



金价攀升,市民消费热情不减



市民在选购金饰

本报记者 刘佳鑫 摄

□本报记者 刘佳鑫

近日,黄金市场呈现“价涨热情不减”的景象。记者在走访中发现,金价持续上涨并未抑制消费者购金需求,反而催生出多元消费与投资趋势。

“这款古法手镯最近卖得特别好,不少准备步入婚姻的顾客会选择它。”在集宁区奥威购物广场的金店内,销售人员一边向顾客展示饰品,一边介绍。兼具独特工艺与古朴韵味古法金饰,因能为人生重要时刻增添纪念意义,成为许多新人的选购方向。店内不少情侣正仔细挑选款式,希望用兼具质感与温度的饰品,定格幸福瞬间。市民张娜的想法颇具代表性:“一方面是为婚姻留份纪念,另一方面觉得金饰相对保值,算是理性的选择。”

除了纪念需求,小件金饰消费热潮同样凸显。金店内,造型别致的吊坠、手链等小件金饰琳琅满目,这些设计更趋

多元的款式,既满足年轻人审美需求,也成为他们表达个性的载体,吸引了不少年轻消费者。“现在买小件金饰的客人越来越多,尤其年轻人。”销售人员表示,这类饰品多采用“一口价”模式,而非传统按克计价。“00后”顾客李柯正在挑选心仪款式,她坦言:“现在的黄金款式越来越时尚,我比较喜欢小件金饰,搭配衣服特别好看。”

黄金的保值属性,也让不少消费者将其视为“财富储备”。市民刘启荣说:“金价在持续增长,买些金饰相当于变相攒钱了。”在金价上涨背景下,黄金兼具消费与储蓄功能,成为消费者平衡生活品质与财富管理的选择。

这场金价浪潮中,黄金市场的变化不仅折射出消费者需求升级,更体现出人们对生活品质与财富规划的新追求。无论是见证幸福、彰显个性,还是储备财富,黄金在市民生活中的角色正愈发丰富,也为市场注入持续活力。

小贴士

高血压呈现“年轻化”趋势 医生支招调整生活方式



医生查看患者血压、心率等指标

本报记者 李梦娜 摄

□本报记者 李梦娜

曾经被视为“老年病”的高血压,如今正悄然向年轻人逼近。记者从乌兰察布市中医蒙医综合医院获悉,近年来,20—40岁的高血压就诊患者数量呈现明显增长态势,高血压“年轻化”趋势已成为不容忽视的健康警示,亟需年轻群体高度重视。

28岁的李娜是一名银行柜员,去年因持续头晕就医,被确诊为高血压,体检单上148/92mmHg的血压值,给她敲响健康警钟。李娜表示:“以前总觉得年轻,身体扛得住,从来没想过高血压会找上我。长时间久坐,再加上常吃零食、喝奶茶,晚上熬夜刷剧,不健康的生活习惯正悄悄拖累身体。”李娜的经历并非个例,42岁的张青也有着类似的遭遇。因工作原因,张青经常点外卖,加班到凌晨更是家常便饭,熬夜时还常靠抽烟来缓解压力。在他的认知里,高血压是爷爷奶奶辈才会得的病,从未放在心上,直到体检测出血压150/95mmHg,他才彻底慌了神。

“以前门诊高血压患者以中老年人为主,现在年轻患者数量逐年增加。”乌兰察布市中医蒙医综合医院心内科主治医生路蒙表示,从病理生理学角度,血压维持依赖心脏泵血能力和外围血管阻力,两者任一异常都可能引发高血压。年轻人患病,多与不良生活习惯相关。

谈及年轻人高血压的诱因,路蒙解释:“首先是高钠低钾饮食,年轻人常点外卖、吃加工食品,这类食物钠含量较高。钠摄入过多会增加血容量,导致血压升高,而年轻人蔬菜水果摄入少,钾元素不足,会加剧钠的升压作用。其次是压力与熬夜,长期精神紧张、熬夜会使交感神经持续兴奋,导致心率加快、血管收缩,进而升高血压。再者是腹型肥胖,内脏脂肪分泌的脂肪因子会引发胰岛素抵抗和炎症,损伤血管并升高血压,男性

腰围≥90cm、女性≥85cm需警惕。最后,缺乏运动和烟酒习惯也会增加患病风险,久坐会降低血管保护能力,尼古丁和酒精会直接收缩血管、损害血管内膜。”

针对高血压预防,路蒙给出“四步走”建议:“一是控制饮食,每日食盐摄入量不超过6克,多吃新鲜蔬果补充钾元素;二是坚持运动,每周进行至少150分钟中等强度有氧运动,如快走、慢跑,运动至微出汗;三是调整作息,保证每晚7—9小时睡眠,学习深呼吸、正念等放松方式缓解压力;四是管理体重、戒烟限酒,将BMI控制在18.5—24之间,必须戒烟,饮酒需限量,男性每日酒精摄入量不超过25克,女性不超过15克。”

