

城市

青年夜校:解锁按摩养生课堂



●老师示范按摩要领

本报讯(记者 朱旭敏 实习记者 杜林檐 张玥 刘诏烨)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。

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。



育人社区:电动车“充电难”到“随时充”

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,真是太方便多了!”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!”

育人社区工作者表示,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。

●工人安装充电桩
本报记者 朱旭敏 摄●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

口本报记者 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

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。



春季过敏高发,医生支招应对“鼻炎季”

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,每年春秋季都特别遭罪。”刘妍无奈地说:“本想着今年能提前预防,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

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、眼睛红肿、皮疹等。”

那么,该如何有效预防春秋季过敏呢?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。”