

以全民健康素养提升三年行动为抓手——

打造全民健康“乌兰察布样板”

□本报记者 王锦鹏

晨曦微露,集宁区白泉山生态公园便热闹了起来。老年人练习太极拳的动作行云流水,年轻人则沿着跑道挥洒汗水。不远处,农贸市场的摊位上,摆满了新鲜果蔬、肉类,居民们正精心挑选着,将健康食材收入囊中。这般充满活力的日常景象,正是乌兰察布持续推进全民健康素养提升三年行动的生动缩影。如今,在乌兰察布,从“被动治病”到“主动防病”,从“舌尖安全”到“科学运动”的健康生活理念,已深深融入市民日常生活的点点滴滴。

健康理念浸润城乡,从“纸上谈兵”到“全民行动”

“以前总是觉得身体没啥大问题,不在意健康知识。现在参加了这些讲座,才知道好多生活习惯都不健康。”集宁区天地人和小区赵阿姨参加了社区组织的健康讲座后感慨地说。如今,在乌兰察布的各个社区、学校、企事业单位,健康知识普及活动如雨后春笋般开展起来。为让健康理念真正走进千家万户,乌兰察布打出线上线下“组合拳”。线上借助政府机关官网、微信公众号、短视频平台等新媒体矩阵,发布海量健康科普文章、视频;内容丰富全面,从常见疾病预防,到合理膳食搭配,再到心理健康调适,一应俱全。线下组织医疗专家深入基层,举办健康讲座、开展义诊

活动。在一次社区健康讲座上,市医院专家用通俗易懂的语言讲解高血压、糖尿病等慢性病防治知识,居民们全神贯注,互动环节更是踊跃提问,现场气氛热烈。

尤其是在全民健康素养宣传月期间,各类活动更是精彩纷呈。在今年宣传月启动仪式现场,健康素养主题宣教区的展板图文并茂,生动展示健康生活方式;便民服务专区里,医疗志愿者忙着为市民免费测血压、血糖,耐心解答健康疑问。此外,乌兰察布还创新开展健康知识竞赛、健康主题文艺演出等,让健康知识在欢声笑语中深入人心,而越来越多市民也主动关注健康,勇做自身健康的“第一责任人”。

体重管理成为新时尚,从“减肥焦虑”到“科学塑形”

“在体重健康管理门诊治疗两个月后,我体重下降了8斤,身体轻松不少,之前的一些小毛病也改善了。”市民王先生难掩喜悦。今年,随着国家“体重管理年”行动的开展,乌兰察布市中医蒙医综合医院开设首家体重健康管理门诊。

走进门诊,宽敞明亮的环境、先进的检测设备、专业的医护团队,让人备感安心。由消化、康复、针灸、营养等多学科专家组成专业团队,根据患者身体状况、生活和饮食习惯等,制定涵盖饮食调整、运动指导、中医

调理的个性化体重管理方案。乌兰察布市中医蒙医综合医院体重健康管理门诊负责人介绍:“我们会综合考量患者各项因素,提供全方位的健康管理服务。”

中医特色疗法在体重管理中发挥独特优势。穴位埋线、针灸疗法、黄油诺哈拉呼疗法等,通过调节人体经络气血,实现减脂塑形、调理身体的功效。李女士说:“我试过很多减肥方法都不理想,这里的中医疗法让我看到希望,对身体的副作用也小。”为推广这一健康管理新模式,市卫生健康委通过举办讲座、线上科普等方式,宣传体重管理知识,并计划在更多医疗机构开设门诊,为市民提供便利。

全民健身蔚然成风,从“小众爱好”到“生活刚需”

傍晚时分,乌兰察布的各大公园、广场热闹非凡。广场舞爱好者随着欢快的音乐翩翩起舞,篮球场上热血青年挥汗如雨,健身步道上跑步的市民络绎不绝。“每天晚饭后,我都会来公园跑跑步,既锻炼了身体,又放松了心情。”家住宁城华府的市民刘伟说。

蓬勃的健身热情,离不开坚实的基础设施。近年来,乌兰察布大力推进全民健身设施建设,不断完善全民健身公共服务体系。新建的体育公园绿树成荫,各类健身器材一应俱全;社区里的健身广场整洁适用,成为居民休闲锻炼

的好去处。“以前想锻炼都没地方去,现在家门口就有这么多健身设施,太方便了。”集宁旧区居民李建平指着小区外的口袋公园说道。

除了硬件设施的完善,乌兰察布还积极举办各类体育赛事活动,激发市民的健身热情。每年的全民健身运动吸引来自各行各业的市民参与,项目涵盖马拉松、田径、球类、武术等多个领域。在兰格路2025乌兰察布马拉松赛上,参赛选手王冀敏兴奋地说:“在家门口跑马拉松,很开心。这样的活动让我们有机会展示自己,也让更多人爱上运动。”

