

这个夏天，“候鸟式”康养旅游兴起

——西宁“冷凉经济”系列报道之二

2261米,这是西宁市区的平均海拔。
这个高度让西宁拥有了与平原地区截然不同的气候特征。西宁夏季平均气温17.0℃,位列全国省会城市倒数第一。
2261米,这是一个对人体生理存在益处的海拔高度,西宁把握资源优势,开启了高原康养的探索之旅!
“冷凉气候+黄金海拔康养,成为了这个夏天的黄金组合。”采访中,黄金海拔2200青藏高原原康养中心负责人焦万博说:“自去年12月开业以来,尤其进入夏季后,越来越多的游客到康养中心休闲养生,客流量一直呈现上升趋势,‘候鸟式’康养旅游正在我市兴起。”

开启高原康养的探索之旅

海拔高,紫外线强、氧气稀薄是人们心中对高原城市的固有印象。但你可知道,这里其实是一个适合养生的“奇妙之地”!
吴天一院士在学术研讨会上提出,高原康养海拔应选择1500米至2500米之间,海拔3000米为氧离曲线的拐点,可开展间歇性低氧训练。地处青藏高原的西宁海拔达2200多米,正处在一个对人体生理存在益处的海拔高度。

在此背景下,集旅游观光、休闲娱乐、健康养生、文化体验、科普教育于一体的综合性康养中心应运而生。在这里,实现“康有所养”。

焦万博介绍,黄金海拔与冷凉气候的结合,能有效促进人体血液红细胞生成,适当提高红细胞数量,增强携氧能力,提高人体心肺功能。“同时,低温环境下人的基础代谢率会提升。对于肥胖、糖尿病等一些代谢性疾病的调理会有帮助。”焦万博说。

康养中心推出“养生大礼包”

随着暑期旅游旺季的到来,黄金海拔2200青藏高原原康养中心,来自全国各地的游客数量显著增加,康养客房和食堂几乎天天满员,还有不少外地游客一住便是一个月的时间。“从住宿环境上讲,外地的客人没有空调的需求,大家在这里住得很舒心。”焦万博说。为了满足游客的多样化需求,康养中心也推出了“大礼”,入驻的客人可以享受到基本健康监测、中医师质辨识、养生足浴等多种健康服务,还有适宜三伏天的艾灸、热熨等疗法,让游客全方位体验高原康养的独特魅力。

此外,康养中心还将得天独厚的自然环境与生态资源巧妙地融入了康养服务中。中心设立了湖景休闲区,游客可以在遮阳伞下品尝中药茶饮,享受养生药膳,感受高原的清凉与宁静。

7月20日10时许,阳光正好,接连不断的客人来到康养中心,他们或与家人结伴,或与朋友相约,带着西瓜、桃子等休闲“必备”,准备在这里享受不可多得的闲暇时光。“今天湖景休闲区的座位已经预订一空,客房也是满员状态。”据介绍,湖景休闲区植被茂密,负氧离子含量高,非常适合避暑和康养活动。早早来到休闲区等待朋友的石先生感慨道:“这里可是最美的康养中心!空气清新,环境优美,是我夏日避暑的首选之地。今年夏天我时不时就会来这里坐坐,看看绿水青山,心情特别愉快。”

康养带“活”周边消费

随着游客数量的增加,康养中心周边的消费也呈现出蓬勃发展的态势。市民游客在康养中心休闲养生,享受高原的凉爽气候和便利设施,周边餐饮、购物等服务业也迎来了新的发展机遇。“康养中心提供不了的生活必需品,客人们就需要到周边去购买。最近我们这里连外卖都送得多了!”焦万博告诉记者。

不仅如此,还有不少自驾游房车游客在湿地公园周边安营扎寨,川A、陕A、鄂A……在北川河湿地公园停车场内,多辆自驾房车整齐排列,构成了一道独特的风景。自驾车主们有的在擦拭爱车,有的在欣赏湛蓝的天空,还有的在拍摄嬉戏的鱼鸟,看起来惬意十足。“我已经连续三年夏天来这里避暑了,每次都要住上一两个月。”长期在湿地公园周边避暑的自驾游游客方女士说:“这里基础设施完善,治安良好,买菜、采购都很方便。”

创新业态激活夏日经济

自6月份以来,唐道·637、万达商圈周边的民宿订单如夏花般“爆满”,各类房型早已被抢订一空;城西区繁星里避暑民宿7月订单全满,房间中洗衣房、厨房、空调等设施一应俱全,在这里入住的游客,长住的有近一个月,短期的也有一周左右。凉爽的天气、整洁的城市环境再加上身处热门商圈的地理位置优势,让“候鸟式”游客直呼“家一般的温暖”。这个夏天,西宁“避暑房”成为了游客消暑纳凉的热门地。