对于已确诊高血压的年轻人,路蒙医生强调:“首要原则是遵医嘱坚持药物治疗,无需过度担心副作用,药物的保护作用大于风险,自行停药导致的血压波动危害更大。同时,生活方式干预是治疗基础,尤其要控制盐的摄入,严格限盐可使收缩压下降2—8mmHg。此外,需规律监测血压,建议家中配备上臂式电子血压计,早晚定时测量并记录,复诊时提供给医生参考。”

路蒙还提醒,高血压会逐渐损害心脏、肾脏等靶器官,确诊患者需定期复查,建议患者定期做心电图、心脏超声检查心脏状况,做尿常规、肾功能检查关注肾脏健康,同时监测血脂、血糖等代谢指标,眼底检查也不可少,眼底动脉状况能直接反映全身血管健康,需重视。

“健康无‘年轻豁免权’,身体的健康警报不会提前预警。年轻人对健康问题的忽视,可能让高血压有机可乘。建议年轻群体避免因外卖、熬夜、久坐损害健康,不拿‘年轻’透支未来。保持自律,控制饮食、坚持运动,保证睡眠,是呵护身体、应对高血压的有效方式。”路蒙说。



城乡居民基本医疗保险住院报销比例权威解答来了



工作人员宣传城乡居民基本医疗保险政策

本报记者 徐楠 摄

本报讯(记者 徐楠)“每年我都及时交城乡居民基本医疗保险,但对住院分段报销比例和起付线不太了解。”10月17日,市民王柯拨打本报热线0474—8288590,咨询城乡居民基本医疗保险住院政策的相关问题。

针对市民的疑问,记者从乌兰察布市医疗保障局待遇保障与服务管理科了解到,城乡居民医疗保险年度内基本医疗保险最高支付限额为16万元。自治区内医院首次住院或门(急)诊起付线标准为:苏木乡镇卫生院起付线150元;社区卫生服务中心起付线200元;二级及以下医院起付线800元;三级医院起付线1500元。自治区外医院首次住院或门(急)诊

起付线标准为:所有定点医院2500元。

“值得注意的是,一个参保年度内三级医院二次住院起付线降低100元,依次降低但不低于300元。”乌兰察布市医疗保障局待遇保障与服务管理科工作人员说。

自治区内住院分段支付标准也有不同,其中三级医院的住院保险标准及分段支付比例有起付线—3万元为65%,3—7万元为70%,7—20万元为75%,20万元以上为80%。二级及以下医院的住院保险标准及分段支付比例有起付线—3万元为75%,3—7万元为80%,7—20万元为85%,20万元以上为90%。社区卫生服务中心的住院保险标准及分段支付

比例有起付线—3万元为85%,3—7万元为90%,7—20万元为95%,20万元以上为100%。苏木乡镇卫生院的住院保险标准及分段支付比例有付线—3万元为90%,3—7万元为95%,7—20万元为100%,20万元以上为100%。

“关于自治区内住院分段支付标准,市民需要注意城乡居跨异地长期居住人员,仍执行乌兰察布规定的自治区内就医报销标准。急救抢救人员支付标准在区内城乡居报销比例基础上分别下调10%。”乌兰察布市医疗保障局待遇保障与服务管理科工作人员介绍说,“跨省临时外出就医人员支付标准在区内城乡居报销比例基础上分别下调20%。经三级医院会诊转诊服务中心组织专家会诊同意后,为符合转诊条件的参保患者出具《转诊单》并办理异地就医备案手

续的,支付标准在区内城乡居报销比例基础上分别下调10%。”

在城乡居大病医疗保险方面,参保人员年度内住院(含参照住院标准支付的)费用,经基本医疗保险报销后,政策范围内年度累计个人负担超过1.4万元的部分,由大病保险按60%报销;特困人员、低保对象和返贫致贫人口大病保险起付线降低50%,即7000元,按65%报销。封顶线为40万元。

对连续参加城乡居医疗保险满4年的参保人员,之后每年连续参保1年,提高大病保险最高支付限额3000元;对当年基金零报销的居民医保参保人员,次年开始提高大病保险最高支付限额3000元;连续参保激励和零报销激励,两项措施为独立设置,累计提高总额不超过大病保险封顶的20%。



工作人员上门宣传医疗保险政策

本报记者 徐楠 摄

社会关注

今年“双十一”促销花样多 居民购物重“刚需”

