

社会关注

从“要我健康”到“我要健康” 运动养生渐成风尚

□本报记者 刘佳鑫

近年来,随着健康理念从“被动医疗”转向“主动守护”,越来越多的市民将运动养生融入日常生活,一场覆盖全年龄段的“主动健康革命”正在乌兰察布上演。政策引导、全龄参与与多元保障协同发力,让“我要健康”的理念深入人心,成为社会生活的新底色。

青少年健康是全民健康的基础。“每天两小时综合体育活动”政策的落地实施,为学生群体主动运动搭建了关键平台。下棋、踢毽子、跳绳、打篮球……一到课间活动时间,学生们成为了多样化运动的“参与者”,在汗水中成长,在欢笑中强健体魄。

集宁区的多所小学在促进学生运动方面各展风采。兴工路小学精心打造特色大课间活动,依据学生身心发展规律,设计了15个班级轮转参与的趣味运动项目。这些项目巧妙地将中考体能训练与民族传统游戏、团队协作挑战相结合,打造出“兴工·跃动”这一特色校园运动品牌,让学生在趣味中提升体能、培养团队精神。新世纪小学系统性实施“学生体质强健计划”,不仅开足开齐体育课,还通过丰富多元的大课间活动、阳光体育运动、班级活动以及课外兴趣小组等形式,确保每一位学生每日累计体育活动时间均超过两小时,让体育锻炼从“任务”变为“乐趣”,深深融入学生的校园生活。工农路小学以特色体育活动为载体,通过大课间活动的趣味足球课程、特色武术操和网球操、篮球社团和排球社团等形式,打造丰

富多彩的校园“阳光体育”活动,不断优化体育课程设计。学生张子豪便是政策成效的生动体现,他兴奋地说:“我特别喜欢篮球和足球,经常参加学校的篮球比赛。在体育课上,我们可以尽情地打篮球,这既锻炼了我的身体,也让我体会到了团队合作的重要性。”

从校园到社区,从职场到家庭,不同年龄段人群都在主动探索适合自己的运动养生路径,形成了全民参与的生动局面。对于忙碌的年轻上班族而言,工作的高强度和快节奏曾让他们无暇顾及健康,但随着健康意识的提升,他们开始主动挤出时间为健康“充电”。28岁的上班族李志勇道出了许多同龄人的心声:“以前总觉得年轻扛得住,连续加班后身体频繁亮红灯,才明白健康不能等。”如今,他每周固定3次走进健身房,跟随教练开展功能性训练。“现在精神头足了,工作效率也明显提高。”李志勇说。像李志勇这样的年轻群体不在少数。在佳维悦广场附近的一健身房,会员人数已近6000人,他们利用下班后的时间在健身房挥洒汗水,或在公园慢跑骑行;部分舞蹈培训机构也敏锐捕捉到这一需求,开设了成人舞蹈班。一舞蹈机构的工作人员告诉记者,周一至周五下班后的时段常常满员,成为年轻人释放压力、锻炼身体

的新选择。

人到中年,身体机能下降,慢性疾病风险增加,不少中年人将运动视为“健康防线”。45岁的张磊患有高血压和高血脂,在医生的建议下开启运动养生之旅:“医生说运动是最好的‘辅助治疗’,我便



●市民在打太极拳

本报记者 刘佳鑫 摄

开始坚持每天早上到公园快走半小时,晚上下班后和同事一起打羽毛球。”坚持半年后,张磊的血压、血脂都降到了正常范围,身体也明显轻松许多。

退休后的时光里,运动成为老年人提升生活质量的“法宝”。庞俊梅是社区广场舞队的核心成员,自从加入广场舞队后,不仅每天能锻炼2小时,还认识了很多老姐妹。“以前退休后总觉得生活少了点乐趣,现在一起聊天、一起跳舞,日子过得特别充实。”庞俊梅说。在社区广场、公园内,太极拳、八段锦、门球等适合老年人的运动项目十分火热,老人们在舒缓的节奏中享受运动乐趣,收获健康体魄。

