

## 银川天气



4月16日(星期四)  
晴  
8℃~20℃  
西北风2级  
空气质量良



4月17日(星期五)  
多云  
10℃~28℃  
西南风2级  
空气质量良



4月18日(星期六)  
晴  
9℃~31℃  
西南风2级  
空气质量良

### 医生建议 一年染发别超过4次

近日,歌手薛之谦在社交平台上晒出自己满头斑秃和水疱的照片,称为演唱会造型反复漂染头发,结果头皮上出现大面积斑秃和水疱。

在南京市中西医结合医院皮肤科主任杜长明看来,薛之谦描述的症状,比如斑秃、水疱、剧烈瘙痒、头发断裂等并不是孤立的临床表现,而是多重病理机制叠加的结果。“染发剂和漂发剂中含有多种化学物质,其中对苯二胺是最常见的致敏原。染发剂中的化学成分对头皮产生刺激,引起局部过敏反应,可表现为红斑、肿胀、水疱、渗出、糜烂,并伴有瘙痒、疼痛或灼热感,这就是‘染发皮炎’。”杜长明说。

而化学性斑秃也是毛囊被“攻击”的一种结果。“当漂发导致头皮受到化学刺激,引起头皮的免疫反应异常时,就可能诱发或加重斑秃。”杜长明解释道。需要特别强调的是,漂发不仅损伤毛囊导致脱发,还会直接损伤发干本身。“头发都染断了”,正是漂发剂对发干角蛋白破坏的直接结果。杜长明建议,染前一两天别洗头,一年染发别超过4次。

据《扬子晚报》

## 艺术节+徒步

# 打开假日时光银川有N种方式

从艺术沉浸到户外徒步,银川以创意为笔、生态为纸,绘出一幅“可沉浸、可互动、可感知”的假日画卷,推动文旅从“观光打卡”向“深度体验”跨越。

### 鸣翠湖第四届大地艺术节启幕 塞上湿地邂逅深海奇境

本报讯(记者 鲍淑玲)4月15日,2026银川鸣翠湖第四届大地艺术节在鸣翠湖国家湿地公园正式拉开帷幕。本届艺术节以“闯入大型户外海底世界”为主题,将奇幻的海洋场景与壮美的湿地生态巧妙融合,活动将持续至5月31日,为市民与游客献上一场为期一个半月的沉浸式艺术狂欢。

走进鸣翠湖国家湿地公园,仿佛瞬间穿越至神秘的海底世界。30余组巨型海底主题景观错落分布,与春日的碧波、芦苇、繁花相映成趣,构成一幅奇幻画卷。艺术节匠心采用稻草、绿雕等环保材质,精心构筑出4米长的朋克鲨鱼、3米高的巨型寄居蟹,以及灵动飘逸的水母、气势磅礴的“鲲”等震撼装置。这些原本只存在于深海的生物,以稻草艺术的形式“游”进了西北湿地,让粗犷的材质与柔美的海洋韵律碰撞

出独特的视觉冲击。

本届艺术节不仅好看,更好玩。为了让静态艺术“活”起来,景区重磅推出“疯玩动物城”快闪巡游与特色NPC互动两大王牌项目。萌趣可爱的老虎、长颈鹿等人偶组成巡游方阵,伴随着欢快的音乐跳起活力舞蹈,与游客趣味互动。专业演员化身海洋精灵、动物使者,穿梭于展区之间,与孩子们游戏、合影,现场欢声笑语不断。

除核心艺术展与互动环节外,景区还同步推出湿地科普研学、亲子手工创作等系列活动。游客在观赏打卡之余,既能通过研学了解湿地生态知识,也能亲手参与手工创作,更可通过参与互动游戏赢取特色“银票”奖励。一站式构建起“观赏+互动+研学+休闲”的全维度文旅体验,完美覆盖全年龄段游客需求。

### 黄河金岸·明长城 5月1日 邀您来徒步

本报讯(记者 马鑫 刘文光)4月15日,记者从兴庆区文化旅游体育广电局了解到,“兴庆有约·乐享五一”2026兴庆区首届黄河金岸·明长城户外休闲徒步活动,将于5月1日在黄河外滩国家湿地公园盛大启幕。本次活动以徒步为媒,串联黄河生态与明长城人文之美,诚邀广大市民及游客共赴春日之约,用脚步丈量塞上风光,沉浸式感受“黄河奔涌、长城巍峨”的独特魅力。

本次徒步活动选址黄河外滩国家湿地公园,该湿地公园是国家AAA级旅游景区、国家重要湿地,2020年4月被国家林草局列入国家重要湿地名录。湿地公园总规划面积1190公顷,是以保护黄河湿地生态系统为核心,以保护黄河鸟类和野生鱼类资源为重点,以雄浑秀丽的自然景观和底蕴深厚的历史人文景观为特色的国家湿地公园。活动线路紧扣“黄河金岸·明长城”核心主题,串联黄河外滩沿线生态景观与明长城文化廊道核心节点,让参与者在步履间感受“黄河绕长城、湿地映画卷”的塞上风情。

### 整治“僵尸车” 盘活停车资源 金凤区持续优化城市公共空间



清挪“僵尸车”。  
记者 皇甫世俊 滕戈 张可 摄



扫码看视频

本报讯(记者 皇甫世俊 滕戈 张可)城市公共停车资源的合理利用,关乎着市民出行便利与城市市容环境。连日来,金凤区持续开展“僵尸车”专项整治工作,在全面清理长期占用公共区域“僵尸车”的同时,将部分公共停车位由长期停放改为限时停放,杜绝公共资源浪费,提升城市精细化管理水平。

4月14日上午,记者在金凤区阅海万家C区西门看到,银川市公安局交通管理局金凤区一大队民警正对该路段公共停车位进行重新施划,并对长期占用车位的车辆开展集中清拖整治,通过规范停车秩序来盘活停车资源。

银川市公安局交通管理局金凤区一大队民警魏丽聪介绍,前期已对该路段车辆逐一摸排,提前通知车主自行移车,如果仍拒驶离的将依规清拖。改造完成后,该路段泊位将实

行夜间限时免费停放,允许停放时间为19时至次日7时30分,有效提高免费泊位使用率与周转率,避免公共资源被长期占用。

“此前免费车位常有车辆一停数天乃至半个月,附近居民下班常常无位可停,改为限时停放后,车位能够循环使用,极大方便了居民出行。”居民朱先生说。

据了解,根据金凤区“僵尸车”专项整治工作部署,各部门已对辖区主次干道、背街小巷、人行道及小区、单位内部公共区域开展全覆盖拉网式排查,严格落实“分片包干、责任到人”,为疑似“僵尸车”逐一建立“一车一档”,切实做到底数清、情况明。本次集中整治贯穿4月全月,后续将转入常态化管理,每季度开展一次集中清理,持续巩固整治成果,不断提升城市精细化治理水平。

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)

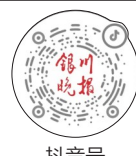
新闻热线:4012020



微信公众号



视频号



抖音号