



供暖季来了,暖气不热怎么办?

查阀门、清滤网、打专线,这份攻略请收好

口本报记者 鲍娜

10月15日,乌兰察布市正式进入供暖季,温暖的室内环境是居民过冬的“刚需”。然而,每年供暖期间总会有部分居民家中遭遇了暖气不热的困扰,暖气片摸起来冰凉、室温达不到标准等问题,让不少人在寒冬里犯了愁。针对群众普遍关心的供热问题,记者专程采访了京热(乌兰察布)热力有限责任公司的专业技术人员,从基础检查、规范用热、针对性处理等多个维度,为广大市民带来一份实用又贴心的供暖问题解决方案。

基础排查 阀门状态是关键

在集宁区市政小区,京热(乌兰察布)热力有限责任公司工作人员开启供暖问题排查,首先聚焦采暖管道的人户供水阀和回水阀,检查其是否“完全开启”。

京热(乌兰察布)热力有限责任公司第17站服务站站长赵鑫磊表示,很多居民反映暖气不热,问题可能出在基础阀门上。供暖系统正常运行,依赖入户管道阀门的正确状态。判断阀门全开有窍门,手柄与管道平行即为全开,垂直则是关闭。有些居民非供暖季关闭阀门,供暖期忘记打开,或误调至半开,导致热水循环不畅,暖气不热。

赵鑫磊还提醒居民,在检查阀门时,检查阀门时要留意接口处是否漏水。冬季管道热胀冷缩,接口可能密封不严,一旦漏水,要及时联系专业人员更换阀门,避免财产受损或影响邻里供热。

清理滤网 畅通温暖通道

在集宁区家合欣苑小区居民李玉华家中,京热(乌兰察布)热力有限责任公司第5站服务站站长马永亮仔细检查了

暖气基本情况,帮助居民处理暖气不热问题。马永亮表示,供暖期开始前或发现暖气不热时,居民应优先检查自家滤网是否干净。滤网是保护家中采暖设备的“第一道防线”,也是暖气不热的常见原因之一。它安装在入户管道前端,能阻挡室外主管道冲洗产生的铁锈、泥沙、石子等杂质,防止进入暖气片或地暖管道造成堵塞,影响热水循环。去年用热效果不佳的用户,更要利用供暖前期及时清理滤网,这是最直接、成本最低的解决办法。马永亮还详细介绍了清理流程:先关闭入户的供水阀和回水阀,防止漏水;用扳手或螺丝刀打开滤网外壳,取出滤网;用清水冲洗,顽固污渍可用软毛刷轻刷;清理完将滤网装回,拧紧外壳,最后缓慢打开阀门,观察是否漏水。同时提醒居民,不确定操作或清理困难时,要联系专业维修人员,切勿自行强行拆卸,以免损坏管道或阀门。

拨打专线 及时处理供热问题

记者从集宁区市政公用事业服务中心获悉,为实现中心城区供热政府可管、热企可控、居民可感的目标,中心搭建了城区智慧供热平台,形成“源一网一站一户”全域供热监管数字系统。该平台打通政务服务、热力企业平台数据,可自动实现工单督办、质量反馈全流程监管;通过大数据分析,确保末端用户供热稳定、温度均衡,让企业服务质量可衡量、可追溯、可优化。同时设置供热客服专席,客服热线7×24小时畅通,“接诉即办”全时段覆盖。多层级“联动办”,公布各方供热服务电话,确保24小时内联动处理供热问题。

据集宁区市政公用事业服务中心副主任安坤介绍,现已开通供热服务专线与监督专线,组建专业应急维修队伍,供暖期实行24小时值班制度,及时处理市民用



热力公司工作人员检查供暖

本报记者 鲍娜 摄

热诉求。安坤表示,冬季供暖关乎居民生活质量,中心会全力保障,也希望居民配合,共同维护供热系统稳定运行。下一步将持续关注居民需求,提供更多供暖知识和帮助,助力市民温暖过冬。