社区健身指导站的建设为全民运动养生新风尚提供了有力支撑,让社区在推动全民运动中发挥着不可替代的作用。不少社区不仅搭建了健身广场,配备了健身器材,还定期组织健身讲座、运动比赛和免费体检活动,更成立了广场舞队、太极拳队等多个运动社团,为居民提供交流和运动的平台。

从“要我健康”到“我要健康”,运动养生不再是少数人的“小众时尚”,而是融入日常生活的“全民选择”,它正悄然改变着人们的生活方式,绘就出一幅人人追求健康、人人享有健康的美好社会图景。

激发教育新活力

仿生学课堂让孩子爱上科学

本报讯(记者 刘佳鑫)11月8日,乌兰察布科技馆航空航天实验室内30余名小朋友围坐在一起,认真聆听科学老师讲解自然界中的“发明灵感”,开启了一场充满趣味的科学探索之旅。

课程以“仿生学”为核心,老师从孩子们熟悉的自然事物入手,通过生动的图片和通俗的讲解,揭开仿生技术的神秘面纱。“苍耳表面的钩状刺能牢牢粘在衣服和头发上,科学家受此启发发明了魔术贴!”老师以趣味例子开场,瞬间吸引了孩子们的注意力。9岁的田鹏逸坐在前排,目不转睛地盯着课件上的苍耳图片,听得津津有味。

在老师的引导下,孩子们逐渐明白,仿生学早已融入生活的方方面面。从飞机机翼借鉴鸟类翅膀的形状,实现更高效的飞行;到潜水艇模仿鱼类的沉浮原理,在水下自由穿梭,这些神奇的发明创造让孩子们惊叹不已。

理论讲解结束后,《仿生扑翼机》实践环节成为课堂的“重头戏”。老师向孩子们分发扑翼机模型制作材料,详细演示组装步骤,从机身拼接、

翅膀调试到动力装置安装,每一个细节都耐心指导。孩子们迫不及待地动手操作,有的互相交流组装技巧,有的遇到问题及时向老师求助,实验室内满是专注的身影。

家长邓沙沙是科技馆课程的“老粉丝”,她笑着说:“我们经常报名参加这里的周末课,孩子每次都能接触到新的科学知识,不仅开拓了眼界,还培养了动手能力,收获特别多,现在每周都盼着来科技馆。”

第一次带孩子参与课程的家

长冯晓寅,也对课程效果赞不绝口。她的两个孩子分别是6岁和8岁,当天全程保持着高度好奇:“来之前孩子就一直问‘科学课会是什么样的’,特别期盼。通过这节课,孩子对仿生学有了初步概念,算是很好的科学启蒙,以后会常常带他们来。”冯晓寅表示,这样的实践课程能让孩子在玩中学,比单纯的书本知识更能激发探索欲。

乌兰察布科技馆工作人员介绍,后续科技馆还将结合孩子的兴趣和认知特点,设计更多有趣的科学课程,让科技馆成为孩子们周末学习、探索、成长的“科学乐园”,助力更多孩子点燃科学梦想,培养科学思维。



●孩子试飞仿生扑翼机

本报记者 刘佳鑫 摄

小贴士

冬季“眼干”怎么办? 医生支招科学护眼



●医生为市民进行眼部检查

本报记者 李梦娜 摄

□本报记者 李梦娜

随着气温下降、空气干燥,不少市民发现自己的眼睛开始出现干涩、发痒、有异物感等不适症状,甚至影响日常工作

和生活。医生提醒,冬季眼干不可忽视,科学护理才能让眼睛保持水润。

“这几天我的眼睛就像进了沙子,眨一下都难受。”从事文字工作的市民李淑娟告诉记者,她每天面对电脑屏幕超过8小时,加上供暖之后室内空气更干燥,眼睛干涩的症状也随之加重。“上周实在熬不住去看了医生。”李淑娟表示,“医生说我这典型的‘视频终端综合征’,长期盯着屏幕眨眼次数减少,泪液蒸发过快,加上暖气房湿度低,双重作用下眼干就更明显了。医生建议我每看屏幕40分钟就停下来,远眺窗外5分钟,同时有意识地多眨眼。办公室可以放一台加湿器,把空气湿度维持在40%—60%,还开了人工泪液,并嘱咐我感觉干涩时就滴一滴,避免用手揉眼睛。”