从“旅游”到“旅居”,西宁正用“凉爽”编织留客纽带!多家房地产房企拿出适宜的“避暑房”房源,万科将旗下多个项目中的50平方米至70平方米小户型改造成“避暑房”,绿地也积极打造“避暑别墅”,在打造居住环境、提升服务品质方面下功夫,丰富和提升西宁“避暑房”品牌。此外,西宁市还通过建立消费激励精准化,市级推出政府购房补贴,向全国游客发出“清凉一夏”的诚挚邀约,让“第二故乡”的梦想触手可及。

(记者 李静)

西宁市安全隐患举报受理情况日报

7月19日,西宁市共收到12345政务服务便民热线安全隐患举报52件,主要反映小区物业、消防安全、市政道路、城乡建设等问题,已及时联系相应县区政府核实处理。

安全隐患有奖举报

- 微信小程序举报 (扫描二维码)
- 信访举报: 举报地址为市或各县(区)、园区应急管理、消防救援机构办公地址
- 电话举报: 服务热线举报投诉电话: 0971-12345 安全生产举报投诉电话: 0971-8230155 消防安全举报投诉电话: 0971-6333599



学习教育重在“实”上下功夫

吴生梁

工作成效与工作标准息息相关。遵循什么样的标准,就有什么样的质量。学习教育之重,贵在“实”字落脚。如何让中央八项规定及其实施细则精神从文件走向实践、从要求化为自觉,真正激荡作风建设磅礴力量?必须以严的标准、严的自省、严的态度,抓经常、成常态、见长效。

学之深度,看是否入脑入心。高质量的学习能够统一思想,提高效率,推进工作,学习若浮于表面,止步会议文件,甚至“不上心、不了解、不掌握”,则如沙上筑塔,根基不牢。真学深悟,贵在端正态度、用心思考、联系实际,多读原著、勤学原文、深悟原理,逐字逐句细嚼,深刻领会和把握党中央抓作风建设的坚定决心与铁规禁令的刚性约束。这不仅关乎作风建设,更是信仰培塑与纪律熔铸。唯有思想清醒、灵魂认同,方能明晰公私界限、立起是非标尺,在源头上构筑抵制歪风的坚固堤坝。

行之力度,看是否躬身实

践。学习的生命力,根植实践沃土。避免学用分离,关键在于能否将学习成果融入血脉、见诸行动。开门纳谏、率先垂范,领导干部尤为重要,善于释放“上行下效”的正能量,坚持“问需于民、问计于民”的工作方法和以人民为中心的价值取向,不仅自身修为精进,更能以“自身正、自身净、自身硬”的无言力量感召四方,引领清朗生态。党员干部时刻以规定精神为镜,常拂思想之尘、勤检行为之偏,养成“日日自省、时时修正”的行动自觉。以良好的学习成效,投射于干事创业锐气是否高昂、服务群众行动是否温暖、攻坚克难步伐是否坚定。

效之温度,看是否可感可及。学习教育是否炼出真金,群众是最终评判者。衡量标尺在于群众切身感受:权力运行是否规范透明?政务服务是否便捷高效?“门好

进、脸好看、事难办”的隐形顽疾是否存在?工作落实是否“缺斤少两”“松松垮垮”不在状态?唯有落脚于“知敬畏、存戒惧、守底线”的持久定力,体现于闻过即改、立行立改的实际成效;唯有以群众看得见、摸得着的作风改进为不懈追求,善始善终、善作善成,学习教育才真正接了地气、扎了深根。

此次学习教育,其核心要义就是改进工作作风、密切联系群众。是一次政治体检、思想洗礼、作风锤炼的过程;是一次动真碰硬、查摆问题、集中整治、开门教育,牢牢站稳人民立场,为群众办实事、解难题的过程。唯有以真学打牢根基,以实干融入血脉,以民心标尺丈量成效,方能使铁纪与良风内化于心、外化于行,汇聚成护航高质量发展的磅礴清流,在时代大潮中交出经得起历史和人民检验的作风答卷。

锲而不舍落实中央八项规定精神

脚下有泥土 报道有温度 “好记者讲好故事”

