



青少年暑期电子产品玩得多 医生给出护眼防近视指南



● 医生为患者验光

本报记者 李梦娜 摄

本报讯(记者 李梦娜 徐楠)暑期来临,孩子们迎来放松时光的同时,电子产品使用时间也有所增加,儿童青少年近视防控再次成为家长关注的焦点。数据显示,2022年我国儿童青少年总体近视率达

53.6%,其中高中生近视率高达81%。近视不仅影响学习效率 and 升学就业选择,高度近视可能引发的视网膜脱离等致盲性并发症更让家长担忧。近日,记者走进乌兰察布市中医蒙医综合医院眼科门诊,了

解青少年科学护眼方法。

上午9时许,医院眼科候诊区已坐满等候就诊的患者。诊室内,医生正为患者进行视力检查、散瞳验光。据护士介绍,每年假期来检查、复查眼睛的青少年明显增多,不少孩子因假期用眼不当导致视力下降。

针对假期规范用眼、预防近视的问题,乌兰察布市中医蒙医综合医院眼科主任安燕表示,定期筛查是防控近视的第一道防线。她建议:“儿童青少年应每半年进行一次视力检查,及时监测视力变化。若发现孩子视物凑近、眯眼等异常,需立即到正规医院就诊,通过散瞳验光明确真性或假性近视。一旦确诊近视,应及时佩戴眼镜矫正,并定期复查调整。”

“户外活动是最经济有效的近视防控方法。”安燕解释,阳光能促进多巴胺分泌,延缓眼轴增长。她建议,避开午后高温强光时段,儿童青少年每天应保证2小时以上的户外活动,“即使在阴天,户外的自然光强度也远高于室内,对预防近视同样有效”。

在日常用眼习惯上,安燕提醒儿童青少年要严格遵循“一拳一尺一寸”原则:读书写字时胸口离课桌一拳,眼睛离书本一尺,手指离笔尖一寸,杜绝趴着写字、躺着看书等不良习惯。同时,持续近距离用眼时间不宜超过40分钟,学习间隙应远眺10

分钟放松眼睛。家长需为孩子营造良好用眼环境,确保室内光线充足均匀,应选择无频闪、色温适宜的台灯。

针对假期电子产品使用激增的情况,安燕明确建议:“非学习类使用单次不超过15分钟,每天累计不超过1小时;学习使用电子产品每30-40分钟,必须远眺休息10分钟。长时间近距离使用电子产品会快速消耗儿童远视储备,加速近视发生。”

对于近视600度以上的高度近视人群,安燕特别提醒要警惕视网膜脱离等并发症:“激光手术只能矫正视力,并不能消除并发症风险,关键是控制近视进展速度,避免发展为高度近视。”

“目前市面上宣称能‘完全恢复近视’的产品需谨慎对待,真性近视不可逆转。”安燕表示,中医治疗方法中的中药熏蒸、中药眼贴对缓解视疲劳有辅助作用,但不能替代科学防控手段,使用时需选择正规医疗机构和产品。若近视度数增长过快,应在医生指导下采取角膜塑形镜等强化防控措施。

“近视防控需要学校、家庭、医疗机构共同发力。”安燕强调,在校期间,学校需持续强化近视防控教育;假期里家长应做好监督引导,帮助孩子平衡娱乐与护眼,多方合力营造有利于儿童青少年视力保护的良好环境。



断代蒙钧瓷重生北疆! 四子王旗闫强匠心复烧创新路



● 闫强查看烧制完成的成品

陈琳 摄

本报讯(记者 宋晓辉 通讯员 陈琳 宋晓雨)在四子王旗这片广袤而充满历史底蕴的土地上,匠人闫强用十年光阴,在钧瓷的世界里执着耕耘,不仅成功复烧了断代800多年的钧瓷技艺,更以蒙钧瓷文创产品为媒介,让北疆文化绽放出别样光彩。

四子王旗城卜子村作为金、元时期的净州古城,承载着厚重的历史记忆。一次偶然的机会,闫强得知城卜子村出土了大量宋、金、元钧瓷器物。怀着对家乡文化的无限热爱,他多次联合专家深入考察,发现了大量窑灰和烧制痕迹,由此萌生了复烧断代钧瓷的坚定决心。

