

激发教育新活力

# 让科技之光照亮青少年成长之路

本报讯(记者 刘佳鑫)近日,乌兰察布科技馆内人气高涨,察右前旗政宜小学280名师生在此开展的研学实践活动如火如荼。在动手操作与沉浸式体验中,同学们近距离领略科技魅力,让科学探索的种子在心中悄然萌发。

研学活动中,同学们先后参与机器人演示观看、科学实验动手操作、球幕影院沉浸式体验等多项活动,学习人工智能、物理化学原理、宇宙天文等领域的科技知识,科学视野得到极大拓宽。

“科技馆的活动特别有意义,能让孩子们把课本上的理论知识和实践结合起来,对科学的认识也更深刻了。”政宜小学五年级年级组长兼班主任张亚娟介绍,这个阶段的学生正处于好奇心旺盛的阶段,科技馆丰富的互动体验恰好为他们提供了解开科学谜团的平台。

研学过程中,同学们从看得见的实验现象到摸得着的科学原理,激发了自身的学习兴趣,实现了理论与实践的有机融合。“那个‘跳舞的曲别针’很有趣,我仔细观察后发现,这应该是

利用了磁铁的正负极原理!”刚完成实验体验的学生郭子皓兴奋地分享自己的发现。

据了解,今年以来,乌兰察布科技馆聚焦青少年科学教育,精心打造了“金雕飞青少年科学教育活动之‘馆校合作——行走的科学课’”“集宁区中小学研学实践”“润心伴成长,同心护未来——鸿雁公益研学活动”等特色研学项目,累计惠及60余个幼儿园及中小学、4000余人次,成为青少年校外科学教育的重要阵地。

“乌兰察布科技馆将继续发力,一方面加强场馆建设与开放力度,为校外教育提供坚实的物质基础;另一方面深化馆校合作模式,推动参与方式从‘短期体验’向‘常态合作’转变,实现校外科学教育与学校教育的‘双向奔赴’。同时,科技馆将进一步精准对接青少年需求,开发更多贴近青少年认知特点的科学教育表演和展陈作品,让科技之光持续照亮青少年的成长之路。”乌兰察布科技馆相关负责人表示。



●学生们了解不同材质物品下落速度

本报记者 刘佳鑫 摄

## 从“被动治疗”到“主动预防” 口腔健康理念深入人心

社会关注

□本报记者 朱旭敏

“以前不太重视口腔健康,刷牙也只是随便应付。现在全家都养成了早晚规范刷牙、每半年定期洗牙的习惯,还会主动关注护牙科普,加上社区常组织免费口腔检查,在家门口就能做龋齿筛查、牙周检测,还能学护牙知识……口腔健康真是全身健康的基础!”刚结束口腔定期检查的市民陈佳说。如今,像陈女士这样重视口腔健康的人越来越多,从儿童到老年群体,科学护牙已成为全民共识,口腔健康管理正从“被动治疗”向“主动预防”转变,而社区公益服务与国家政策支持更让护牙行动有了坚实保障。

随着生活水平提升和健康知识普及,人们对口腔健康的认知不断深化。国家卫健委《健康口腔行动方案(2019—2025年)》明确提出,到2025年人群口腔健康素养水平和健康行为形成率大幅提升,口腔健康服务覆盖全人群、全生命周期,还设定了12岁儿童龋患率控制在30%以内、成人每天两次刷牙率达到45%等具体指标。记者走访发现,当前不少成年人已认识到口腔健康是整体健康的重要组成部分。

“以前总觉得孩子换牙后牙齿自然会好,直到发现他有蛀牙才着急,现在每半年除了带他做专业检查,社区免费筛查也从没落下,医生还教孩子用圆弧刷牙法刷牙,还给孩子做了窝沟封闭评估,特别贴心。”家长王芳的经历道出了许多人的转变。

为满足公众日益增长的口腔健康

需求,各类科学护牙方式逐渐普及。乌兰察布市各社区会不定期联合口腔机构开展免费口腔检查活动,为居民搭建“早发现、早干预”的桥梁。口腔检查细致全面,针对全人群提供口腔基础检查,为中老年人重点做义齿清洁与适配检查、牙周病早期筛查,提供牙本质敏感等常见问题的应对方法。还会提供个性化咨询,医生根据检查结果给出针对性建议,比如龋齿补牙时机、牙周护理方案,同时发放护牙手册、免费牙具(牙刷、牙膏、牙线),手把手教巴氏刷牙法、牙线使用技巧,部分社区还会设置健康展板,通过图文、短视频普及口腔保健知识。

