

银川天气



5月9日(星期六)
晴
15℃~31℃
西北风3级
空气质量良



5月10日(星期日)
晴
14℃~31℃
西北风3级
空气质量良



5月11日(星期一)
晴
14℃~32℃
西南风2级
空气质量良

好消息!
城南的这条路快通了

本报讯(记者 兰菁 宋志书)眼下,银川市金凤八路(六盘山路—金凤十四街)道路工程已全面进入收尾阶段,完工通车进入倒计时,周边居民出行将迎来全新便利。

走进项目建设现场,道路主体工程已全部完工,双向四车道沥青路面平整坚实、宽敞舒展,道路轮廓清晰大气。施工人员正抢抓工期,有序推进附属设施安装、细节完善等收尾工作,为顺利通车做最后冲刺。

“以前这一片是荒地,出行只能绕路,十分不便。”市民胥尚志谈及家门口的新路满是期待,“看着道路一步步建成,出行堵点即将打通,周边环境、绿化面貌也同步提升,生活出行越来越舒心。”

金凤八路(六盘山路—金凤十四街)地处金凤区南部,南起六盘山路,东至金凤十四街,紧邻七子连湖生态绿地,周边居民小区集聚。作为完善南部片区路网的关键工程,项目通车后,将有效打通区域交通瓶颈,优化片区路网结构,切实方便周边群众日常出行,同时串联起生态资源与居住片区,进一步提升人居环境品质,为城市南部发展夯实交通基础。

重返岗位没状态?
别慌,你的“自愈处方”来了

记者 沈亚婷

每当假期结束后重返岗位或课堂,不少人发现自己“不在状态”:晚上睡不着、早上起不来,吃饭没胃口,盯着屏幕也提不起劲。这种不适到底是怎么回事,又该如何快速调整?宁夏医科大学总医院心理卫生中心医师、精神病学博士武楚君从心理学和健康管理角度给出了几招实用建议。

第一招:
循序渐进设定“小目标”

首先要告诉自己:假期后需要时间适应是正常的,要给自己留余地。有了这个心理基础,再循序渐进设定“小目标”。面对一堆任务无从下手时,可以告诉自己:接下来的十几分钟,只完成一个一定能做完的小目标。“万事开头难。一旦成功启动,事情推进下去就容易多了。”武楚君说,效率低的根本原因往往是无法集中精力,而短时间内集中注意力完成一个小目标,大多数人完全可以做到。

第二招:
从“提前5分钟”开始

早晨闹钟可以提前5分钟,第一次响铃告诉自己该起床了,第二次响铃时躺在床上发发呆,想想今天要做的事,让大脑慢慢恢复清醒。晚上如果熬夜习惯后睡不着,可以试试呼吸训练、肌肉放松或正念冥想。躺下时先把白天的烦心事、压力“清空”,以平和状态入睡,提高睡眠效率,保证白天的精力。

第三招:
清淡饮食减轻负担

先给自己一个缓冲阶段,尽量吃清淡、对肠胃负担小的食物。如果食欲明显下降,可从少量清淡食物开始,先保证进食量接近平时,再逐步引入主食、油脂,给肠胃和味蕾一个“重新激活”的过程。

第四招:
慢运动让身体“回血”

“运动最有助于改善状态,但不必追求强度,动起来就有帮助。”武楚君说,她特别推荐瑜伽、太极等慢运动,它们结合了呼吸训练和肌肉放松,负担不大,对释放压力、调节情绪帮助很大。如果本身有运动习惯,慢跑、打球也很好,但要注意睡前两小时内避免剧烈运动。因为运动会促进大脑分泌多巴胺,睡前剧烈运动可能影响睡眠质量,还容易做梦、亢奋。武楚君总结:“维持正常的生活节奏,在小的方面给自己一些激活和正反馈,应对这种不适已经绰绰有余了。”

“女儿国”山门不关
滚钟口“巡山遇仙”本月周末继续

滚钟口景区特色沉浸式体验。资料图片

本报讯(记者 鲍淑玲)“仙意”未散,欢乐续场。记者近日从银川文旅集团滚钟口景区了解到,今年“五一”期间火爆出圈的主题活动“巡山遇仙·重返女儿国”节后热度依然不减。5月的每周六、周日,这场沉浸式国风盛宴都将继续上演。

初夏的贺兰山叠翠如画,国风氛围弥漫山间。每逢周末的10:00至10:15,景区大门将迎来小妖NPC迎宾秀,酷炫后空翻与灵动国风舞蹈轮番登场,游园仪式感瞬间拉满。贺兰山庄内同样好戏连台,11:30、13:30和15:30,

沉浸式情景剧《重返女儿国》每日三场准时开演。趣味桥段接连不断,爆笑互动全场高能,让游客仿佛走进《西游记》的故事情节,沉浸式感受国风奇幻的魅力。

漫步山野,巡山探秘,惊喜奇遇随时可能发生。沿路有小妖随机互动,趣味巡山银票打卡任务也别具匠心,游客可以边走边玩、边走边打卡,NPC随时会在山林间惊喜出没,带来独一无二的山野奇遇。周一至周五,景区则回归悠然的山野本色,适合登山望远、踏青健身,在清幽的贺兰山风光中享受惬意自在。

不文明旅游曝光台

落日虽美 莫让陋习煞风景



游客随手丢弃的垃圾。

“五一”假期,银川各景区迎来客流高峰。市民游客文明素养的整体提升,为假日出游增添了不少亮色,但在览山公园等热门景点,仍有个别不文明行为与周围美景格格不入。

记者在现场看到,览山公园内游人如织,不少家庭结伴前来欣赏落日、拍照留念。然而,热闹场景中夹杂着不和谐画面:楼梯踏步上散落着纸屑和食品袋,观景台角落可见零星烟头。

尽管不远处就有垃圾桶,仍有游客将果核、饮料瓶随手丢在休息座椅旁。

园区工作人员介绍,园内多处设置了文明提示标识,他们也增加了保洁频次,遇到不文明行为会及时劝导,努力为游客营造整洁舒心的游览环境。“景区环境需要大家共同爱护,希望游客能自觉带走垃圾,让文明成为最美的风景。”工作人员说。

记者 吴昊 王希政 文/图

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