



乌兰察布科技馆“北斗科学营”开营

本报讯(记者 刘佳鑫)7月26日,乌兰察布科技馆“北斗科学营”的《初识北斗》科学实验课上,20余名中小学生对北斗卫星定位技术等内容,以生动形象、通俗易懂的方式进行讲解,揭开北斗卫星的神秘面纱。

课上,主讲老师许嘉乐和阎玲围绕北斗卫星的内部构成、运行轨迹及精准定位技术等内容,以生动形象、通俗易懂的方式进行讲解,揭开北斗卫星的神秘面纱。在细致的理论讲解后,课程进入实践环节。同学们在科技辅导员的指导下动手制作北斗导航模型,“连接”“核心处理模块”“接收机”“天线”等核心处理模块,大家一边听讲解,一边小心拼装、组装零件。8岁的周伊涵学会了字母和标志的对应关系,成功完成连接,她开心地说:“开始觉得很难,学会后就能很快拼出来了!”随后,在老师带领下,大家用自己制作的模型到室外通过经纬度定位,亲身感受科学实践的乐趣,对经纬度概念的理解也更深刻了。

参与课程的孩子收获满满,家长们也纷纷点赞。“科技馆的公益课办得很好!平时孩子很少接触这些科学知识,自己动手操作能更好地理解原理,对生活中的现象也有了更深刻的认识。”家长高淑慧表示,“在参加经纬

度课程前,我给孩子看地球仪时介绍了赤道、本初子午线及经纬度区分,孩子不仅提出了关于赤道焦点的问题,还通过思考得出可能是地球中心的结论。这让我很惊喜,也感受到这类活动对孩子思维启发和成长的重要性。”

主讲老师许嘉乐表示,“北斗科学营”还将陆续开展《北斗定位体验》《北斗观察哨》《北斗寻宝》等课程,带领同学们进一步了解北斗的功能和应用,感受我国航天科技的实力。

据了解,乌兰察布科技馆暑期科学夏令营共策划了“北斗科学营”“物理科学营”“化学科学营”“古代科学营”四期专题活动。每期活动用1—2周时间,完成2—4节科学实验课,分别从不同角度为孩子们呈现物理、化学、古代科技等领域的知识,让孩子们在探



▲同学记录从北斗导航模型中看到的数据

▲同学们在室外看经纬度位置

本报记者 刘佳鑫 摄

索中感受科学魅力,激发对科学的热爱与追求,培养创新思维和实践能力。



本报讯(实习记者 翟辉)近日,“乌兰察布之夜”出现了一道特别的风景——由乌兰察布市中医蒙医综合医院与“乌兰察布之夜”联合打造的“中医夜市”。该活动将传统中医蒙医服务融入夜市氛围,为市民和游客提供便捷的健康体验。

在中医夜市区域,一台智能舌面仪吸引了不少人排队体验。体验者站队数秒后,系统通过分析舌象和面象,可初步判断体质类型并给出养生建议。“很快就测出我是湿热体质,还推荐了适合的茶饮,对养生有参考作用。”市民武燕体验后表示。

附近的中药茶饮摊位人气也很高。专业中医团队根据不同体质,使用“药食同源”的中药材,经多段萃取工艺制成多种口味茶饮,如“一元复始茶”、“减肥除湿茶”、“夏落乌梅饮”等。“在夜市能喝到养生茶,味道清爽,体验很特别。”来自北京的游客刘子明说。

每晚19:00至21:00,中医蒙医大夫们提供免费问诊服务。他们为咨询者把脉、解答疑问,并给出个性化的调理建议。大学生李佳咨询后说:“大夫指出我睡眠问题需要先调理,还教了日常养生方法,很实用。”

此外,固定摊位还展售艾草锤、酸马奶等特色产品。据蒙医理论,酸马奶具有增强体质等作用;艾草锤可用于捶打放松。

乌兰察布市中医蒙医综合医院健教办副主任谢晶莹表示,举办中医夜市旨在让更多人了解中医蒙医文化,提供便捷的健康服务。未来,医院将继续探索创新形式,推动中医蒙医更好地融入大众生活。