来到集宁区北官房社区健身指导站,乒乓球台与羽毛球场地被热情的运动爱好者“占领”,清脆的击球声与欢笑声此起彼伏,72岁的苗金亮正与球友进行着乒乓球单打对抗。近年来,我市大力培养社会体育指导员,他们活跃在各个健身场所,为市民提供专业的健身指导,健身指导站俨然成为居民们“下楼即享”的健康新地标。如今,全民健身的热潮在乌兰察布持续高涨,成为一道亮丽的城市风景线。

全民健康素养提升行动,是一场关乎城市未来、市民福祉的生动实践。从各级政府的积极推动,到群众的自觉参与,每一个环节都凝聚着大家对健康生活的追求和向往。在未来的日子里,我市将继续深入推进这一行动,让健康成为城市发展的永恒主题,让每一位市民都能在健康的阳光下,享受美好生活。

四子王旗：“看禾选种”平台变身农业“良种库”

□本报记者 李 璟
通讯员 张蜀雁 宋晓雨

7月16日,记者走进位于四子王旗吉生太镇前古营行政村小土格木自然村的乌兰察布市自治区级区域性“看禾选种”平台。

远远望去,一幅绿色盎然的画卷徐徐展开。长势旺盛的马铃薯苗得雨露滋养、受日光爱抚,着一身鲜绿,戴几朵小花;微风拂过,麦浪翻滚,阳光洒落麦田,每一株麦苗都闪耀着生命的光芒;棵棵高秆的玉米整齐排列,植株挺拔如士兵列阵,玉米叶在微风中沙沙作响,叶片舒展间尽显生命活力,谱写着一曲曲成长诗篇……

“目前,马铃薯的部分品种已经进入花期,到7月底大部分品种进入盛花期。马铃薯开花阶段,一定要保证水肥跟得上。”乌兰察布市农牧局种业工作站高级农艺师王碧春对内蒙古鑫雨种

业有限公司的工作人员讲道。

“马铃薯的不同类型在品种、用途、生长阶段等方面都存在一定的差异,从它的茎色、花色、花青苷等方面都有所体现。”市农牧局种业工作站工作人员李海青说。

据了解,2025年四子王旗共承担“看禾选种”建设任务222亩,包括马铃薯、玉米、小麦三类农作物共67个优良新品种,其中马铃薯23个、玉米26个、小麦18个。“看禾选种”通过构建多作物、多平台的综合性示范基地,实现土地、设备等资源的集约化利用,大幅提升整体效益;细分作物类别,设立分类展示专区与微型展示区,让不同品种特性一目了然,帮助农户更精准地对比筛选,提升选种科学性;进一步推广“水肥一体化”智能调控,深化良种良法配套,推动农机与农艺深度融合,节水省肥的同时提高种植效率;实施高垄滴灌方式,切实起到提温、防涝、增加积温面积

的作用。

“今年,我们公司采取0.8升/小时的滴灌方式,相较于之前1.38升/小时的滴灌方式,每亩年节水80-120吨,而在小土格木自然村的‘看禾选种’平台和马铃薯种薯生产田共种植980亩马铃薯,可节水约8-12万吨。”内蒙古鑫雨种业有限公司副总经理田文锋介绍道。

一粒良种,万担好粮。种子是农业的“芯片”,“看禾选种、看禾推种”作为加快高产、优质、绿色、专用品种推广运用的重要举措,已成为助推农业高质量发展的重要引擎。

“公司能够承接‘看禾选种’平台建设,我们感到非常荣幸。作为一家专业种业公司,我们致力于农户筛选优质品种。”田文锋说,“我们收集了全国多家种业公司的优良品种在这里进行试验,严格认真地对待每一个品种,用同样的管理办法和施肥条件培

育,评比出最适合四子王旗乃至整个内蒙古地区老百姓使用的良种。”

据了解,小土格木自然村的“看禾选种”平台于5月中旬完成种植,目前各类作物长势良好。在收获前,市农牧局种业工作站会组织专家对各类品种进行鉴定,从产量、田间性状、综合评价等方面选出3到4个表现比较突出的品种,明年进行大面积示范种植,为下一步推出好种、良种、优种奠定基础。

粮安天下,种筑基石。近年来,四子王旗深入实施“种业振兴”行动,着力提升资源保护利用、品种创新、良种供给、依法治理等能力,切实推动全旗种业转型升级和现代化农业高质量发展。四子王旗农牧和科技局副局长刘志慧表示:“截至目前,全旗共有马铃薯制(繁)种企业2家,拥有良种繁育基地10万亩,已登记马铃薯品种18个,年提供马铃薯种子8万吨,销往辽宁、陕西、甘肃、吉林、广西、新疆等地。”

推进乡村全面振兴 建设宜居美丽乡村

□本报记者 孙国俊 王国爱
通讯员 张 婧

当高铁以风驰电掣的速度重塑中国铁路版图时,在卓资县的山岭间,一袭墨绿色的身影——6055次列车,依然每日准时穿行。这趟连接大同与包头的普速列车,以其亲民的票价和不变的坚持,成为京包铁路卓资沿线乡村居民不可或缺的“便民公交”。

