

社会关注

“一秒清凉”背后：医生提醒这些“神器”可能伤身



冷感冰圈 本报记者 鲍娜 摄

随着气温的逐渐升高,各类“消暑神器”再度成为热销产品。除了传统的遮阳伞、防晒衣、墨镜等防晒物品,贴在额头上保持清凉的降温贴、系在

脖子上降温的冷感冰圈以及挂脖小风扇等便携式清凉降温产品,也成了不少人的选择。

在集宁区一家大型商场的自选便利店里,记者了解到,自入夏以来,冷感冰圈的销量一路飙升。据店员介绍,冷感冰圈采用PCM填充物,这种材料在28℃下呈固体状态,当与人体接触后,会吸收人体体温热量,进而转化为液体。而转化为液体的冰圈,只需用冷水冲洗十分钟,或者放入冰箱冷藏几分钟,就能重新变回固体状态继续使用。

记者在电商平台上搜索“冰圈”后发现,冷感冰圈款式花色多样,价格从十几元到几十元不等。购买者的评价也褒贬不一,有的人觉得“凉快”,有的人觉得“冷感持续时间短,不实用”。记者又采访了一些使用过冷感冰圈的市民,效果也是众说纷纭。

公司职员李鑫说:“冷感冰圈真是消暑神器。我每天上下班通勤,戴着它脖子周围凉凉的,感觉整个人都没那么燥热了,心情都变好了!”

“降温冰圈刚戴上确实凉凉的,可如果长时间在太阳底下,效果就不那么明显了。”外卖员张伟前不久买了降温冰圈,使用后却发现效果没有预期理想,“虽说有多种方法可以把冰圈重新冻起来,但在室外很难实现。而室内一般都是有空调的,冰圈也就没那么必要了。”

“听朋友介绍买了冷感冰圈,刚用的时候感觉挺提神醒脑。没过两天,就

感觉头特别重,还总是头疼。去医院检查后,医生说我是颈椎受凉导致血管收缩,血流减慢,脑供血不足。”市民陈玉宁表示。

记者在采访中发现,凉感冰圈虽然被称为“行走的空调”,但其注意事项中也没有标明不适宜使用人群。到底其效果如何?记者采访了集宁区前进路社区卫生服务中心电管卫生服务站的刘建国医生。刘建国表示,如果将刚从冰箱冷冻室取出的冰圈直接佩戴在脖子上,颈部血管会因突然受冷而收缩,有可能引发偏头痛等不适。若长期将冰圈直接挂在脖子上,还会导致颈椎生理曲度变直,对颈椎和颈部的神经血管造成不良影响,常见症状包括颈肩痛、颈椎病,严重时甚至会引起颈部血管收缩,减少血流,增加脑血管病的发病风险。

“对于想要使用冷感冰圈的市民,建议要尽量避免长时间佩戴。高温天气下,颈部容易出汗,长时间佩戴会使冰圈与颈部皮肤反复摩擦,还可能刺激局部皮肤,诱发湿疹、毛囊炎等皮肤疾病。同时,对热塑性聚氨酯弹性体材料过敏的人群,也容易因佩戴冷感冰圈诱发刺激性接触性皮炎。在佩戴冰圈过程中要时刻留意与冰面接触的皮肤是否出现不适感。虽然冷感冰圈为人们带来了清凉,但其使用过程中潜藏的安全隐患不容忽视。本报提醒广大市民在追求凉爽的同时,务必掌握科学的使用方法,切勿贪凉,以保障自身健康与安全。”

提高防灾意识 关注生命安全

雨季内蒙古红十字乌兰察布救援队以行动筑牢安全防线



应急救援队队员为居民做好防汛措施 图由救援队提供

本报讯(记者 徐楠)连日来,乌兰察布市遭遇持续降雨天气。为切实保障群众生命财产安全,内蒙古自治区红十字(乌兰察布)应急救援队全面启动防汛应急预案,实行负责人与备勤队员24小时双值班制度,确保接到求助后3分钟内响应,全力筑牢防汛安全屏障。