●中医夜市问诊

实习记者 翟辉 摄

「乌兰察布之夜」有了中医健康角

小贴士



小朋友在比赛游泳 本报记者 鲍娜 摄

夏日游泳,享受清凉别忘健康防护

□本报记者 鲍娜

炎炎夏日,泳池、水上乐园成了市民消暑纳凉的热门选择。然而,清凉背后可能暗藏健康风险,不少人出现眼睛红痒、皮肤红疹等症状。乌兰察布市第三医院耳鼻喉科医生提醒,夏季泳池人流量大,水体容易被皮屑、汗液、分泌物等污染,即便投放消毒剂,也难以完全杀灭所有病菌,这就给“游泳病”的传播埋下隐患,市民戏水时须注意防范。

据了解,“游泳病”并非特指某一种疾病,而是因公共泳池卫生管理不当或个体防护不足引发的一系列疾病的总称。这类问题在夏季游泳场所较为常见,涵盖呼吸道传染病、胃肠道疾病、皮肤感染,以及眼部、耳部炎症等多种健康风险。

乌兰察布市第三医院耳鼻喉科医生邢伟介绍,泳池水质复杂,细菌、真菌易在水中滋生。游泳时耳朵若长时间进水,容易引发中耳炎等耳部疾病,尤其是儿童,耳部发育尚未完全,抵抗力较弱,更需格外注意。鼻腔同样易受泳池水影响,池水中的消毒剂、杂质等可能刺激鼻腔黏膜,引发鼻炎,出现鼻塞、打喷嚏、流涕等症状。此外,若池水不慎呛入咽喉,或泳池空气质量不佳(如含氯消毒剂挥发产生刺激),还可能引发咽炎,导致咽喉疼痛、干痒、咳嗽等情况。

针对“游泳病”的潜在威胁,邢伟给出了具体防护建议:

——游泳时佩戴专业防水耳塞,减少池水进入耳道;游泳后及时用干净棉签轻轻擦拭外耳道吸干水分,但不要深入耳道内部,避免损伤鼓膜。若出现耳痛、耳闷、听力下降等症状,需及时就医,切勿自行用药延误治疗。

——游泳时可佩戴鼻夹,减少池水进入鼻腔;游泳后用生理盐水冲洗鼻腔,清除残留的池水和杂质,保持鼻腔清洁。有过敏性鼻炎病史的人群,游泳前可咨询医生,适当使用预防性药物,降低发病风险。

——游泳时尽量避免过度嬉戏导致呛水,若呛水后应及时咳出残水,并用清水漱口。场馆也需注意通风,降低空气中刺激性气味的浓度。一旦出现咽喉不适,可先通过多喝温水、清淡饮食观察,若症状持续或加重,需及时就医检查。



小朋友享受游泳的快乐 本报记者 鲍娜 摄

社会关注

入伏后“三伏贴”火了 市民纷纷来体验

本报讯(记者 朱旭敏)随着人们健康意识的提升,传统中医养生方式愈发受到关注。入伏以来,乌兰察布市中医蒙医综合医院里,咨询和贴敷“三伏贴”的市民络绎不绝,从白发老人到学龄儿童,不少人专程来体验这一传承百年的中医疗法,“三伏贴”养生热潮持续升温。“您看我这气色,五年前可不是这样!”79岁的赵秀莲掀开衣领展示背部的贴敷痕迹,语气里满是感慨。作为“三伏贴”的“老粉丝”,她曾饱受过敏性鼻炎困扰,每到春季就鼻塞流涕、喷嚏不断。“连续贴了三年后,症状轻了大半,现在每年都来巩固,今年是第五年了。”赵秀莲说,身边不少家人都是被她“安利”来的,大家都成了传统疗法的受益者。

人群中,90后妈妈李丽正抱着4岁的儿子等候,这是她第一次带孩子尝试。“小区宝妈群里都在讨论‘三伏贴’,说能增强孩子抵抗力。我家孩子总爱感冒,想着趁三伏天试试,希望能少生病。”她坦言,虽然是初次尝试,但对中医“冬病夏治”的理念很认同。

