

银川天气



3月4日(星期三)
多云
-4℃~12℃
西风3级
空气质量良



3月5日(星期四)
晴转多云
-4℃~9℃
东风2级
空气质量良



3月6日(星期五)
晴转多云
-5℃~8℃
东北风2级
空气质量良

不文明旅游曝光台

元宵佳节游园
莫让不文明行为煞风景

垃圾乱丢,影响环境。

元宵佳节,银川市民游客纷纷走进银川花博园,感受节日的热闹氛围。然而,少数游客的不文明行为,与园区美景格格不入,给节日美好添了不和谐音符。

记者在花博园走访发现,绝大多数游客能自觉遵守游园规范,文明有序游览。但不文明现象仍时有发生,破坏了景区环境与氛围。

园区草坪、人行步道上,散落着烟头、烟盒,一旁“烟头不落地、文明又美丽”的提示标语清晰醒目;部分文明提示牌遭人为损坏,与周边景致形成刺眼反差。此外,多处草坪内留有纸屑、果皮、食品包装袋、饮料瓶等垃圾,而景区沿途每隔一段距离就设有分类垃圾桶,投放十分便捷。

节日之美,在于景致,更在于文明。元宵游园,期待每位游客都能践行文明理念,守护园区环境,让美好不打折。

记者 马美玲 马雨轩 文/图

中医能美容吗? 当然可以!

银川市中医医院推出“养颜五部曲”项目,快冲

记者 沈亚婷

在快节奏的现代生活中,很多爱美人士习惯用化妆品来掩盖肌肤的暗沉与瑕疵。中医认为,妆容能遮住表面的问题,却无法改善气血亏虚、脏腑失调等根本原因。真正高级的、持久的美丽,应当是“养”出来的,而非“画”出来的。近日,银川市中医医院打造并推出了“养颜五部曲”项目,将传统古法中医智慧与现代科技相结合,倡导“由内而外”的医学养颜新理念,帮助爱美人士养出气血充盈、肌理健康的原生美。



制图:黄芳(文)辅助生成

玉女十三针

——经络焕活,定格年轻态

该步骤以中医经络理论为核心,采用精细化轻针技术,精准作用于面部特定穴位。其目的在于疏通面部气血,唤醒肌肤的自愈能力,由内而外提拉轮廓、充盈苹果肌,有效改善面部松弛、下垂、细纹等问题。

面针

——精准调肤,重塑细腻肌

遵循中医“内调外养”的原则,通过面部特定区域的刺激,达到调和脏腑、行气活血的功效。这一方法专注于改善肤色暗沉不均,帮助淡化色斑,令肌肤重现均匀透亮的健康光泽。

面部火龙罐

——温通排浊,提亮祛黄气

这是一种集艾灸、刮痧、推拿于一体的综合疗法。通过艾灸的温热能量深层渗透肌肤,温通经络、驱散体内寒浊、促进面部血液循环与新陈代谢。它能有效改善面部水肿、暗沉和“黄气”,让肌肤由内透出温热红润的健康色泽。

光子嫩肤

——科技焕肤,平滑无瑕肌

“养颜五部曲”并非摒弃科技,而是在传统中医内养的基础上,结合现代光电科技。这一步主要针对色斑、红血丝、毛孔粗大、肤质粗糙等肌肤问题,进行精准调理与修护,与中医调理相辅相成,实现内外同调、健康焕肤。

六白散面膜

——古方封养,润白更持久

作为整个养护流程的点睛之笔,这一步传承了中医经典古方,甄选六味地道本草植物精研而成。其功效在于深度润泽肌肤、祛风止痒、除斑增白,能够有效锁住前四步带来的养护效果,让肌肤的水润嫩白从内而外持久透出。

银川市中医医院相关负责人表示:“医院坚持专业、安全、有效的医学养颜理念,希望用真正的中医智慧,帮助每一位追求美的人,养出健康、高级、持久的原生美颜。”

目前,“养颜五部曲”项目已在银川市中医医院各院区开展,感兴趣的市民可前往咨询。

文明旅游

元宵节出游 文明新风点亮雪场

元宵佳节,阅海滑雪场热闹非凡,不少市民抓住“滑雪的尾巴”,在畅享冰雪乐趣的同时,也用文明举止点亮了整个雪场。

记者在现场看到,滑雪场入口处张贴着清晰的导览图与文明提示标语,为游客出行提供便利。换装备、

乘魔毯、上雪道,游客们在工作人员引导下有序排队、依次通行,全程安静高效。雪道上,大家自觉遵守滑雪安全规范,相互礼让、有序滑行,既保障了自身与他人安全,也营造了舒适顺畅的游玩环境。

在亲子戏雪乐园内,文明游玩氛

围同样浓厚。在提示牌的引导下,家长与孩子自觉排队体验游乐项目,不乱扔垃圾、不追逐打闹,在温馨快乐的亲子时光里,共同守护着干净、有序、和谐的冰雪乐园,让文明相伴假日出游。

记者 昂莹莹 王浩南 文/图



滑雪爱好者有序排队上行。

交通封闭公告

为改善市民出行环境,提升城市的整体形象,市政府研究决定实施银川市兴庆区广实巷(清和街-春华巷)道路提升改造工程。该工程施工范围位于银川市兴庆区广实巷,起点清和街,终点春华巷。兹定于2026年3月5日至2026年3月25日对广实巷(清和街-北馨苑小区)段道路封闭施工。北馨苑及掌政家属院小区车辆需先绕行至春华巷与广实巷交叉口,再由广实巷向西行驶出入小区。为保证周边市民出行安全,施工时需对上述路段机动车道及非机动车道进行全封闭施工。请过往车辆及行人注意通行安全或提前绕行,严禁进入施工现场。因工程施工给您带来不便,敬请谅解。

银川市公安局交通管理局 银川市住房和城乡建设局
银川市规划建筑设计院工程承包咨询有限公司
2026年3月3日

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
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)

新闻热线:4012020



微信公众号



视频号



抖音号