



公园扶手行走攀爬 中老年“惊险锻炼”引安全担忧

本报讯(记者 鲍娜)随着生活水平不断提高,中老年人对健康的重视程度日益增强,参与体育锻炼的积极性显著提升。散步、太极拳、广场舞等运动项目,成为许多人日常生活的一部分。然而,也有部分中老年朋友在锻炼过程中,为追求新鲜感或更明显的效果,选择了一些存在安全隐患的方式,这类行为值得警惕和引导。

近日,在集宁区老虎山生态公园,记者目睹了令人担忧的一幕:一位中年男子正沿公园楼梯扶手进行攀爬和行走,完全无视一旁“禁止翻越,后果自负”的警示牌。该男子身着运动装,行走在狭窄的护栏上时,不时张开双臂以保持身体平衡,而其脚下就是具有一定高度的悬空区域。当时园内市民较多,身旁不时有行人经过,更增加了意外发生的风险。

据现场一位目击市民称,该男子之前还曾徒手借助扶手上山,动作十分惊险。经常来此锻炼的赵亚女士告诉记者:“我几乎每天都来老虎山,看到有些中老年朋友锻炼方式比较特别。像这位先生的行为确实存在危险,外人一



●中年男子在公园内扶手上行走 本报记者 鲍娜 摄

般也不好劝阻。毕竟每个人都有自己的锻炼习惯,但这种高风险方式真的不可取。”

针对这一现象,集宁区前进路解放社区医院的杨永林医生表示,随着年龄增长,中老年人的骨骼强度、平衡能力和反应速度都会有所下降,进行高难度、高风险的锻炼,一旦发生意外,极易导致骨折、扭伤、颅脑损伤等严重后果。“本来是为了健康而锻炼,反而因不当方式造成身体损伤,甚至给家庭带来负担,就太得不偿失了。”杨医生建议,中老年人应优先选择节奏缓和、负荷适中的运动项目,如快走、太极拳、健身操等,既能提升心肺功能,也大大降低了运动风险。

公园管理方在接受采访时回应,今后将进一步加强日常巡逻频次,并在危险区域增设醒目、易懂的安全警示标识。同时,他们也将考虑通过广播、宣传栏等方式,积极倡导文明锻炼、安全锻炼的理念,呼吁广大市民,特别是中老年朋友,选择科学、安全的健身方式,在保障自身安全的前提下,真正达到强身健体的目的。

普及全民防灾减灾知识 提高社会抵御灾害能力

防火于未“燃”! 集宁区博物馆与文化馆联合开展消防培训



●教官讲解灭火器用法 本报记者 鲍娜 摄

本报讯(记者 鲍娜)“电气设备需定期检查线路,文物展厅内严禁堆放易燃物品,这些都是文博场所消防工作的关键……”近日,集宁区察哈尔民俗博物馆联合文化馆共同举办秋季防火培训,特邀公安消防专业教官现场授课,以“理论+实操”相结合的方式,切实提升两馆人员的消防安全意识和应急处置能力。

培训中,教官结合近年来国内外典型火灾案例,深入剖析事故成因与教训,系统讲解日常火灾预防要点,包括电气设备使用规范、易燃物存放管理、消防通道畅通等重要内容。同时,结合博物馆与文化馆的场所特点,重点强调了文物保护单位

●保护单位和人员密集区域应特别注意的消防安全事项。 理论培训后,教官现场演示了灭火器、消防毯等常用器材的正确使用方法,从识别器材状态、操作姿势到扑救技巧逐步讲解,并组织工作人员逐一进行实操练习,确保大家真正掌握消防技能。

平安乌兰察布

反恐演练进校园 师生安全有“保障”

本报讯(记者 徐楠)近日,乌兰察布市公安局集宁分局卧龙山派出所联合曙光中学组织开展了一场紧张有序的反恐演练活动。此次演练旨在有效防范校园暴力事件发生,为师生营造安全稳定的校园环境。

在模拟演练环节,现场逼真还原了校园门口的突发场景:一名“暴徒”试图强行闯入校园。学校保卫人员反应迅速,立即启动应急预案,一边手持防暴器械奋力阻拦,一边紧急报警求助。接到报警后,卧龙山派出所民警火速赶到现场,与校方工作人员默契配合、协同应对,迅速将“暴徒”成功制服。整个过程中,各方配合紧密,响应及时有序,校园秩序很快恢复正常,演练达到了预期效果。

演练结束后,针对部分师生安全意识相对薄弱的情况,卧龙山派出所民警通过案例解析、装备展示与现场互动等多种方式,用通俗易懂的语言向师生们



●反恐演练正在进行 本报记者 徐楠 摄

快乐运动 健康生活

以运动为纽带 锦泰社区系列赛事拉近邻里距离



●居民正在进行羽毛球比赛 本报实习记者 张玥 摄

本报(实习记者 张玥)9月12日,察右前旗平地泉镇锦泰社区热闹非凡,由社区精心举办的居民“富强杯”乒乓球赛、“和谐杯”象棋赛、“友谊杯”台球赛及羽毛球赛同步开赛。这场以“丰富业余生活,增强锻炼意识,促进居民沟通”为初衷的活动,让居民们在竞技中以球会友、以棋联谊,乐享悠闲的业余时光。