同样被眼干困扰的还有退休在家的张建国。“我不怎么看手机电脑,怎么也会眼干呢?”张建国对此非常疑惑。原来,张建国有晨练的习惯,秋冬清晨气温低,他总喜欢迎着风快走,回到家后又习惯坐在阳台晒太阳。“去医院检查时,医生一听我的习惯就找到了原因。”张建国笑着说,“医生说冷风直吹会加速眼表水分流失,而长时间暴晒会让泪液蒸发变快,加上我年纪大了,泪腺功能有所减退,几种因素叠加,眼干就找上门了。”按照医生的建议,张建国现在晨练时会戴上防风护目镜,晒太阳时也会注意避开眼睛直射,每天早晚用温热的毛巾敷眼10分钟,促进眼部血液循环,改善泪腺分泌。

与前两位不同,市民王静已经和冬季眼干“斗智斗勇”了5年,如今早已总结出一套自己的“护眼经”。“我是过敏体质,一到秋冬花粉、粉尘多,眼睛容易过敏发痒,越揉越干,形成恶性循环。”王静说,刚开始她也试过各种方法,后来慢慢摸索出了

规律。“每年入秋后,我会提前做好防护,出门戴口罩和防风眼镜,减少过敏原接触;家里定期吸尘,保持环境清洁。”王静说,“我还坚持每天多喝水,多吃蓝莓、胡萝卜等富含维生素A和花青素的食物,这些食物能滋养眼部黏膜,从内到外给眼睛补水。另外,我从不熬夜,经常会用枸杞和菊花泡一杯水喝,既安神又护眼,这几年眼干的症状比以前轻多了。”

为何冬季眼睛更容易干涩?记者就此采访了乌兰察布市中医蒙医综合医院眼科医生。医生解释,冬季眼干高发主要有三大原因:首先,气候因素是主因,冬季空气湿度下降,加上北方地区供暖后室内空气干燥,眼表泪液蒸发速度会比其他季节快;其次,生活习惯影响,天气转凉后人们户外活动减少,长时间待在室内看手机、电脑,眨眼次数减少,泪液无法均匀分布在眼表,导致眼睛干涩;最后,生理机能变化,老年人泪腺功能随年龄增长逐渐减退,而过敏体质人群在冬季接触过敏原后,眼部黏膜受刺激,也会加重干涩症状。

针对冬季眼干的应对办法,医生也给出了专业建议。首先要改善环境湿度:室内可放置加湿器,避免长时间处于空调或暖气直吹的环境。其次要调整用眼习惯:遵循“20—20—20”法则,即每使用电子屏幕20分钟,远眺20英尺(约6米)外的景物20秒,同时有意识地增加眨眼次数,每分钟保持15—20次。再是物理护理辅助:每天用40℃左右的温热毛巾敷眼10—15分钟,促进眼部睑板腺分泌,改善泪液质量;避免用手揉眼,防止细菌感染和角膜损伤。最后就是合理使用护理产品:症状较轻时可选择不含防腐剂的