自2014年起,闫强先后前往山东、江西、河南等地学习考察,并拜蒙钧瓷研发创始人周文波为师。在这期间,他不畏艰难,潜心钻研。终于,2017年闫强成功将本土资源与现代化钧瓷工艺相结合,复烧出断代800多年的钧瓷,让钧瓷技艺在四子王旗落地生根,填补了四子王旗乃至内蒙古自治区陶瓷文化的空白。

成功复烧钧瓷后,闫强并未停下探索的脚步。在各大名师的指导下,他深入挖掘四子王旗本地特色文化元素,打造出一系列极具北疆风情的陶瓷产品。“神舟杯系列茶具”将航天文化与陶瓷艺术巧妙融合;“草原文化系列陶瓷作品”生动展现了草原的壮美与辽阔;“如意神舟主人杯”更是兼具实用与艺术价值。截至目前,他已创作出16000余件作品,这些作品不仅是精美的陶瓷,更是承载北疆风情的文化使者。

闫强的作品不仅创意独特,制

作工艺更是精益求精。他坚持采用本土原材料,结合现代化钧瓷工艺,从泥料炼制、拉坯成型、修坯装饰到施釉烧制,每一道工序都严格把关。他还不断探索创新,在传统钧瓷釉色基础上,研发出更丰富的色彩与纹理效果,使每件作品都独一无二。

蒙钧瓷文创产品的推出,更是让北疆文化以一种全新的方式走向大众。这些文创产品将蒙钧瓷的艺术美感与实用性完美结合,开发出了兼具收藏价值和日常使用功能的茶具、摆件、饰品等。无论是在旅游景区、博物馆,蒙钧瓷文创产品都吸引了众多游客和消费者的目光,成为传播北疆文化的一张闪亮名片。

对于未来,闫强满怀信心:“我将继续围绕北疆文化,挖掘更多地方特色文化元素,创新设计更多蒙钧瓷文创产品。同时,加强与旅游企业、文化机构合作,开展各类文化活动,提升蒙钧瓷文化影响力,让蒙钧瓷真正成为北疆文化的亮丽名片,助力四子王旗文旅产业迈向新高峰。”如今,闫强虽然有“河南钧瓷博物馆特聘研究员”“内蒙古政协书画院院士”“内蒙古陶瓷行业协会副会长”“乌兰察布市非物质文化遗产传承人”等多项荣誉加身,但他却始终坚守初心,以实干精神深耕钧瓷领域,凭借传承与创新的匠心,在北疆文化的传承发展中,书写下属于自己的壮丽篇章,更为四子王旗钧瓷产业的未来发展照亮前行之路。蒙钧瓷在他的推动下,正逐渐成为北疆文化传播的一张亮丽名片,让更多人得以领略北疆文化的独特魅力。



乌兰察布创意设计展:北疆文化跃然画作,亲子共学非遗课堂

□ 实习记者 翟辉

近日,“亮丽北疆·乌兰察布全国创意设计成果展”在乌兰察布市美术馆正式开幕。本次展览由乌兰察布市委宣传部与集宁师范学院共同牵头主办,以铸牢中华民族共同体意识为主线,紧扣展现北疆文化特色主题,既为宣传乌兰察布地域文化艺术搭建了重要平台,也将推动集宁师范学院艺术学学科建设作为重要目标。

据悉,展览自年初启动作品征集以来,得到全国设计界的积极响应,共收到线上线下投稿作品1000余幅。经多轮评审,190件兼具艺术性、创新性与地域特色的优秀作品脱颖而出,涵盖平面设计、产品设计、数字艺术等多个类别。这些作品深度挖掘蒙古包、草原、那达慕等北疆文化符号,同时融入现代设计理念,生动诠释了中华民族共同体意识与北疆文化的深厚内涵,成为乌兰察布地域文化艺术的生动注脚。

