



青年夜校:解锁按摩养生课堂



●老师示范按摩要领
 实习记者 杜林楠 摄

本报讯(记者 朱旭敏 实习记者 杜林楠 张明 刘诏辉)为进一步满足青年

群体在工作之余的学习与成长需求,常态化开展公益课程活动,3月21日,乌兰

察布市团委、集宁区团委联合乌兰察布市青少年宫、乌兰察布市振兴职业培训学校以及集宁区委统战部,在乌兰察布市青少年宫顺利开设了青年夜校第四期——保健按摩课程。

本次课程由拥有8年教学经验的老师付丽红主讲。她从人体骨骼、肌肉的基础知识以及按摩原理讲起,逐步深入,详细讲解了按摩的基本手法。从简单的推、拿、按、压,到相对复杂的揉、捏、点、拍,付丽红针对每种手法的力度、频率和用力方向进行了细致指导。针对颈部、腰部、腿部等不同身体部位,付丽红还特别强调了各自的按摩要点。为了让学员们有更直观的感受,她邀请学员上台,亲自示范每个手法及其组合动作的要领与发力方式,讲解生动细致。

在完成理论讲解与示范后,付丽红将学员们两两分组,进行实操练习。练习过程中,她时刻关注学员们的操作情况,发现问题及时纠正。对于普遍存在的问题,她还会集中示范并详细讲解,确保每位学员都能掌握要领。付丽红表示:“学员们的主要难点在于找准按摩穴位,仅靠理论讲解,这些穴位很难

精准掌握。”经过老师的指导,学员们纷纷表示,通过“理论+实践”的教学模式,自己对按摩技能的掌握更加熟练,相信这些手法将成为日常生活中的健康助手。

集宁区第四中学数学老师杨澜作为学员代表上台体验后表示:“之前通过学校了解到青年夜校的活动,今天终于有机会亲身感受。老师非常专业,像我们这样长期久坐办公的人,很容易患上职业病。刚才老师给我按摩了几下,我立刻感觉轻松多了!这次体验收获很大,以后有机会我会邀请同事一起来参加。”

乌兰察布市振兴职业培训学校办公室主任杨侠表示,此次保健按摩课程的开展,不仅为青年提供了实用的健康技能,也为他们的业余生活增添了新的学习机会,进一步推动了青年群体的全面发展。未来学校将继续丰富青年夜校的课程体系,紧密贴合青年群体的实际需求,致力于将“青年夜校”打造成更具吸引力和影响力的青年服务平台,鼓励更多青年积极参与,学习新技能,实现自我提升与成长。



化德县一小区网签合同办理卡壳 开发商表示将尽快解决

本报讯(记者 马佳敏 刘佳鑫)住房是每个家庭遮风避雨的港湾,承载着生活的梦想。然而,在化德县民安小区,部分业主却因网签合同难办、房本迟迟未到手而陷入困扰。近日,小区居民陈先生拨打12345政务服务便民热线反映问题,记者随即展开调查。

民安小区由化德县鼎新房地产开发有限公司开发建设,共有15栋住宅楼和一栋活动室。记者了解到,目前1-6号楼的业主已顺利拿到产权证明,但其余楼栋的业主仍未办理网签合同和房本。陈先生的妻子岳女士表示,交房时他们曾缴纳了13000多元的费用,但至今既没有网签合同,也未拿到房本。

岳女士说:“我想知道网签合同什么时候能办?房本办理时间我可以理解,但至少要有网签合同,证明房子在我名下,不能一查什么都没有。”

针对业主的疑问,化德县鼎新房地产开发有限公司工作人员冯杰

君解释称,业主缴纳的费用是维修基金和配套费,并非直接用于办理房本。关于网签合同的问题,目前正在与住房保障中心协商流程,需要后续资料跟进,这需要一定时间。

记者随后联系了化德县住房保障中心副主任吴有军。吴有军表示,开发商的个别工程可能尚未完工,目前正在办理竣工验收手续。待办理预售证后,即可出具网签合同。对于维修基金的收取,他明确表示,电梯楼每平方米45元,步梯楼每平方米25元,由开发商代收,并在办理网签时交至住房保障中心。

面对业主的迫切需求,冯杰君表示,将尽快向公司总部汇报情况,推动问题解决。

记者手记:住房问题关乎千家万户的切身利益,也是社会和谐稳定的重要基石。希望化德县相关部门和开发商尽快协调解决民安小区的网签合同和房本问题,让业主们能够安心居住,享受到应有的权益和保障。

通州社区:居民在家门口享受专业诊疗



●义诊现场
 本报记者 鲍娜 摄



本报讯(记者 鲍娜)近日,集宁区新华街街道通州社区联合盛安医院在连馨苑小区开展“义诊进社区、健康进万家”活动,为居民提供便捷的医疗服务。

活动现场,盛安医院的医生为居民提供血压、血糖检测等基础检查,并进行初步疾病筛查。针对居民提出的健康问题,医生们给予专业解答和建议,同时讲解中医养生知识和合理膳食方法,指导正确用