人工泪液缓解干涩,症状严重或持续不缓解时,需及时到医院就诊,切勿自行滥用眼药水。

医生提醒,眼睛干涩看似小事,但若长期忽视,可能会导致角膜上皮损伤,影响视力。冬季做好眼部防护,养成良好的护眼习惯,才能让眼睛远离干涩困扰。

我为群众办实事

市民福音:北京心血管方面专家坐诊中心医院



●市民排队等待义诊

实习记者 翟辉 摄

本报讯(实习记者 翟辉)11月7日,乌兰察布中心医院携手北京安贞医院启动京蒙“心”合作健康惠民行动,一场高规格的心血管疾病义诊活

动在乌兰察布中心医院门诊大厅举行,北京知名心血管专家亲临坐诊,为当地患者带来优质医疗服务。

活动当天,门诊大厅内人头攒动

却秩序井然。闻讯而来的患者及家属们早早排起长队,不少人提着历年的检查报告、病历本,眼神中满是期待。“我有高血压病史十几年了,最近总觉得胸闷气短,想去北京看病,但挂号难、等候时间长。”市民王女士一边整理手中的检查单据,一边说,“听说北京安贞医院的专家来义诊,2:30开始,我2点就来排队了,就想让专家给好好看看。”

此次义诊,乌兰察布中心医院特意邀请到北京安贞医院心血管领域的知名专家团队。专家们抵达现场后,即刻投入工作,耐心接待每一位患者。他们仔细翻阅病历资料,细致询问症状、用药情况,结合检查报告进行专业分析,针对高血压、冠心病、心律失常等常见心血管疾病,提供个性化的诊疗建议、用药指导和健康管理方案。

“专家不仅帮我调整了用药方案,还教我如何通过饮食、运动控制血压。”刚咨询完的市民李秀珍满意地说,她患冠心病多年,一直想去北京复

诊,这次义诊为她解决了奔波的难题。在现场,专家们还不忘向患者及家属普及心血管疾病预防知识,提醒大家关注日常健康监测,养成良好生活习惯,降低患病风险。

“不用千里迢迢跑北京,在家门口就能让北京医院的专家看病,真是太方便、太贴心了!”拿着厚厚一沓检查报告,刚结束问诊的市民张学军难掩激动。

据乌兰察布中心医院相关负责人介绍,此次义诊活动是深化京蒙医疗协作的重要举措,也是乌兰察布中心医院切实为群众办实事、解难题的具体实践。“我们希望通过邀请北京优质医疗资源下沉,让乌兰察布及周边地区的患者不用出远门,就能享受到国内顶尖专家的诊疗服务,切实减轻患者就医负担,提升群众健康获得感。未来,医院将持续深化与北京安贞医院等知名医疗机构的合作,常态化开展专家义诊、远程会诊、技术帮扶等活动,让京蒙医疗协作的成果真正惠及更多百姓。”

普及全民防灾减灾知识 提高社会抵御灾害能力

冬季这些防火隐患需警惕,防范措施要记牢



●楼道内堆积的杂物

本报记者 徐楠 摄

本报讯(记者 徐楠)随着冬季来临,天气愈发寒冷干燥,市民日常生活中用火、用气、用电频率显著上升,冬季居家防火问题成为关注焦点。

记者在中心城区走访时了解到,楼道杂物堆积是常见的安全隐患之一。“虽然社区和物业的工作人员经常来清理杂物,

可是总有一些上了年纪的人舍不得将废纸箱等扔掉,总是堆积在楼道和家里,这样的行为存在很大的安全隐患。”家住集宁区龙湾国际小区的王女士说,“社区工作人员还是

应该加大宣传力度,让更多的人能够规范自己的行为,增强安全意识。”

提起冬季家庭防火,市民吕杰表示,每到冬季,许多家庭会在屋内增设取暖设备。在使用电暖气、电热毯、煤炉等设备的时候,如果设备老化,极易引发火灾。

针对市民对冬季家庭防火的关注,消防部门给出专业建议。市民要杜绝在单元楼栋内堆放杂物、易燃物,应保持消防通道和安全出口的畅通无阻。电动车不应在楼梯间、疏散通道安全出口处充电,充电时不得时间过长,且周围不得有可燃物。在日常用电时,一定要注意使用时间和使用方法。在家休息时,市民要注意不躺在床上或者沙发上吸烟。电暖器工作时,一定不要在电暖器上覆盖衣物、棉布之类的纺织品或其他物品,否则可能会导致电暖器因温度升高而发生安全事故。电热毯通电时间不宜过长,温度过高不仅存在安全隐患还可能导致低温烫伤。