中午时分,卓资县卓资山站的站台上,等待列车的乘客身影渐多。他们中有午休通勤的上班族,有进城购物返乡的农民,有回家探亲的学生,也有带着行李前往邻近乡镇办事的群众,最让他们感到温暖贴心的就是这趟车十几年不变的亲民票价。“这趟车很准时,票价7块钱,从卓资山到旗下营很方便,我们这些经常两头跑的人,都坐这趟车。”旅客王妙莲说。

当列车缓缓停靠,乘客们自觉排队,有序上车。车厢内舒适的新式座椅取代了长条硬板座,阳光透过宽大的车窗,照亮整洁的车厢。乘客们或轻声交谈,或眺望窗外山野,享受这份平稳。身着笔挺制服的乘务员手持电子检票终端,为每一位乘客查验身份信息,一句贴心的问候,一个温暖的微笑,传递着服务的温度。

包头客运段列车长田晓慧介绍:“这趟6055次列车是从大同到包头的老路线,沿路停靠27次,主要服务沿线的老乡们。虽然现在动车、高铁有很多,但我们这趟慢车也有一批固定的‘粉丝’,因为这趟车每个小站都停,方便了沿线居民出行。”

据了解,卓资县卓资山站建成于1921年,这座百年老站历经风雨,见证了卓资的历史与变迁。在烽火连天的战争岁月里,它是保障战略物资运输的重要交通枢纽。改革开放后,依托京包铁路便利的交通与庞大的客流,卓资熏鸡从这里“飞”上了南来北往的绿皮火车。车厢里,“卓资熏鸡”的叫卖声此起彼伏,成为几代人深刻的旅途记忆,这份独特的“卓资味道”沿着铁路线声名鹊起,逐渐成为卓资县亮丽的名片和地方经济的支柱产业。如今的卓资山站,功能更加纯粹且温暖,它专为沿线的居民提供短途出行服务,目前仅开行6055/6056次一对旅客列车。

“卓资山站是一个百年老站,主要为沿线的乡亲还有职工提供短途出行服务,我们车站全体职工集中力量服务这趟列车的乘客,这种专一和坚守,本身也是我们铁路服务基层、服务百姓的体现。守护好这个站,服务好这趟车,就是守护一条连接城乡的温情纽带。”集宁车务段卓资县东区段书记李鑫说。

风驰电掣的高铁,象征着时代的飞跃。悠悠前行的6055次绿皮火车,则以其特有的“慢”节奏,丈量着百姓日常生活的温度和卓资县日新月异的发展。它不声张,却坚定履行着连接城镇、服务基层的使命。几十载车轮滚滚不停歇,这趟承载着几十载情谊的慢火车,在广袤的北疆大地上,继续书写着人民铁路为人民的温情篇章。

几块钱的车票 几十载的坚守

绿皮慢火车：行驶在卓资乡村的『便民公交』

沙帽营村“飞天团”圆梦记

□本报记者 张丽娟
通讯员 苏日娜 曹淑仪

“快看,咱们村的地变成小方格啦!”在乌兰察布飞往巴彦淖尔的航班上,68岁的王桂兰紧贴舷窗,望着机翼下棋盘般整齐的农田,发出阵阵惊叹。近日,由察右前旗三岔口乡沙帽营村37位村民组成的“飞天团”,完成了一场从田间地头到万里云端

的特殊旅程。这条新开通的短途航线,为乌兰察布的这个小村庄带来了意想不到的“航空福利”。对于世代与土地相伴的村民来说,面对如今近在咫尺的机场,谁不想圆一次“飞天梦”?沙帽营村村委会和驻村工作队得知大家的心愿后立刻行动起来,主动与乌兰察布集宁机场对接,争取到158元的惠民票价和免费接驳服务。就这样,在驻村工作队和村“两委”的精心组织下,37位村民开启了人生首次“飞行模式”。

出发当日,村民们翻出珍藏的新衣,用塑料袋仔细包裹好身份证件。工作人员准备的“暖心包”里,晕机药、矿泉水、应急食品一应俱全。当飞机冲上云霄时,不少人紧张地牢牢握着扶手,紧闭的双眼却在云海出现时渐渐睁开。“原来天上的‘棉花糖’是这样翻滚的!”村民们用最朴实的语言描述着震撼的心情。

从田间地头到万米高空,沙帽营村“飞天团”的圆梦之旅,丈量着党组织带领群众奔向美好生活的初心,更映照出新时代乡村发展的无限可能。小小机票背后,是党组织把群众“心愿清单”转化为“幸福账单”的为民初心。

如今,沙帽营村的田间地头仍回荡着那天的惊喜。有的村民把登机牌珍藏起来,有的开始计划带着家里人再飞一次。这场特别的“云端之旅”,不仅让村民们触摸到了新时代的发展脉搏,更让乡村振兴的梦想,随着“银鹰”的航迹,飞向更辽阔的远方。