药和日常保健。83岁的赵广宁老人接受诊疗后说:“年纪大了去医院不方便,现在专家来到小区,真是太贴心了。”

对于患有高血压、心脏病、糖尿病等慢性病的居民,医生详细询问日常健康状况,提供个性化的诊疗建议。社区书记王晓华介绍,此次活动进一步提升居民健康意识,让居民在家门口就能享受优质医疗服务,切实增强群众的幸福感和获得感。

“我们将继续链接医疗资源,组织形式多样的健康活动。”王晓华表示,社区始终秉持“关爱居民健康,共建和谐社区”的理念,不断提升居民健康水平和生活质量,为打造健康社区贡献力量。

虎山街道各社区:节约用水,从点滴做起



本报讯(记者 李梦娜)为积极响应国家节水号召,3月21日,集宁区虎山街道多个社区围绕节水主题,开展了形式多样、内容丰富的宣传活动,进一步提升居民节水意识,营造珍惜水资源的浓厚氛围。

在工农路社区举办的“树立节水意识、珍惜保护水源”活动中,工作人员向居民发放宣传单,并耐心解读节水政策及《节约用水条例》。居民张秀民表示:“以前对节水不太在意,听了工作人员的讲解,才意识到节水的重要性。以后淘米水用来洗菜,洗菜水留着冲厕所,不能再浪费水了。”宣传单内容丰富,不仅印有《公民节约用水行为规范》,还提供了涵盖生活用水各方面的实用“节水小妙招”,从洗衣到浇花,为居民提供了操作性强的节水指引。

百旺社区的节约用水宣传活动同样吸引了众多居民参与。在

社区活动室内,居民们认真观看了节水宣传片。居民王素琴表示:“我们的水资源如此紧缺,虽然我平时没有浪费水的习惯,但以后会更加注意。我不仅要自己节约用水,还要带动家人一起,让节水成为日常生活的一部分。”社区还通过居民微信群转发相关视频,进一步扩大宣传覆盖面,引导居民从日常小事做起,逐步养成合理用水的习惯。

在虎山社区举办的“守护生命之源 节水你我同行”主题活动中,社区工作人员向居民发放节水倡议书和宣传资料,并详细介绍我国水资源现状及实用的节水小窍门。居民王爱称赞道:“这些节水方法很实用,既能帮我省水费,又能为保护水资源出力,真是一举两得,值得推广。”

虎山街道相关负责人表示,此次多社区联动的节水宣传活动切实增强了居民的节水意识,让节水观念深入人心。未来,虎山街道将持续推进节水护水系列活动,引导居民共同守护生命之源,携手共建美好生态家园。



本报讯(记者 朱旭敏)“滴,扫码成功,开始充电。”近日,随着一声清脆的提示音,安泰小区的居民李秀莲成功为自己的电动车充上了电。她笑着说:“以前充电特别麻烦,现在有了新充电桩,真是方便多了!”李秀莲的感慨,道出了集宁区前进路街道育人社区增设电动车充电桩的实际成效,居民的幸福感显著提升。

一直以来,育人社区部分小区因电动车充电桩数量不足,居民充电问题十分突出,下班回家稍晚,车棚里便“一位难求”。为了给电动车充电,不少居民不得不从家中私拉电线,不仅影响小区美观,更埋下了消防安全隐患。为解决这一问题,育人社区联合乌兰察布市鑫盛科技有限公司,全力推进智能充电桩安装项目。

在空间有限的安泰小区,车棚常常被挤得水泄不通。社区工作人员经过多次实地勘查和调研,结合小区实际需求,为安泰小区和新拖拉机公寓共增设了27个充电桩,配备54个充电端口。如今,走进安泰小区,崭新的充电桩整齐排列,居民只需用手机扫码,即可轻松为电动

车充电,整个过程便捷高效。

居民刘铁对此赞不绝口:“以前充电特别麻烦,车棚经常排不上队,我只能从阳台拉十几米的插线板到楼下充电,既不安全又不方便,心里总是提心吊胆的。现在好了,社区增设了充电桩,用手机扫一扫就能充电,既安全又省心。我们居住的环境真是越来越舒适、便捷了!”