活动现场,各赛场都洋溢着热烈的气氛。乒乓球赛区的比拼尤为激烈,参赛选手手握球拍,眼神专注,发球、扣杀、防守等动作干脆利落,引得围观居民的加油声此起彼伏,掌声不断。象棋赛区则是另一番景象,选手们端坐棋盘前,时而皱眉思索下一步的走法,时而果断落子,楚河汉界之间,每一步都尽显智慧的博弈。台球赛区内,选手们俯身瞄准,稳健推杆击球,清脆的撞球声不时响起,伴随着周围观众的阵阵喝彩。羽毛球场上更是活力满满,居民们挥拍跳跃,羽毛球在空中来回穿梭,划出一道道灵动的弧线。

“平时上班忙,很少有机会和邻居这么热闹地互动,这次社区办的比赛太对胃口了!”刚结束羽毛球赛的居民孙

民生视角

社区药膳馒头成“热门单品”

本报讯(实习记者 张玥)秋风渐起,天气转凉,不少居民尤其是老人和儿童,容易出现肠胃不适、食欲下降等问题。对此,集宁区泉山街道察哈尔社区卫生服务中心推出了药膳餐、药膳馒头及药膳月饼等系列食品,其中多款药膳馒头因“好吃又养生”,成为居民日常饮食中的热门之选。

据了解,该中心已研制出三十多种药膳馒头,目前主推十余种。紫薯千层卷、南瓜蜜豆卷、五行食养馒头因可口且兼具养生功效,深受居民青睐;奶香蜜豆卷更是成了儿童心中的“明星品类”,不仅香甜适口,还能帮助消化,解决了家长“孩子不爱吃饭”的难题。这些药膳馒头均围绕“去湿气、补气血、调肠胃”等功能研发,对入秋后常见的恶心、反酸、口苦、儿童食欲不佳等症状有改善作用,同时也为高血压、糖尿病、痛风患者及减肥人群提供了健康饮食选择。

“以前经常胃疼,吃不下饭还反酸,自从有了药膳馒头,买些回来每天早上热两个当早餐,这段时间胃胀的问题缓解了不少,吃饭也香多了!”家住附近小区的袁小菁拿着刚买的五行食养馒头说,这种食疗的方式特别方便,比吃药舒服多了。

“孩子最近总挑食,连最爱吃的红烧肉都没胃口,我试着买了奶香蜜豆卷,没想到他一次能吃两个!”居民张洪亮说,现在每天都会来买药膳馒头,既能让孩子吃饱,又能帮孩子调理肠胃,作为家长特别放心。

察哈尔社区卫生服务中心负责人表示,推出药膳馒头等系列产品,是为了让更多居民了解“药食同源”的传统理念,并将其运用到日常生活中。“我们希望通过日常饮食,帮助居民调理身体,降低患病风险,提前预防疾病,让大家拥有更健康的身体状态。”未来,中心还将根据居民需求,研发更多种类的药膳食品,让“养生”融入居民日常生活,进一步提升大家的饮食质量和健康水平。



●各种药膳馒头 实习记者 张玥 摄

我为群众办实事

民有所呼 我有所应 桥西街道精准纾解“民生小事”

本报讯(记者 徐楠)纾民困、解民忧、惠民生、暖民心,集宁区桥西街道各社区始终把辖区群众的难点问题放在心上,不断探索精准服务群众的新路径,努力提升居民的安全感和满意度。

“我们小区太臭了,在家都没法开窗户,更别说下楼散步了。”近日,桥西地质队小区的单元长来到通往社区反映情况。社区工作人员和网络格长接到诉求后,立即赶到现场全面排查,发现是下水道污水满溢所致。随后,社区迅速组织专业施工队进行污水抽排,高效解决了这一问题。“平时社区总说有困难找他们,这次真真切切感受到了‘居民事无小事’。”居民李巧珍满意地说。

在居民李全虎家拍摄时,老两口还分享了多年来“互相包容、勤俭持家”的故事,言语间满是对彼此的依赖,在场工作人员深切感受到老一辈“一生一世一双人”的婚恋观与良好家风。拍摄结束后,社区将照片加急冲印、装裱成精致相框,由网格长一一送到老人手中。“这照片装裱得真好看,要挂在客厅最显眼的地方,让孩子们看看,好好过日子才是真幸福。”李全虎捧着照片激动地说。

马桥街社区党支部书记穆静表示:“此次入户拍照活动,不仅为老年夫妻留下了珍贵纪念,更让社区关怀走进居民心里。下一步,我们会持续关注老年群体需求,开展更多贴近生活、温暖人心的便民服务,营造‘尊老、爱老、助老’的社区氛围,让和谐家风在辖区扎根。”

粮源路社区东至胜利路机电公司、西至盛民路,南至煤建路光辉集通小区、北至京包线,平房区域跨度大且多为拆迁区,建筑垃圾和生活垃圾量大且分散,既影响环境卫生,又存在安全隐患。

为改善居民生活环境,粮源路社区联合桥西街道社会治理办工作人员,重点巡查了平房区拆迁区域的建筑垃圾、装修垃圾、混合垃圾及生活垃圾死角,为解决垃圾乱堆乱放问题打下了基础。

桥西街道各社区始终以群众需求为导向,将服务精准送到居民身边。这些点点滴滴的努力,不仅解决了一个个具体问题,更拉近了社区与居民的距离,让“为民服务”的宗旨落到了实处。未来,随着这些服务举措的持续推进,桥西街道的居民们将在更舒心、更安心的环境中生活,幸福感与归属感也将不断提升。



●粮源路社区工作人员巡查辖区垃圾问题 本报记者 徐楠 摄