

路线+停车+观演 一键直达年味盛宴

3月1日览山公园社火观赛攻略来啦

银川天气



3月1日(星期日)
阴转多云
0℃~10℃
东北风2级
空气质量良



3月2日(星期一)
多云
-2℃~15℃
西北风2级
空气质量良



3月3日(星期二)
晴转多云
-1℃~9℃
东北风2级
空气质量良

极端节食快速减重 瘦人也会得脂肪肝

只有胖人容易得脂肪肝?这种认识是不全面的,肥胖虽是脂肪肝的主要风险因素,但并非唯一原因。

脂肪肝的本质是肝内脂肪代谢失衡,主要与三方面有关:一是摄入过多油脂、糖分,导致肝脏合成脂肪过多;二是肝脏自身分解、代谢脂肪的能力下降;三是将脂肪运出肝脏的“转运能力”不足。任何导致这三方面失衡的因素都可能引发脂肪肝。

“瘦人也可能得脂肪肝”,主要有两方面的原因:一是有些人虽然体质量指数在正常范围,但是内脏脂肪超标。二是曾经快速过度减肥,采用缺乏蛋白质的极端素食方式,损伤了肝脏代谢脂肪的能力,导致脂肪在肝细胞内堆积。

但大多数轻中度脂肪肝通过健康体重管理是可逆的。在个人努力和专业机构人员帮助下,大家能够更好地管理体重,健康生活。

据健康中国

本报讯(记者 鲍淑玲)“塞上非遗韵 红火中国年”2026年宁夏社火展赛于3月1日(正月十三)12:00在览山公园震撼开幕。这是一场锣鼓铿锵、彩绸翩飞的新春盛典,更是一场沉浸式的民俗文化盛宴。为了让广大市民群众轻松畅享原汁原味的塞上年味,这份涵盖展赛内容、交通出行、观演贴士的完整攻略,将助大家顺畅观赛。

本次展赛从览山公园东门入场,入场后前往足球场看台区域就座,展赛属于惠民活动,不收取任何费用。

社火展赛 12:00~16:00 震撼开赛,全区20支特色社火队伍齐聚览山,各展绝技、亮点纷呈——高台马社火(非遗绝活)、舞狮舞龙(气势非凡)、秧歌旱船(民俗韵味)、踩高跷(趣味十足)……传统绝活与创新编排碰撞交融,既是技艺比拼,更是创意较量。

推荐交通

公共交通(绿色首选):可乘坐游4路、13路、19路、34路,直达“览山公园”站,下车后步行即可抵达活动现场。

活动当日,相关公交线路将根据人流情况加密班次,建议提前关注公交实时动态,合理规划出行时间。活动当日特别开通社火专线。10时至14时30分,每半小时(10:00/10:30/11:00/11:30/12:00/12:30/13:00/13:30/14:00/14:30)将从人民广场北侧公交站点准时发车,一站直达览山公园。专线运力有限,建议合理规划行程,错峰选乘。

自驾出行:导航搜索“览山公园(东门/北门)”,按导航指引前往。周边设有停车场,但活动当日人流、车流密集,易出现拥堵,建议提前1~2小时抵达,或优先选择公共交通出行。

停车须知:驾车前往的市民游客,请务必听从现场交警及工作人员指挥,在指定区域规范停放车辆,切勿占用应急通道、人行横道及交通要道。建议市区游客将车辆停放至览山公园(停车位1950个)、通用机场(停车位2000个)、CBD保险大厦(停车位100个)、市民大厅(停车位1300个)、双子塔东侧(停车位600个)、银基大厦西侧(停车位400个)、闽海湾水上公园(停车位240个)等周边停车场,共7404个停车位,再换乘公交或共享单车前往,避免拥堵。览山公园周边共计投放6300辆共享单车,在各停车场附近均有投放,请及时打开共享单车APP查看。