育人社区工作人员表示,此次充电桩增设项目不仅有效消除了消防安全隐患,还极大地方便了居民的日常出行。未来,社区将继续聚焦居民的急难愁盼问题,不断提升服务水平,努力为居民打造更加安全、舒适的居住环境。



●新安装的充电桩居民充电更方便
 本报记者 朱旭敏 摄

探寻民间传统技艺 一间小铺、一门手艺,一位配钥匙老人的26年坚守



●康世中熟练地调试机器
 本报记者 马佳敏 摄

□本报记者 马佳敏

在乌兰察布市熙攘的街头,人潮涌动,车水马龙。在集宁区乌兰路街头有一间简易小棚子,毫不起眼,里面堆满了工具和钥匙坯。77岁的康世中正全神贯注地配着钥匙,锉刀在钥匙上缓缓摩挲,发出细微声响。

1999年,康世中踏入配钥匙这一行,自此,26年的时光悄然流逝。当年,大街小巷里配钥匙的摊位随处可见,是城市生活中极为重要的便民服务。岁月变迁,城市发生了巨大变化,宽阔马路取代了狭窄小道,传统门锁逐渐被智能感应锁替代。配钥匙的需求日益减少,众多同行纷纷转行,或者选择“退休”,但康世中始终默默坚守。

从最初在马路边摆摊,饱受风吹日晒,到如今拥有这个小小的棚子,康世中见证了乌兰察布市的城市变迁。在这一方小小的空间里,他的身影成为街头巷尾人们熟悉的风景。每天,他早早来到棚子,打开装满工具的旧箱子,擦拭陪伴他多年的锉刀、钥匙机,静静等待顾客上门。即便有时一

整天只有寥寥几位顾客,他也毫无怨言,认真对待每一次配钥匙的工作。

“配钥匙是个精细活,容不得半点马虎。”康世中接过顾客递来的钥匙,眼睛微微眯起,仔细观察钥匙的齿痕,随后熟练地在钥匙机上调试。机器启动,发出嗡嗡声,他稳稳握住钥匙,一点点打磨、雕琢。锉刀在钥匙上轻轻划过,发出细微摩擦声,不多时,一把崭新的钥匙便在他手中诞生。

“我配了大半辈子钥匙,早就习惯了这种生活。只要还有人需要,我就会一直干下去。”康世中说。在他眼中,配钥匙不仅是谋生手段,更是他与这座城市紧密相连的纽带。这些年,他接触过形形色色的人,有匆匆赶来配备用钥匙的上班族,有拿着老房子钥匙寻求帮助的老人,每一次服务,都是人与人之间温暖的交流。

在城市快速发展的当下,像康世中这样的手艺人正逐渐减少,他们的坚守显得尤为珍贵。对他们而言,只要这些小棚子还在,乌兰察布市的街头就有一份传统手艺在延续,有一份便民服务在坚守,为那些有需要的人提供便利。



本报讯(记者 李梦娜)春季,本应是大地回暖、生机勃勃的时节,空气中弥漫着新生的气息,人们纷纷走出家门,拥抱大自然。但对于一部分特殊人群而言,春天却成了“烦恼季”。近日,记者在走访中发现,随着气温稳步回升,不少人被过敏性鼻炎缠上。由于季节性花粉传播、气候变化以及免疫力波动等因素影响,鼻炎过敏症状逐渐显现,医院过敏相关科室就诊人数也随之增多。

市民刘妍便是众多过敏性鼻炎患者之一。在乌兰察布市第三医院耳鼻喉科

门诊,记者见到她时,她正不停地打喷嚏、流鼻涕,眼睛红肿发痒,整个人显得十分难受。“前两年莫名其妙就患上了季节性过敏性鼻炎,每年春秋季节都特别遭罪。”刘妍无奈地说:“本想今年能提前预防,少受点罪,可还是没躲过。这还没到开花长草的时候,也不知道咋回事,这几天鼻炎又突然发作了。”刘妍告诉记者,每到鼻炎过敏季她都十分苦恼,严重时不仅鼻子难受,眼睛和耳朵也会奇痒难耐。

据耳鼻喉科医生邢伟介绍:“每到春

秋季,过敏患者数量就会有所上升,其中不少人是因花粉、尘螨等引发过敏。春秋季节过敏原种类多,花粉、蒿草、尘螨等都可能引发过敏反应,主要症状有打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、眼睛耳朵痒、皮疹等。”那么,该如何有效预防春秋季节过敏呢?邢伟给出如下建议:“过敏患者在花粉浓度高的时段应尽量减少外出,尤其是上午10点到下午4点之间,外出时要佩戴口罩、眼镜,减少与过敏原接触。外出回来要及时清洗面部,鼻腔并更换衣物,避免把过敏原带回家。其次,要保持

室内清洁,定期清洗床上用品、窗帘等,减少尘螨滋生。此外,加强锻炼,增强自身免疫力也很有必要。”

针对已出现过敏症状的患者,邢伟表示,患者尽量不要自行滥用药物,若有较明显的过敏症状应及时就医,在医生指导下进行规范治疗。“轻度过敏患者可通过鼻腔冲洗、外用抗过敏药物等方法缓解症状,症状严重的则需口服抗过敏药物,甚至进行脱敏治疗。季节性过敏性鼻炎虽令人烦恼,但只要做好防护措施,对症下药,就能有效减轻过敏症状。”

春季过敏高发,医生支招应对“鼻炎季”