



异地就医不用愁！ 乌兰察布医保备案“掌上办”更省心



●市民在窗口办理异地就医备案

本报讯(记者 马佳敏 朱旭敏)“现在异地就医备案太方便了,不用来回跑,手机上点一点就能办好!”市民通过“内

乌兰察布 风光美

集宁区夏日公园:绿树成荫好避暑,生态美景入画来

□本报记者 李梦娜

夏日气温升高,许多地方暑气逼人,而集宁区的人民公园、老虎山公园、霸王河公园、白泉山公园内绿树成荫、风清气爽,成为市民避暑休闲的好去处。

在人民公园,湖面上不少市民划船游玩。小船划过水面,激起阵阵波纹。市民们坐在船上,观赏岸边景色,不时相互交谈。公园的林荫道由鹅卵石铺设,高大的树木遮挡住阳光,只留下星星点点的光斑。偶尔有风穿过树木,带来草木的气息。凉亭里,老人们聚在一起演奏二胡、笛子等乐器,并合唱歌曲。虽然演奏和演唱称不上专业,但充满生活气息,路过的市民也会停下来听上一会儿。

68岁的张佑德和老伴四年前搬到北京和孩子一起生活,但每年夏天,他们都会回到集宁区。张佑德坐在集宁区人民公园的凉亭里擦拭二胡,他说:“北京家里有空调,但总不如这里的自然风舒服。集宁区这几年绿化更好了,出门基

本都能走到树荫下。”

老虎山公园的登山步道穿梭在松树和柏树之间,一路上能听到蝉鸣。摄影爱好者孙树明背着相机和三脚架登山,他不时停下拍摄路边的野花,或是透过枝叶洒下的阳光。他说:“这里光线和景色都不错,拍出来的照片效果很好。”登山的人群里,有家长带着孩子拿着捕虫网玩耍,也有年轻人背着水壶快步登山,公园里十分热闹。

在霸王河公园的荷塘月色景区,荷花正值花期。来集宁区出差的李钦然和同事利用休息时间来这里散步。粉色和白色的荷花与荷叶相互映衬,能看到蜻蜓在水面飞过。李钦然说:“之前就听说乌兰察布夏天凉快,没想到风景也很好。工作累了来这里走走,身心放松,工作状态都变好了。”

集宁区的夏天,繁茂的树木形成天然遮阳层,河流湖泊也为城市增添了生机。良好的生态环境,既吸引了外地游客,也让本地居民在日常休闲中感受到生活的美好。

人头疼不已。

自2024年11月1日起,乌兰察布市推出优化后的异地就医备案政策,通过细化备案规则、拓宽办理渠道、明确报销衔接机制等措施,解决群众异地就医的难题。

在乌兰察布市医保局办事大厅,一位市民分享了帮老伴办理备案的经历:“老伴退休后来北京和孩子同住,以前看病报销得攒好单据寄回来,就怕有遗漏。现在工作人员教我用手机小程序,上传材料后几分钟就审核通过,医院结算时直接报销,再也不用操心垫资和跑腿了。”

据乌兰察布市医保局相关负责人介绍,新政策将备案人员分为两类:跨省异地长期居住人员,包括异地安置退休、长期居住、常驻工作等群体,可凭户籍证明、居住证或单位证明等材料备案,备案有效期可自主设定(6个月内不得取消);临时外出就医人员,涵盖异地转诊、急诊抢救等情况,仅需提供身份证或医保电子凭证,备案有效期6个月,支持随时取消、多次结算。

经常出差的上班族对政策优化深有体会:“有次出差突发肠胃炎,在外地急诊住院,原以为没备案报销不了,结果异地急诊视同备案,直接按参保地待遇结算!而且线上备案渠道多,国家医保服务平台APP、地方医保小程序都能用,对经常外出的人特别友好。”

针对部分市民备案材料不全的问题,乌兰察布市实施容缺受理机制。通过承诺书办理长期居住备案的人员,可在过渡期内补齐材料,未按时补齐将自动转为临时备案,保障待遇不受影响。线下窗口还为老年群体等特殊人群提供“一对一”指导,帮助完成备案。