展厅内,互动场景温馨有趣。5岁的张佳怡指着画作上的蒙古族女孩问道:“妈妈,这个穿民族服饰的女孩好酷,她

是花木兰吗?”妈妈笑着指向画中女孩手中的弓箭:“这是蒙古族女孩,你看她正在准备射箭,这展现的是蒙古族那达慕大会上的传统项目,是我们北疆非遗的一部分。”隔壁展览区,来自陕西的李宇航小朋友看着火山主题画作感叹:“哇,画得就像是火山真喷发一样!”看到蒙古包与小羊图案时,他又好奇地发问:“这只小羊的耳朵怎么看不见呀?”妈妈伸手比划着解释:“小羊吃草时,耳朵会被毛遮住,从这边看就看不到啦。”

不少家长带着孩子边看边学,孩子们的好奇心在一件件充满地域特色的设计画作中得到满足。

展厅工作人员介绍,本次展览旨在通过创意设计全方位展示乌兰察布文化,让更多人了解这片土地,实现艺术赋能文旅、文旅反哺学科的良性互动。展览中,草原文化、红色历史、生态风光等元素被融入设计作品,凸显乌兰察布深厚的文化底蕴与独特地域魅力。此外,丰镇月饼、卓资熏鸡、莜面全席等特色美食也成为创作素材,进一步展现了当地独特的饮食文化。



● 市民看展览

实习记者 翟辉 摄

小贴士

伏天蒿草致过敏性鼻炎高发 医生支招科学应对

本报讯(实习记者 刘诏烨)进入七月,空气中弥漫的草木清香,却成了不少市民的“烦恼季”。随着伏天临近,蒿草进入生长旺季,过敏性鼻炎也迎来高发期,医院耳鼻喉科门诊患者明显增多。

“一到这时候就遭罪,鼻子堵得睡不着,喷嚏一个接一个,眼睛也痒得厉害。”在乌兰察布市中医蒙医综合医院耳鼻喉科门诊外,市民马如云边擦鼻子边说。她患过过敏性鼻炎已有数年,每年蒿草生长季症状便准时“报到”,“出门必须戴口罩,家里窗户都不敢开,太影响生活了。”

集宁四中学生李俊佳同样被鼻炎困扰:“我既有鼻炎又有咽炎,一旦感冒,两者必定同时发作,鼻子堵得大脑都昏昏沉沉的,根本没法集中精力学习。”

针对近期鼻炎高发情况,记者采访了乌兰察布市中医蒙医综合医院耳鼻喉科朱永清医生。他介绍,每年7月至9月,乌兰察布市蒿草、豚草等杂草花粉浓度较高,是过敏性鼻炎的高发时段,“从门诊量来看,最近每天能接诊二三十名鼻炎患者,比平时多了近一倍,其中八成以上是粉尘过敏引起的。”

朱永清表示,过敏性鼻炎主要表现为鼻塞、流鼻涕、打喷嚏、鼻痒,部分患者还会出现眼睛痒、喉咙痒、咳嗽等

症状,“若不及时控制,可能引发鼻窦炎、哮喘等并发症,千万不能忽视。”

如何预防和应对?朱永清给出实用建议:外出时佩戴口罩、护目镜,减少花粉吸入和接触;回家后及时洗脸、漱口、清洗鼻腔,更换衣物,避免花粉残留;尽量关闭门窗,减少室外花粉进入室内;若症状严重影响生活,应及时到医院就诊,通过中医辨证施治、蒙医特色疗法或西医药物等方式规范治疗。

此外,朱永清还介绍了两种中医特色疗法:一是中药熏蒸,将中药煮沸后产生的蒸汽熏蒸鼻腔,每日3次,每次30分钟;二是中药泡脚,先将辛夷、枳实、苍耳子、陈皮、竹茹、炙甘草、法半夏、茯苓、白术、黄芪、细辛、鹅不食草、防风中药材用冷水浸泡1小时,煮沸后继续煎煮1小时,取药液先进行鼻腔熏蒸,剩余药液加温水调至40℃以下用于泡脚,每次30-40分钟,泡至额头微微出汗为宜。

朱永清特别提醒:“过敏性鼻炎患者需避免盲目用药,每个人的过敏原和症状轻重不同,治疗方案因人而异,一定要在专业医生指导下进行,才能有效控制症状。”