□实习记者 刘诏辉

随着淘宝、抖音、京东等平台陆续启动“双十一”活动,“买什么”“咋买划算”成了居民茶余饭后的热门话题。

市民林薇的购物车里,目前只有一款心仪已久的加湿器和两箱猫罐头,全是家里的“刚需”用品。“往年算满减,凑单得拿着计算器算半天,特别费脑子。今年不一样,京东‘官方直降’、抖音‘一件直降’,一眼就能看清折扣力度,省了不少事。”林薇一边指着手机屏幕一边介绍,“你看这款加湿器,直接标注‘直降150+叠券’,优惠信息简单明了。”随后,她又点开“价保”说明展示:“活动期间下单,30天内要是降价还能退差价,不用急着抢,有充足时间慢慢挑选,特别放心。”说着,她还删掉了购物车里一件冲动加入的网红水杯,“还是先优先考虑家里‘猫主子’的口粮。”

采访过程中,“刚需”是居民们提及最多的词汇。李阿姨的购物清单里,除了给孙女准备的运动鞋,就是给老伴买的保暖内衣。“孩子们总叮嘱我

‘别乱买’,所以我只盯着家里缺的东西看。现在‘双十一’活动时间长,不用着急下单,看准了再买也不迟。”李阿姨感慨道,“以前看到别人抢购,自己也跟着凑热闹,买了不少用不上的东西。现在想通了,钱得花在刀刃上,家里缺什么买什么,趁着有优惠补一点就挺好。”

不少市民表示,往年“双十一”复杂的促销规则很容易让人“昏头”,冲动消费的情况时有发生。如今促销玩法简化,反而能让人静下心来思考“到底需不需要”。林薇的总结十分直白:“今年的优惠是实实在在的,但不能为了‘占小便宜’就买一堆‘没用的’,理性消费不仅能避免浪费,钱包也能更轻松。”最终,林薇的购物车只留下了加湿器和猫罐头。她表示:“‘双十一’优惠活动多,但日子得细水长流,买到真正需要的东西,就足够了。”

在今年“双十一”的预热阶段,“理性”成为了更鲜明的关键词,居民们纷纷在优惠力度和实际需求之间,寻找着最适合自己的平衡。



我市筑牢防火安全屏障 常态化守护林草安全



塔哨瞭望严防火灾隐患

本报记者 鲍娜 摄

本报讯(记者 鲍娜)近日,记者从乌兰察布市林草局获悉,每年9月15日至次年6月15日为森林草原重点防火期。在此期间,乌兰察布市林草系统通过全链条责任落实、立体化防控体系构建、多维度宣传教育推进,全力守护林草资源安全,目前已实现森林草原防火工作“零重大火情”目标。

为扎实推进防火工作,乌兰察布市林草局首先压紧压实责任链条,明确全市4140名林长、10903名护林护草员的防火职责,加强1657个森林草原防火网格建设管理,严格落实24小时

值班值守和领导带班制度,确保责任无死角。同时,乌兰察布市林草局对11个旗县市区开展包片蹲点指导,累计进行防火督导11次,通过“人防+物防+技防”融合模式,让全市14支、266人的森林草原消防队伍全装备勤、靠前驻防、随时待命,无人机巡航达260余架次,直升机24小时巡航待命,全方位织密防火“安全网”。

宣传教育与隐患排查同步推进,乌兰察布市林草局组织宣传30多场,发放材料12.9万份、公益短信40多万条,覆盖人群超120万人次;开展防火灭火培训与演练15次,整改隐患22

处。乌兰察布市林草局森林草原防火中心主任郭建明表示,下一步将持续压实“三个责任”,以林长制落实政府行政首长负责制,强化行业部门职责,严格“有火必报,报扑同步”制度,常态化督查值班值守,实现“预防在前、发现在早、处置在小”目标。

在基层防控方面,集宁区白泉山生态公园内,集宁区应急救援和森林草原消防大队30名队员开展实战化演练,身着橘黄色作战服的队员背着装备穿梭树林,对灌木丛下枯枝落叶、山场杂物堆积等隐患,点逐一排查,目光坚定专注。该大队在整个防火期严格执行24小时值班制度,整合塔哨瞭望、视频监控、地面巡护资源,构建全

天候监测网络,在重点区域每日不间断巡护、入山检查,对重点区域及墓地采用“远程监控+实地巡防”模式,实现无死角监管。集宁区应急救援和森林草原消防大队大队长李哲强调:“防火关键期一点小火星都可能引发火灾。”执行点烧任务时,队员始终坚守“火在人不离、火熄人再走”原则,确保环节安全可控。

目前,乌兰察布市已形成市级统筹、基层执行的上下联动防火格局。乌兰察布市林草局相关负责人表示,后续将以严标准、实举措常态化推进防火工作,完善防控体系、提升应急能力,全力守护林草资源安全,为生态环境保护筑牢坚实屏障。



防火队员在山上排查隐患

本报记者 鲍娜 摄