乌兰察布市医保局工作人员表示:“政策好不好,市民说了算。自政策实施以来,越来越多市民通过线上办理享受到便利。下一步,乌兰察布市将通过社区宣讲、短视频科普等方式加强政策宣传,让更多人了解并用好政策,持续提升异地就医保障水平。”



●市民乘船游玩

本报记者 李梦娜 摄

快乐运动 健康生活



□本报记者 鲍娜

夏日,在乌兰察布的各大广场上,轮滑爱好者一道道疾驰的身影,成为城市中一道独特且充满活力的风景线。

走进集宁区人民公园,数名年龄较小的孩子戴着头盔、护膝,在家长陪伴下认真练习轮滑技巧,其他年龄偏大的孩子则组成轮滑小队,进行速度比拼和花样滑行。他们或是灵活自如地穿梭障碍物,或是挥舞着双臂迅速冲向终点。

市民张俊业表示:“孩子特别喜欢轮滑,自从孩子开始学轮滑,不仅身体素质提高了,性格也变得更加开朗。天气暖和后,每周我都会带他来公园练习轮滑,孩子还结交了不少新朋友。以前他总是在家里玩电脑游戏,现在每天都盼着来公园和小伙伴們一起轮滑。最近他们还组建了一支轮滑小队,去参加各种运动比赛活动呢。”

轮滑作为一项全身性的运动,在协调人体平衡、锻炼身体方面有着显著的效果。随着爱好轮滑人数的增加,轮滑装备销量持续走高。

经营体育用品店的王红霞表示:“不仅是孩子,很多成年人也加入了轮滑的行列。除了轮滑鞋、护具等基础装备备受青睐,智能轮滑鞋、专业级头盔等高端产品也受到越来越多消费者的关注。现在有一些智能轮滑鞋,它可以连接手机APP,实时监测滑行速度、距离和卡路里消耗,非常受年轻人的欢迎。”

为了满足不同消费者的需求,一些体育用品店里还推出了轮滑装备租赁和定制服务。王红霞说:“有些初学者不确定自己是否适合轮滑,我们提供短期租赁服务,让他们先体验一下。另外,我们还可以根据顾客的脚步型和滑行习惯,对轮滑鞋进行个性化调整。”

入夏以来,由于学习轮滑的儿童人数较平时有所增加,为满足市民需求,一些轮滑培训机构纷纷增设多个班次。轮滑教练李羽说:“夏季是轮滑培训的旺季,现在每天都有很多学员来上课,年龄跨度从4岁到50岁不等。为了满足学员的需求,俱乐部增设了多个班次,包括早间班、晚间班和周末特训班。同时还推出了亲子轮滑课程,很多家长带着孩子一起来学习,既能增进亲子关系,又能达到健身的目的。”

随着全民健身意识的不断提高,轮滑这项兼具时尚与运动属性的项目,凭借其独特的魅力,吸引着越来越多的人参与其中,为炎炎夏日注入无限活力。广大市民在享受轮滑乐趣的同时,要做好防护措施,选择合适的场地和时间,避免中暑和受伤。

集宁区百安医院骨科专家崔医生:“轮滑虽然是一项相对安全的运动,但如果防护措施不到位,也容易发生意外。参与者一定要佩戴好头盔、护膝、护腕等防护装备,选择平整、无障碍物的场地进行滑行。针对初学者,不要急于求成,要从基础动作开始练习,确保动作规范。建议在专业教练的指导下进行练习,逐步掌握滑行技巧。如果在滑行过程中感到不适,应立即停止运动,并及时就医。”

轮滑遇夏日: 飞驰身影点燃城市活力

安全宣传“不走过场”: 铁路部门用行动传递力量



本报讯(记者 鲍娜)6月16日,中国铁路呼和浩特局集团有限公司集宁车站在乌兰察布站前广场开展安全生产月“6.16安全宣传咨询日”活动,向市民旅客普及铁路安全知识。

活动现场,安全生产宣传展板与应急装备器材展示区吸引众多关注。宣传展板上,安全生产知识与典型事故案例图文并茂,直观展现忽视安全的严重后果。工作人员结合案例进行讲解,帮助市民旅客理解“安全无小事”的重要性。应急装备展示区内,消防器材、急救设备有序陈列,工作人员现场演示心肺复苏、灭火器使用等操作流程,并指导市民旅客实际操作,帮助其掌握应急技能。