乌兰察布市中医蒙医综合医院中西医结合高血压门诊负责人张志鹏大夫介绍,“三伏贴”又名天灸,起源于清代,是中医“天人相应”理论的典型应用。这种疗法融合了针灸、经络与中医学原理,核心在于顺应时令特点——三伏天是一年阳气最盛的时期,此时人体毛孔舒张、气血运行旺

盛,皮肤的吸收能力也随之增强。

“三伏贴”主要有温阳助阳、增强人体免疫力的作用。三伏天气体毛孔张开最大,此时用热性药物贴敷在皮肤上,能使药物更好地渗透并被人体吸收,从而治疗一些冬季因寒邪引发的病症。它结合针灸、经络与中医学,以中药直接贴敷于穴位,通过药物对穴位产生微面积化学性、热性刺激,达到治病、防病的效果。借助热性药物外敷,可使人体各脏器气血通畅,让药物更容易深达脏腑,因此是治疗、调整脏腑疾患的最佳时机。”张志鹏说。

张志鹏还提到,“三伏贴”并非人人适用,主要适用于以下几类人群:

- 呼吸系统疾病患者,如慢性支气管炎、哮喘、过敏性鼻炎等;
- 消化系统疾病患者,像慢性胃炎、腹泻、消化不良等脾胃虚寒者;
- 骨关节病患者,比如风湿性关节炎、肩周炎、颈椎病等;
- 免疫力低下、容易感冒、疲劳乏力的亚健康人群;
- 抵抗力低的儿童,如体弱多病、易感冒的儿童。

在医生指导下运用“三伏贴”,有助于提高免疫力,增强体质。但阳热体质、阴虚火旺者,有严重皮肤疾病和皮肤过敏者,两岁以下婴幼儿,孕妇及哺乳期女性,以及处于高血压、癫痫发作期的人



医生为市民贴“三伏贴” 本报记者 朱旭敏 摄

群,并不适合贴“三伏贴”。

医生同时提醒,贴敷期间要避免大量运动出汗,不要进食辛辣、生冷食物;贴完6至10小时后再洗澡,且不要用力搓贴敷部位。若贴敷后出现灼热、痒感属于正常现象,若感觉特别痒则需马上取下,暂停使用。

小小的“三伏贴”,承载着中医千年智慧,在这个夏天为人们的健康保驾护航。不过医生也强调,“三伏贴”只是一种辅助治疗手段,大家还需保持健康的生活方式,才能拥有更良好的身体状态。



边境草原的“暖心警事”

本报讯(记者 鲍娜)近日,乌兰察布边境管理支队江岸边派出所成功帮助一名失联多年的男子与家人团聚,并妥善调解一起积压多年的草场纠纷,获得群众认可。

7月12日,该所民警杨松及队员在辖区走访时,发现一名男子神情迷茫地在草原公路旁徘徊。经询问,该男子自称赵某,无法提供有效身份证件,也说不清具体住址,仅模糊提及几个老家的地名。民警随即启动跨区域协作机制,一边安抚其情绪,一边联系相关地区公安机关核查身份信息。核查得知,赵某33年前因家庭琐事离家外出务工,后因通讯不便与家人失去联系。了解情况后,民警耐心开导赵某,帮助其解开心结,并联系上其家人安排了视频通话。7月14日,在派出所民警的见证下,赵某与阔别33年的家人团聚。赵某家人向民警赠送锦旗表达谢意。

7月23日,该所民警呼雪峰成功调解一起长达12年的草场纠纷。纠纷双方系姑侄关系,矛盾源于2013年嘎查草场划分时的边界争议。民警主动介入后,走访嘎查及周边牧民了解情况,核实当年草场划分细节。在掌握充分依据的基础上,组织双方调解。调解过程中,民警明确指出相关法律法规,并反复沟通协调。最终双方达成和解协议:姑姑赵某某自愿将自家105亩草场划分给侄子赵某,并赔偿赵某5000元作为道路通行补偿,姑侄二人冰释前嫌。

江岸边境派出所所长包启明表示,服务辖区群众是派出所的职责。下一步,将继续深化走访工作,及时掌握群众需求,对各类矛盾纠纷坚持法理情结合原则,尽早介入、妥善处置,努力将矛盾化解在基层,维护边境地区和谐稳定。



赵某及家人给派出所送锦旗 由乌兰察布边境管理支队供图