本报讯(记者 措毛)脚下有泥土,报道有温度!7月18日,由青海省新闻工作者协会、青海省新闻学会主办的青海省新闻战线第十二届“好记者讲好故事”演讲比赛在西宁举行。来自全省新闻媒体的25名新闻工作者同台竞技、切磋交流,用真挚的语言,将采访路上的感动与坚守娓娓道来,用一个个动人的故事传递出新闻人的责任与担当。

“从昔日的‘秘境瑰宝’到今天的‘旅游名片’,岗什卡的‘破圈’之路,凝聚着无数人的心血,也记录着门源融媒人践行使命、讲好家乡故事的点点滴滴。”门源县融媒体中心中心记者马芮,用镜头记录下岗什卡“破圈”之路,让世界看见家乡之美。“相较于算电融合、光伏锂电这些‘硬核’关键词,这次我的工业经济故事充满‘色香’味儿。”西宁市广播电视台融媒体中心记者蒋莹分享了从“酸溜溜”到“金果果”,一杯沙棘汁里的生物经济密

码,讲述了一枚小小的沙棘果,如何带动西北特色生物产业腾飞,更将青海“特色植物”输送到了全国的大健康产品市场,成为青海农牧民增收致富“金果果”的故事。青海日报社新媒体中心记者王杜鹃以《热爱可抵万难》为题,动情地讲述了青海大学高原医学研究中心主任格日力的故事。

比赛现场,选手们以“亲历亲见、亲闻亲为”为底色,将各自职业生涯中的鲜活故事娓娓道来。从非遗传承的坚守与传承,到社区帮办的温情与奉献;从产业发展的蓬勃与希望,到新闻现场的紧张与刺激……每一个故事都饱含深情,引人入胜。不同风格的讲述,构成了一场质朴而动人的视听盛宴,让现场观众深刻地感受到每一位记者的付出和责任、喜悦和泪水、思索和体会。他们的每一个故事,都是对时代的鲜活记录和对人民心声的真实传递。

经过紧张而激烈的角逐,本次

活动共评选出一等奖5名、二等奖7名、三等奖9名及特别奖4名。其中,5名获奖记者将被报送参加全国“好记者讲好故事”演讲比赛,代表青海省新闻战线在全国舞台上展现风采。

值得一提的是,2024年下半年以来,省记协拓展“好记者讲好故事”演讲活动,创建了“青记讲堂——‘好记者讲好故事’走进校园巡讲活动”品牌。作为我省大思政课的一项重要创新举措,省记协组织16名优秀记者走进全省各高校和2所高中学校开展巡讲,10000多名学生聆听了好记者讲好故事,引发了热烈反响,让莘莘学子深刻理解了新闻的温度和力量,感受到了新闻工作的价值和意义。

据悉,“好记者讲好故事”演讲比赛已经连续举办了十二届,此次活动既是我省新闻战线践行“四力”教育成果的生动展示,也是我省年轻新闻工作者良好精神风貌的充分展现。

开放实验室 让市民零距离体验“民用三表”

本报讯(记者 一丁)家用燃气表、水表、电表被称为“民用三表”,它们跟市民的生活息息相关,是市民关注的焦点。为向社会公众展示计量检定的科学性与公正性,增强市民对民生计量的信任度,7月18日,西宁市市场监督管理局开展了实验室开放日活动,邀请市民代表、物业代表走进“民用三表”计量检定机构实验室,零距离体验“民用三表”检定全过程。

第一站,记者跟随市民代表、物业代表来到了青海省计量检定测试院南川基地检测楼。这里是家用燃气表的检定实验室,每一块

新的燃气表在进入用户家安装之前都要在这里先进行“体检”。工作人员向前来参观的代表们详细介绍了燃气表的检定过程,并现场教学指导代表们如何查验燃气表是否合格,还就大家感兴趣的问题现场进行解答。随后在工作人员的带领下,代表们还参观了燃气表的“体检”全过程。第二站,市民代表、物业代表来到了青海省水表检定站,在这里工作人员详细展示了一块水表的检定全过程,对水表计量不准如何处理等问题作了详细解答。

参观的最后一站,市民代表、

物业代表来到了青海省电能计量检定中心西宁计量所实验室。代表们首先参观了计量资产智能管理库,通过AI机器人的介绍,大家了解到了电表的发展历史、种类、常见问题、如何检定电表流程等知识。

“以前总担心家里用的电表、水表、燃气表有问题,现在看了检测过程,各项检测数据摆在这里,我就放心了。这种实验室开放日活动让我们增长了不少计量方面的知识,令人大开眼界,希望今后多举办这样的活动。”市民代表徐女士在参观结束时说。