封路提醒:为保障活动安全有序开展,对亲水大街沈阳路至亲水大街哈尔滨路段双向进行临时管控,管控时间为3月1日15:00~17:00,以上区域管控期间禁止车辆通行,请提前规划绕行路线。



不断练习,精进技艺。记者 鲍淑玲 摄

社火巡游时间:15:00~17:00

巡游路线:览山公园→环湖路→览山北侧道路→花博园南门→亲水北大街→花博园东门,全程约2.8km,演员沿途沉浸式表演,

与市民游客零距离互动,鼓声越响,年味越浓,氛围感拉满!建议大家提前抵达巡游沿线展演地点,近距离感受非遗社火的独特魅力。

看完社火逛市集

商文旅农体酒市集:全天候开放,解锁打卡新体验。逛完社火,别忘了打卡同步开放的市集!这里不仅有宁夏好物、特色年货、地道小吃一站式解锁,更设置了五市特色美陈打卡点,浓缩各地民俗风情,随手一拍都是氛围感大片。

商文旅农体酒市集将承包您在现场的吃喝玩乐与打卡乐趣!现场还设置全家福合影区,邀您和家人朋友定格新春美好,留下专属社火记忆。赏非遗、看表演、逛美陈,带着好心情逛吃逛玩、拍照打卡让眼睛、肚子和回忆,都收获满满。

温馨提示

为保障2026年宁夏社火展赛现场交通顺畅、出行安全,为大家营造舒心有序的观演环境,温馨提示如下:

(一)建议观演群众优先选择公交车、共享单车等绿色出行方式前往览山公园,错峰抵达,提升观演体验。

(二)驾驶电动自行车或共享单车,请佩戴安全头盔并遵守交通法规,听从现场执勤民警指挥,有序通行。请将车辆规范有序停放至指定停车区域,切勿占用应急通道、人行横道及交通要道。

(三)活动期间,公安交通管理部门将对活动场地周边道路采取临时

交通管制,请广大市民群众密切关注实时路况信息,根据路面指示牌和交警提示有序通行。

(四)初春天气多变,户外观演时间长较长,请注意防寒保暖,穿戴舒适防滑的鞋履,避免意外摔倒;请务必照顾好随行的老人和儿童。

(五)请在指定观演区域有序观看,切勿拥挤、推搡;拍摄时注意自身及他人安全,禁止使用无人机等可能影响活动秩序及安全的设备;自觉爱护公园环境,将垃圾随身带走或投入指定垃圾桶,共同守护整洁的观演环境。

新闻延伸 社火队里来了“歪果仁”

锣鼓铿锵震街巷,彩绸翩跹闹新春!2月28日上午,西夏区社火大赛现场处处洋溢着喜庆热烈的年味儿,各类民俗表演轮番登场,现场人头攒动、热闹非凡。在熙熙攘攘的人群中,一支特殊的队伍格外引人注目——来自巴基斯坦、孟加拉国、伊朗、赞比亚等9个国家的18名留学生,加入舞狮表演队,大家脸上挂着灿烂的笑容,带着对中

华优秀传统文化的好奇与热忱,全身心融入这场新春民俗狂欢。

他们与北方民族大学舞龙队的学生们并肩协作,共同为现场观众献上了一场兼具民俗韵味与国际风情的特色表演。留学生们的加入,为这场古老的民俗盛会注入了新鲜活力,让社火这一承载着中国年味的非遗项目,多了一份跨文化的灵动。 记者 尹悦 邵云峰

发行投诉:6010188 6021170
新闻投诉:6015303
广告热线:6031733 6036433
全年定价258元/份

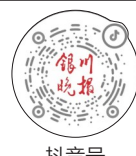
邮箱:wb96111@163.com 新闻热线:4012020
地址:银川市解放东路143号
邮编:750004
印刷:宁夏银报智能印刷科技有限公司(银川市宝湖中路450号)



微信公众号



视频号



抖音号