集宁区供热服务热线	
集宁区市政公用事业服务中心供热监督热线	8212345/8252255
京热(乌兰察布)热力有限责任公司	95105169
察哈尔热力有限公司	3681008
富磊热力有限公司	8983178
热力公司负责人联系方式	
京热(乌兰察布)热力有限责任公司	京热热力公司热网运行部负责人 郝成武 13754142220

京宁电厂(京热热力)一期负责人 刘庆华 13190634190
京宁电厂(京热热力)二期负责人 张喜元 13947460055
怀远路片区负责人 张弘疆 18847405688

察哈尔热力有限公司
察哈尔热力公司外网经理 吴涛 13204748249
章盖营片区负责人 陈晓东 13614846936
新区片区负责人 赵晓东 13664050654
新时代片区负责人、五号地片区负责人 赵志平 15247420528
富磊热力有限公司
富磊热力公司副总经理 张德新 15598519275



乌兰察布市科技馆:光影探秘地球“保护罩”



家长带孩子观看科普影片 实习记者 张玥 摄

本报讯(实习记者 张玥)为进一步激发市民尤其是青少年对地球科学的兴趣,培养科学探索精神,10月12日,一场以“地球往事”为主题的公益观影活动在乌兰察布市科技馆科普报告厅举行。活动邀请亲子家庭共同观看科普影片《寻觅自然:地磁倒转》,借助生动的影像语言,揭开地球磁场的神秘面纱。

影片通过实验演示与动画模拟相结合的方式,将抽象的地磁知识直观呈现。从磁铁矿中产生磁场的主要成分,到地磁场形成的基本原理,再到各国科学家在地质勘探中发现的地磁倒转证据与地磁强度逐渐减弱的现象,影片层层推进,逐步深入。影片还探讨了地磁倒转可能对地球生物生存与自然环境带来的影响,提醒人类应保持警惕,提前做好科学应对准备。

银幕上,历史上地磁暴突袭导致通讯设备擦出火花的画面,引得现场小朋友阵阵惊叹,不少孩子下意识抓紧家长的手,脸上写满震撼。而当极光在夜空翩跹舞动的绚丽场景出现时,孩子们又忍不住轻声赞叹“像彩色的丝带!”“以前只在课本上见过‘地磁’两个字,今天看了电影才知道,原来地球磁场就像一个‘保护罩’,而且它还会慢慢变弱,甚至倒转!”观影结束后,王梓轩兴奋地和妈妈分享自己的新知识。

“平时想给孩子讲点科学知识,总觉得自己讲得不够专业,内容不是太浅就是太深,孩子听两句就没了兴趣。”市民何玉红表示,这次陪孩子观影是一次“意外收获”,影片中的动画演示非常直观,连自己也学到了不少知识点。家长张文博也认为这类科普活动非常有益:“比起让孩子整天抱着手机,这样的形式既能吸引他们主动参与,又能真正启发科学思维,比我们家长反复说教有效得多。”

“科普教育不能只停留在展板和文字上,关键是要让市民‘看得懂、感兴趣、有收获’。”乌兰察布市科技馆负责人表示,此次公益观影是科技馆发挥科普教育功能的一次有益尝试。未来,科技馆将继续推出形式多样、内容丰富的科普活动,为市民提供更多接触科学、了解科学的机会,让科技馆成为全民科学素养提升的“加油站”。



我市两场艺术展持续开放,丰富市民文化生活

本报讯(记者 刘佳鑫 实习记者 杜林楠)近日,“呼和浩特市、乌兰察布市美术书法作品展暨百名画家丹青写生作品展”与“感觉恩·听党话、跟党走”暨庆祝中华人民共和国成立76周年主题作品展分别在乌兰察布市美术馆、集宁区察哈尔民俗博物馆开展,两场展览以丰富的艺术形式,为市民带来沉浸式文化体验。