“巷口积水倒灌严重,能否协助处理?”7月10日,救援队接到集宁区桥西街道居民求助后,15名队员立即携带沙袋、抽水泵等装备赶赴现场。队员们分工协作,用沙袋在低洼处筑起1.2米高的临时挡水设施,经过40分钟作业成功阻断水流进入居民家中。据统计,7月以来该救援队已累计出动37人次,处理积水倒灌、车辆涉水等险情11起。

为提升实战能力,救援队日前参与了自治区红十字会联合消防部门开展的“2025年水域救援综合演练”。演练首次引入无人机救援单元,在传统水域救援科目基础上,新增无人机搜索定位、抛投救生圈等实战科目。队长赵鹏介绍:“通过‘空地一体’救援模式验证,我们对突发洪涝灾害的响应速度提升了40%,为实战积累了宝贵经验。”

针对近期频发的强对流天气,救援队发布安全提示:雷雨天气需关闭门窗,远离金属管道;山区居民应及时关注气象预警,避免在危岩、广告牌附近停留;驾车遇积水路段应尽快转移至安全区域。市民如遇险情可随时拨打24小时救援专线:13847437444、18047447778。

繁荣社区这样解决邻里矛盾



社情民意

本报讯(记者 朱旭敏)“以前晚上开车进出车库,路两边停满车,错车都费劲,蹭蹭更是家常便饭,真让人头疼!”近日,集宁区福星花园小区居民李女士到繁荣社区反映问题,满脸无奈。原来,该小区因夜间停车乱象频发,居民对道路改造方案产生分歧,双方各执一词,矛盾逐渐激化。

据居民反映,福星花园小区道路狭窄,夜间车辆乱停乱放导致车库出入困难,刚竣工时就有发生。部分居民提出通过改造拓宽道路,但方案需占用小区一小片广场空间,引发另一部分居民反对。“广场是老人跳广场舞、孩子玩耍的地方,少了一块多不方便!”居民张女士表示,他和不少邻居认为,不能为方便

停车牺牲公共活动空间。双方争执不下,最终向社区寻求帮助。

接到诉求后,繁荣社区工作人员立即到现场了解情况。面对僵持局面,工作人员未急于表态,而是先耐心倾听双方意见,再引导换位思考:“有车的邻居体谅广场对休闲的重要性,常去广场的邻居也理解开车出入难、怕刮蹭的困扰。”

经反复沟通协调,双方达成共识:在道路一侧设置围挡。此举既杜绝了夜间随意停车堵塞道路的问题,又完整保留了广场空间。“方案很实在!路不堵了,广场也没‘缩水’,两边都满意!”居民李晚霞笑着说。张女士也点头认可:“社区调解到点子上了,邻里之间确实该互相多担待。”

繁荣社区工作人员表示,下一步将持续推进矛盾纠纷排查化解工作,将调解机制常态化,通过“早发现、早介入”将矛盾化解在萌芽状态,切实做到“小事不出网格、大事不出社区”,筑牢社区和谐基础。



公益课堂进社区:孩子假期有去处,家长省心更暖心



志愿者为孩子们辅导假期作业 本报记者 李梦娜 摄

本报讯(记者 李梦娜 朱旭敏)“老师,剪纸的边角怎么剪才不会断呀?”“老师,这道数学题我还是没想明白……”近日,集宁区红十字公益协会组织志愿者们走进多个社区,开设公益课堂,为孩子们假期生活增添知识与乐趣。

城管协助企业解难 社区为居民清理杂物

本报讯(记者 李梦娜 朱旭敏)近期,集宁区各部门以实干举措推进民生实事落地,从城管部门为企业破解建筑垃圾难题,到社区为居民清运垃圾、消除安全隐患,一件件暖心事让群众获得感、幸福感持续提升。

城管部门:跨部门协调为企业纾困

“真心感谢城管局!没有你们的帮助,我真不知道该怎么处理这些工程垃圾。”近日,陕西建工第七建设集团有限公司代表将两面锦旗送到集宁区城市管理综合执法局,对工作人员高效解决建筑垃圾倾倒难题表达感谢。

