

银川天气



5月28日(星期四)
11℃~24℃
多云
东南风2级
空气质量良



5月29日(星期五)
13℃~27℃
晴
东北风2级
空气质量良



5月30日(星期六)
15℃~28℃
晴
西北风2级
空气质量良

假期迎来“书香热”
市民静享阅读时光

本报讯(记者 吴昊 王希政)假期期间,当许多景区游人如织时,宁夏图书馆却以另一种“热闹”迎来了大批读者。众多市民选择来到这里,在安静温馨的环境中享受一段充满书香的假期,让阅读与学习成为假日休闲的新风尚。

一位初二学生告诉记者:“马上就要会考了,竞争也比较激烈,来这里提前复习,整个学习环境和效率都会提高。”另一位读者表示:“图书馆环境比较好,大家的专注力都很高,在这里学习对我很有帮助。”

少儿阅读区尤为温馨。不少家长陪伴孩子一同翻阅绘本、探索书中的世界。一位家长说:“我家孩子有看书的习惯,每个星期都要抽出一整天时间来图书馆看书。”另一位家长则表示,来这里是为了让孩子和其他小朋友一起感受阅读的氛围,培养读书的良好习惯。

宁夏图书馆办公室主任邱勇介绍:“节假日期间读者人流量还是挺大的。平常每天是三千人次左右,节假日期间能达到七八千人次。来馆读者群体主要表现为学生以及考公、考研的备考人员。”

假期期间,宁夏图书馆正常开放,具体时间为9时至18时。馆方温馨提醒,假期期间人流量较大,请读者合理安排时间,文明阅读,共同维护良好的阅读环境。

2026“举杯贺兰山·青年艺术季”预热活动银川启幕
全城招募文旅推荐官

本报讯(记者 闫茜)5月26日,2026“举杯贺兰山·青年艺术季”预热活动在西夏区美贺庄园举办。活动依托贺兰山东麓葡萄酒产业资源,整合了美酒体验、民族艺术展演、文旅推介等特色内容。活动最大亮点为正式启动“举杯贺兰山 文旅推荐官”招募工作,进一步拓宽银川文旅宣传推广渠道。

现场设置多项特色展示与展演内容,宁夏本土民族器乐演奏精彩上演,与葡萄园自然景致相得益彰,充分展现塞上地域风情。活动同步发布艺术季专属先导片,系统展示贺兰山生态风光、葡萄酒产业发展成效以及银川文旅建设成果。闽宁姑娘 Benny 现场开展文旅推介,结合本土

风土特色与生活美学理念,助力贺兰山东麓葡萄酒文化和银川城市文旅品牌传播。

为进一步讲好银川文旅故事、扩大城市文旅影响力,本次预热活动正式官宣银川市“举杯贺兰山 文旅推荐官”招募计划。本次招募面向全社会征集文旅传播力量,依托新媒体传播优势和达人传播资源,多角度、立体化展示银川山水风貌、民俗文化、特色产业和节庆活动,持续放大银川文旅知名度与美誉度。

据了解,2026“举杯贺兰山·青年艺术季”主活动将于7月至8月在银川开展,活动周期40天。活动以“赴一座山,品一杯酒,参与一场全民

大联欢”为主线,整合商、文、旅、农、体、酒多元业态,打造可视、可感、可参与、可传播的全民艺术狂欢活动。活动将汇聚全国200支民族艺术团队、近千名青年艺术家齐聚银川,开展艺术创作、互动展演、文旅交流、跨界联动等系列活动。本次艺术季创新活动场景,将艺术展演、创作交流延伸至景区、山野、酒庄等户外空间,推动多产业深度融合,持续激活文旅消费活力,擦亮贺兰山东麓文旅金字名片。

目前,活动各项筹备工作稳步推进。活动诚邀全国文艺工作者、艺术爱好者、广大游客及新晋文旅推荐官相约盛夏银川,共赴山水与艺术相融的文旅盛宴。

增设154个停车位
在典农河戏水休闲很舒心

“天热了,娃就喜欢到典农河边玩水、拍照!”“美是美,就是那地方停车难、占道停车的也多,心烦得很!”近日,市民的揪心事、烦心事被银川市公安局交通管理局的民警精准洞悉,在施划154个停车位后,大大缓解了典农河周边的停车难问题。

5月26日,记者来到典农河边,沿岸清风拂面、水清岸绿,市民有序停车、文明出游。就在不久前,这里停车位紧张,车辆无处停放,随意占道停放的现象时有发生,不仅堵了道路,乱了秩序,更给临水游玩的老人和孩子带来了安全隐患。

交管部门通过实地走访摸排、综合研判,结合水系景观区域人流分布、道路通行条件,在不影响主干道正常通行、保障消防通道畅通、规避临水危险路段的前提下,施划了



新增的临时停车位。

154个停车位,配套设置了单排顺向的停车指示牌。

规范整齐的停车标线清晰醒目,进一步优化了区域停车秩序,盘活了道路停车资源,有效解决了市民前往水系休闲游玩“停车难、停车乱”的痛点。

市民周先生每天都到典农河边散步,看到最近的设施变化欣喜地说:“以前这里停车占道的也多,老人和孩子都沿着边边走,现在人车分离,一家人轻轻松松耍水、看花,心情好极了。” 记者 李姝 文/图

中高考在即 吃好睡好心态更稳

中高考在即,这不仅是学习能力的较量,更是体能和心态的比拼,在这个时候孩子们该如何吃好睡好,拥有一个好的状态迎接考试呢?银川市第一人民医院心理医学科主任周保给出了专业的建议。

首先,“考前大补特补”,这个认识是存在很大误区的。因为考前突然吃名贵海鲜和陌生补品,孩子的肠胃很容易闹脾气,其实保持清淡和家常味就可以了。早餐可以吃一些扛饿的主食加蛋白,比如粥配鸡蛋牛奶,再加一点果蔬,但是别空腹喝冷饮。午餐吃七分饱,太饱了下午容易

犯困,可以米饭搭配鱼肉或鸡肉。晚餐要减量,少吃糯米和肥肉,防止积食。不建议为了提神喝浓茶,喝咖啡,容易导致心慌,注意力不集中,多喝温水才是正解。

而科学地吃、科学地睡也很重要。很多孩子临近考试会失眠或者熬夜刷题,其实越是这个时候,越不建议熬夜,不强行补觉,每天晚上10:30前入睡,早上6:30到7:00起床,误差别超过半小时。睡前一小时别刷题,别刷手机,可以用热水泡脚,听舒缓音乐。午休别超过30分钟,否则越睡越晕,只有拥有科学良好的睡

眠;才可以以饱满的精神迎接考试。在调整心态方面周保医生也给出了专业建议。他说:“适度紧张其实是正常的,建议大家要把目标定为正常发挥,而不是执着于超常发挥,别跟同学比进度,专注自己的节奏,遇到不会的题别慌,先跳过做简单的题,建立信心再说。多对自己说‘我准备好了’少说‘我不行’,家长少唠叨,少问‘复习得怎么样’,营造轻松的家庭氛围,告诉孩子‘无论结果如何,我们都支持你’,这就是最好的定心丸。” 记者 钟晓敏 班占洋 实习生 田雨欣