在乌兰察布市美术馆内的呼乌两地联展人气高涨。此次展览持续至10月26日,集中呈现呼和浩特、乌兰察布两地艺术家的美术、书法精品,全方位勾勒两地自然之美、人文之韵与发展之貌。展品中,柳迪的《陌上新绿》以清新雅致画风捕捉春日生机,笔墨间尽显自然灵秀;白嘎力的《秋猎图》则充满民族特色,通过生动刻画展现草原传统民俗魅力,引发观者对地域文化的共鸣。

“我本身特别喜欢艺术,平时就常来美术馆看展,这里总会更新不同主题的展览,每次都能看到不一样的优质内容,这次呼乌两地联展更是让我眼前一亮。”参观者陈宁兴奋地说。

“以往了解呼乌两地的文化,大多是通过文字或碎片化的信息,这次展览用艺术的形式把两座城市的文化风貌直观地呈现出来,特别有感染力。”

“创作时,我始终想着把对家乡的情感、对祖国的祝福融入作品里。”参展作者,集宁区美协会员祁小敏现场分享创作心得,鲜活的故事让观众更直观地感受到作品背后的家国情怀。

“这样的展览特别有意义,既能欣赏到优秀的艺术作品,又能感受到咱们国家的发展变化,很受触动。”市民王先生参观后说。据了解,为打造这场文化大餐,主办方自9月2日起面向全市发起作品征集,经过精心筛选,最终121件书法、美术、剪纸、民间工艺、摄影作品脱颖而出,登上展览舞台。本次展览将持续至10月30日,为市民的文化生活增添亮色。

“我们希望通过这场展览,为市民提供一个感受文化魅力、抒发爱国情怀的平台。”作为该展览的协办单位之一,集宁区文化馆馆长龚翔表示,此次展览以铸牢中华民族共同体意识为主线,既是对新中国76周年华诞的礼赞,也能进一步凝聚奋进力量。目前,展览已正式对市民开放,诚邀广大群众走进集宁区察哈尔民俗博物馆,在这场浸润着赤诚与热爱的艺术盛宴中,共赴节日之约、共感时代温度。

这样的联展不仅丰富了市民的精神文化生活,更能让大家在艺术交流中拉近两座城市的距离。”参观者刘石宇说。

步入集宁区察哈尔民俗博物馆展厅,一幅幅主题鲜明的作品引人注目。书法作品笔走龙蛇,尽显汉字风骨;美术作品色彩饱满,勾勒时代画卷;剪纸与民间工艺展品巧夺天工,传递传统文化魅力;摄影作品定格瞬间,记录发展变迁。这些作品不仅回望了新中国76年来的奋斗征程,展现了中国共产党带领各族人民取得的辉煌成就,更以艺术语言诠释“吃苦耐劳、一往无前”的蒙古马精神,传递“艰苦奋斗、久久为功”的三北精神,将各族儿女同心建家园的时代风貌娓娓道来,字里行间、色彩肌理中满是对祖国的热爱与祝福。

“创作时,我始终想着把对家乡的情感、对祖国的祝福融入作品里。”参展作者,集宁区美协会员祁小敏现场分享创作心得,鲜活的故事让观众更直观地感受到作品背后的家国情怀。

“这样的展览特别有意义,既能欣赏到优秀的艺术作品,又能感受到咱们国家的发展变化,很受触动。”市民王先生参观后说。据了解,为打造这场文化大餐,主办方自9月2日起面向