随着伏天到来,蒿草花粉浓度可能进一步升高,本报提醒市民做好防护,出现鼻炎症状及时就医,轻松应对“过敏季”。



文化浸润、老党员关怀、反诈宣传齐发力 团结路社区民生实践暖民心

本报讯(记者 徐楠)近期,集宁区新路街道团结路社区以增强社区凝聚力、提升居民幸福感为目标,通过开展文化体验、老党员关怀、反诈宣传等系列活动,推动社区发展与社会和谐,让民生实践工作扎实推进。

在乌兰察布市博物馆“黄河从草原上流过——内蒙古黄河流域古代文明展”现场,团结路社区组织居民与工作人员共同参观。展厅内,珍贵的历史图片、真实的文物展品与生动的影像资料相结合,生动呈现了内蒙古黄河流域民族交往融合与文化碰撞交流的独特风貌。居民李婷感慨道:“这些文物和展品让我深刻感受到草原黄河文明的深厚底蕴,增强了文化认同感与民族自豪感。”社区党委书记祖军表示:“我们将以文化体验活动为载体,将文化自信转化为促进民族团结的实际行动,让北疆文化在新时代焕发新活力,共同谱写民族团结进步的新篇章。”

除了文化浸润,社区还注重传递党组织对老党员的关怀。团结路社区党

委联合铁路银龄爱心志愿服务队,走进辖区老党员家中,倾听他们讲述艰苦奋斗的岁月,感谢他们为党和人民事业作出的贡献。老党员曹忠诚动情地说:“年轻时铁路建设全靠人力,如今党组织还惦记着我们,心里特别温暖!只要身体允许,我还想为社区建设出力!”此次慰问不仅搭建起党组织与老党员的“连心桥”,更让年轻党员深受教育。社区以此为契机,引导年轻党员传承老党员优良作风,牢记初心使命,主动担当作为。

针对网络电信诈骗手段频出的现状,社区联合蒙商银行乌兰察布广场支行开展反诈宣传。活动现场,银行宣传员结合真实案例,详细剖析“虚假投资理财”“冒充公检法”“刷单返利”等常见诈骗手法,强调“不轻信、不透露、不转账、多核实”的“三不一多”原则,提醒居民增强警惕性,守住“钱袋子”。居民王女士听完后表示:“希望工作人员多来讲讲反诈知识,让大家提高安全防范意识。”



● 社区工作人员与志愿者到老党员家中看望他们

本报记者 徐楠 摄

团结路社区党委书记祖军表示,社区将继续以求真务实的工作作风,按照管理有序、文明祥和的新型社区目标,

努力建设党建更扎实、民主更健全、人际关系更和谐、服务更完善的文明社区,让居民的幸福感、获得感持续提升。



雨季防汛护民安 建筑社区、新兴社区网格行动获点赞

本报讯(记者 朱旭敏)近日,持续降雨天气给辖区防汛工作带来压力。集宁区前进路街道建筑社区与新兴社区以网格为单位,开展全覆盖隐患排查与防汛宣传,用细致服务筑牢居民“安全防线”,赢得群众点赞。

建筑社区工作人员以住宅小区、平

房区为重点,对低洼路段、老旧房屋、下水井盖等关键区域开展“过筛子”式排查,详细记录积水情况,及时清理堵塞的排水口,确保雨水排放畅通。新兴社区则聚焦平房区危房、低洼院落及居民楼地下室、下水道等易积水点,开展“地毯式”排查,发现问题当场处理。“昨天还担心门口排

水沟堵了淹水,今天社区同志就带着工具来清了,这效率真让人踏实!”居民李贵看着通畅的排水口,连连称赞。

除实地排查外,社区还通过网络群、入户走访等方式推送暴雨预警信息和避险知识。建筑社区网格群内实时更新防汛小贴士,新兴社区工作人员则

挨家挨户提醒老人:“雨天尽量少出门,遇到积水路段绕着走……”

“社区多跑一步,居民就少一分风险。”建筑社区工作人员表示,后续将持续关注天气变化,加大巡查力度,畅通隐患反馈渠道,全力守护居民生命财产安全。