文艺演出环节,各类节目将安全知识与艺术表演相结合。大合唱《上春山、唱安全》以激昂旋律传递安全生产理念;小品《安全生产月论安全》通过幽默表演,让市民旅客在轻松氛围中学习安全知识;快板表演《铁卫护北疆》、歌曲《说唱安全》展现了铁路职工对安全工作的坚守。

活动期间,工作人员针对乘车旅客开展专项宣传,结合放风笔挂线、在铁路上行行走卧等常见案例,用通俗易懂的语言讲解铁路路外和环境安全注意事项。旅客认真聆听并积极提问,现场互动频繁。

集宁车站副站长贾福军表示,此次活动通过多种形式,有效提升了市民旅客的乘车安全意识和爱路护路自觉性,为保障铁路运输安全、营造稳定的运输环境发挥积极作用。

车辆逾期未检会被处罚吗?



本报讯(记者 鲍娜 徐楠)“因工作忙,车辆逾期未检,检车时会被处罚吗?”6月16日,市民兰先生致电本报热线0474-8288590,咨询机动车逾期未检相关问题。兰先生表示,他的机动车应在6月6日前完成检验,却因工作原因逾期了10天,希望了解逾期未检是否会面临处罚。

记者就该问题向乌兰察布市公安局集宁分局交通管理大队车辆管理所咨询。工作人员依据《中华人民共和国道路交通安全法实施条例》第十六条规定介绍,不同类型机动车检验期限有所不同:营运载客汽车5年以内每年检验1次,超

过5年的每6个月检验1次;载货汽车和大型、中型非营运载客汽车10年以内每年检验1次,超过10年的每6个月检验1次;小型、微型非营运载客汽车6年以内每2年检验1次,超过6年的每年检验1次,超过15年的每6个月检验1次;摩托车4年以内每2年检验1次,超过4年的每年检验1次;拖拉机和其他机动车每年检验1次。营运机动车在规定检验期限内经安全技术检验合格的,无需重复检验。

乌兰察布市公安局集宁分局交通管理大队车辆管理所相关负责人表示:“目前对逾期未检车辆不进行处罚,但市民需尽快完成检车。”同时提醒,依据道路交通安全法规定,未年检车辆禁止上路行驶。此外,汽车年检可提前90天进行,车主应在检验周期结束前,前往有资质的安全检验机构进行车辆检验。

城市

图书馆里的父亲节 盛满书香与父爱



本报讯(实习记者 刘诏焯 侯佳乐)6月15日父亲节当天,乌兰察布市图书馆内举办“时光护照·爱在父亲节”主题活动,30组亲子家庭参与其中。活动通过书香寻宝、创意互动、默契挑战等环节,借助“时光护照”记录亲子美好瞬间,让书香与亲情相互交融。



●女儿画眼中的父亲

完成变身魔法拼图。完成拼图后,有孩子认真地在护照上写下心愿,分享道:“爸爸教我拼魔方的技巧,还说要努力实现我的愿望。”话语间满是对父亲新的认知与期待,也让亲子间的情感愈发深厚。“你比我划我猜”环节将活动氛围



●录音机挂件记录说出口的爱

实习记者 刘诏焯 摄

推向高潮。杨锦汶用画笔细致地描绘出父亲“戴眼镜、有胡茬”的模样,而父亲则把孩子灿烂的笑容勾勒得栩栩如生。杨锦汶举着画作,满脸骄傲地说:“我要把这幅画贴在护照最前面!”一幅幅充满爱意的画作,成为亲子眼中彼此最真实、最温暖的模样。

在3D积木搭建与录音传情环节,亲子们相互配合,共同搭建出精美的模型。他们还将平日难以言说的悄悄话,录制进定制挂件中:“爸爸,你是我的超级英雄!”一句句真挚的话语,饱含着无尽的爱意与感激。

市图书馆副馆长表示:“时光护照”将图书馆资源与亲子情感结合,不仅为大家留下美好回忆,更希望借此让大家重视陪伴与情感表达。这场父亲节的活动,为亲子家庭带来难忘体验,也让图书馆增添了更多温情。未来图书馆将继续组织类似活动,搭建亲子共读平台,陪伴更多家庭度过温馨时光。