市民在观展

本报记者 刘佳鑫 摄

全市发起作品征集,经过精心筛选,最终121件书法、美术、剪纸、民间工艺、摄影作品脱颖而出,登上展览舞台。本次展览将持续至10月30日,为市民的文化生活增添亮色。

“我们希望通过这场展览,为市民提供一个感受文化魅力、抒发爱国情怀的平台。”作为该展览的协办单位之

一,集宁区文化馆馆长龚翔表示,此次展览以铸牢中华民族共同体意识为主线,既是对新中国76周年华诞的礼赞,也能进一步凝聚奋进力量。目前,展览已正式对市民开放,诚邀广大群众走进集宁区察哈尔民俗博物馆,在这场浸润着赤诚与热爱的艺术盛宴中,共赴节日之约、共感时代温度。

国庆后“节后综合征”来袭,医生支招助力“满血复活”



口本报记者 朱旭敏

国庆长假结束后,不少职场人从“休假模式”切换回“工作模式”时,遭遇了“身体跟不上、精神不在线”的窘境。昏昏欲睡的午后,提不起劲的工作状态,夜晚辗转反侧的失眠,让“节后综合征”成为困扰众多职场人的“返工拦路虎”。如何摆脱“节后综合征”,以更好的状态回归工作,成了许多人迫切想要解决的问题。

“假期每天熬夜刷刷剧,凌晨才睡,饮食也是重油重辣。”在某公司就职的刘亮经过一连8天无规律的假期生活后,返工这几天他坐在电脑前,看着满

屏的工作邮件和待办清单,大脑却一片空白,连简单的文档整理都频频出错。“越着急越集中不了注意力,总觉得身体被‘掏空’,下午还出现了头晕、乏力的症状,晚上躺在床上又格外清醒,翻来覆去到凌晨三点还没睡着。”刘亮说。

刘亮的经历并非个例,许多职场人返工后都出现了类似的症状。为何长假后容易出现“节后综合征”?国家二级心理咨询师吴建红从心理学角度给出了解释:“长假期间多数人打破了日常作息规律,大脑长期处于‘低负荷放松状态’,突然回归高强度、快节奏的工作模式,会触发‘心理应激反应’,进而表现为疲劳、注意力不集中、焦虑等症状。”

针对“工作疲劳焦虑”这一核心困扰,吴建红从心理学角度给出了“轻量适配”方案。她建议职场人用“碎片化

放松”调节情绪,可以通过远眺窗外、听轻松的音乐等方式,让大脑短暂“抽离”工作,避免疲劳持续堆积。同时,面对繁杂的工作任务,不必急于“一口吃成胖子”,可先从整理文件等简单事项入手,逐步推进核心工作,用“小成果积累”降低心理压力,减少焦虑感。

除了心理学层面的调整,集宁区中蒙医院中医科主任医师曹占贤也给出了中医调整方法:“首先要重建生物钟,每天固定时间起床,避免白天补觉时间过长,晚上10点半前准备入睡,睡前远离手机、电脑等电子设备,减少蓝光对褪黑素分泌的干扰。饮食上可多吃‘健脾安神’的食物,比如晚餐喝一碗小米莲子粥,既能缓解假期油腻饮食带来的肠胃负担,又能帮助安神。此外,睡前还能按压‘内关穴’(手腕横纹上2寸,两筋之间)和‘神门穴’(手腕横纹尺侧端凹陷处),每个穴位按压3至5分钟,力度以感到轻微酸胀为宜,通过穴位刺激宁心安神、缓解焦虑,帮助快速入睡。”

针对节后普遍的“身体疲劳”,曹占贤也给出了建议:每天可以进行20至30分钟的快走、八段锦、太极拳等温和的“疏肝理气”运动,通过适度出汗促进气血循环,缓解身体困重感。同时可用艾叶、生姜煮水泡脚15至20分钟,水温控制在40℃左右,借助温热刺激温通经络、驱寒除湿,改善因作息紊乱导致的身體疲勞。

曹占贤表示,返工不是“冲刺跑”,而是“慢跑起步”。正视节后身体与心理的“适应期”,用循序渐进的方式调整节奏,才能平稳实现从“假期模式”到“工作模式”的切换,以更饱满的精力和更积极的状态,投入到后续的工作与生活中。