在馆内二楼每天开设四场科普活动，由专业老师带领参观者学习青海盐湖的地理知识、盐类资源及其重要性等，同时制作盐月饼、绘制盐画，让公众充实有趣地度过中秋假期。