据悉,该企业在施工过程中遭遇建筑垃圾清理困境,项目部资质核准备案手续繁琐,垃圾运输、备案核准流程复杂。集宁区城管执法局得知后,迅速联合住建、环保等部门建立全流程跟踪机制,从垃圾产生、运输到备案核准提供“一站式”服务。针对企业“多头跑”问题,执法局主动协办手续,压缩审批时间,为企业节省大量成本。

“锦旗是肯定,更是鞭策。”集宁区城管执法局办公室主任张进臣表示,下一步将持续优化营商环境,强化服务意识,以更高标准为企业和群众办实事,为区域发展贡献城管力量。

社区行动:老旧小区垃圾清运见实效

“以前楼下堆着垃圾,走路都得绕着走,现在干净了,心里也敞亮了!”家住集宁区公园大街21号的王巧丽看着整洁的小区环境,露出满意的笑容。

该小区为老旧小区,近年来因居民装修、管道维修等工程增多,建筑垃圾随意堆放在楼栋角落,不仅影响美观,还存在绊倒行人、滋生蚊虫等隐患。建筑垃圾网格员在日常走访中发现这一问题后,立即启动清理程序:一方面组织工作人员全面排查,登记垃圾位置、数量;另一方面协调街道办事处联系专业清运队伍,明确清理时间、责任人。

清理过程中,网格员全程跟进,协助搬运零散废料,向居民解释进度、提醒施工安全。经过一天集中作业,小区内5处垃圾堆放点被彻底清理。居民纷纷点赞:“社区动作快,效率高,这下住着更舒心了!”

建筑垃圾工作人员表示,民生无小事,后续将建立“定期排查+及时清运”长效机制,通过“走访听民意、行动解民忧、制度固成效”模式,持续解决居民身边事。例如,计划每月开展一次环境卫生专项排查,联合物业、志愿者形成清理合力,确保问题不反弹。



工人清理建筑垃圾 本报记者 朱旭敏 摄

从助企纾困到为民解忧,集宁区各相关部门以行动践行初心,用实效赢得信任。正如居民王巧丽所说:“事情虽小,但能感受到政府真心为老百姓办事,这样的日子越过越有盼头!”

集宁区燃气改造让老旧小区居民告别“扛罐上楼”



民生视角

本报讯(记者 鲍娜)“我们小区也装上天然气了!”近日,家住集宁区建设小区的张世敏站在自家厨房窗前,望着楼外崭新的天然气管道,难掩心中的喜悦。

建设小区建于1999年,是典型的老旧小区。“以前用液化气罐,扛上扛下累得直喘气,冬天罐底结霜还总烧不净。”她边说边指向墙角的空液化气罐,“上个月听说小区要装天然气,我每天来工地瞅两眼,现在管道铺到家门口,心里这块石头总算落了地。”

在建设小区的施工现场,施工人员身着工作服,头戴安全帽,忙碌的身影在工地上穿梭。为减少工程对居民生活的影响,自7月初改造工程启动以来,施工方精心设计方案,采用边施工边清理的方式,加班加点推进工程进度,并特意留出狭窄通道,安排专人引导居民通行。

记者从集宁区市政公用事业服务中心燃气股了解到,集宁区燃气改造工程共涉及29个小区。2024年已通气的小区有14个,惠及用户7800余户;2025年施工的14个小区



建设小区燃气改造施工现场 本报记者 鲍娜 摄

涵盖8600余户。

随着燃气改造工程的推进,集宁区越来越多的老旧小区居民将告别液化气罐,用上清洁高效的天然气。这不仅改善了居民生活条件,也提升了老旧小区居住品质,让大家切实感受到生活的便捷。

集宁区市政公用事业服务中心燃气股副股长张振轩表示:“老旧小区燃气改造是重要的民生工程,关系到居民日常生活和生命财产安全。我们会严格监督施工质量,加快施工进度,确保按时完成改造任务,让更多居民早日用上安全、便捷、经济的天然气。”