“社区不定时有公益筛查,我每次都来参加,医生不仅帮我检查牙齿,还提醒我有牙周炎,要控制清洁力度,比自己跑医院省心多了。”前进路街道新兴社区居民刘强说。

口腔机构的诊疗需求变化同样印证着观念升级。乌兰察布市第三医院口腔科主任医师郭志奇表示,如今主动预约定期检查、洗牙的患者显著增多,年轻人已将口腔护理纳入日常健康管理。郭志奇强调,正确的口腔护理能有效防控牙菌斑、牙石,不仅预防龋病、牙周病,更能降低口腔问题与心脏疾病、呼吸道感染等全身健康风险的关联,是性价比极高的健康投资。建议大家每半年至一年进行一次专业洗牙和口腔检查,必要时接受牙齿专业护理。

从儿童的窝沟封闭到老人的义齿护理,从社区的免费筛查到医院的专业诊疗,口腔健康保障正贯穿人生每个阶段。全民口腔健康意识的觉醒,不仅是健康观念的升级,更是生活品质追求的体现。随着公益服务不断延伸、科学理念深入人心,“主动护牙”正在成为更多人的生活常态。

## 提升城市精细化管理水平

# 有事“呱拉呱拉” 这个小区拉家常中解问题



●社区工作人员组织居民在议事角化解邻里矛盾

本报记者 马佳敏 摄

本报讯(记者 马佳敏)“张大爷,清晨您少点动静,晚上我也尽力不打扰您休息,咱们互相担待!”“好小伙,有空常来议事角‘呱拉呱拉’!”在集宁区新华街道顺和社区的“呱拉呱拉”议事角,心尚家园东区9号楼的张大民和楼下程序员小李握手言和,一场作息引发的邻里摩擦,在茶香里悄然化解。

这个设在社区功能室旁的议事角,没有严肃的会议室,只有茶几沙发,像居民自家客厅。“‘呱拉呱拉’是本地话‘热闹聊天’的意思,就是想让大家放下拘谨,有话敞开说。”社区工作人员介绍,这里早已成了居民化解矛盾、共解难题的“暖心地”。

议事角的“魔力”,先体现在邻里纠纷化解上。张大民习惯早起忙碌,声响扰了深夜加班导致晚睡的小李,两人心生芥蒂。社区网格员得知后,邀两人到议事角。张大民泡上热茶,小李带来点心,你一言我一语间,张大民说起年轻时上夜班的不易,小李倾听工作压力,彼此瞬间理解,最终两人约定互相迁就作息,减少对彼此的影响。如今楼道里相遇,两人总会热情招呼。

“呱拉”声里,更藏着民生难题的“解法”。居民常大宝家遭遇楼上漏水,社区第一时间在议事角组织协商。得知楼上邻居家有重病患者,无力承担维修费,常

大宝主动说:“先照顾家人,维修不急。”几次沟通后,双方达成分期维修共识,还顺势成立了邻里互助小组,谁家有困难,大家主动搭把手。

最动人,的是,“呱拉”还让居民成了家园主人。社区党校单体楼前的老树,是砍是留争议大。社区把“呱拉”现场搬到树下,老人们讲岁月故事,年轻人说安全隐患,最终达成“修剪枝叶、留住记忆”的共识。如今,修剪后的老树下设了休闲椅,成了新的“呱拉”点。

老旧小区改造时,议事角更热闹。施工图纸铺在茶几上,居民围坐讨论:“单元门加扶手”“转角装路灯”“多留停车位”……一句句建言被纳入方案。施工期间,居民自发送绿豆汤,工人常来通报进展,家园新模样在双向奔赴的“呱拉”声里愈发清晰。

从晨光到暮色,顺和社区的“呱拉”声从未停歇。这声闲谈,是邻里温情的流淌,是民主协商的实践,让“有事好商量”的理念落地生根。集宁区新华街道书记栗冰表示,顺和社区“呱拉呱拉”议事角是街道基层治理的一个缩影。未来,他们将继续推广这种温情协商模式,让更多居民主动参与到社区建设中,让治理更有温度、更接地气,真正实现“社区事、大家议、共同管”。

## ‘暖新闻’

# 乌兰察布志愿者协会:热血接力护生命 志愿担当暖全城



●市中心血站向乌兰察布志愿者协会送锦旗

乌兰察布志愿者协会供图

本报讯(记者 徐楠 通讯员 赵鹏)一面锦旗寄深情,一份致谢显担当。近日,乌兰察布市中心血站一行

人专程前往乌兰察布志愿者协会,将印有感恩心意的锦旗与精心筹备的礼物郑重送出,以致谢协会在危急

时刻号召爱心人士无偿献血,成功挽救了一名被严重烧伤的企业员工的生命。

据了解,11月3日,我市某企业的一名员工不幸被大面积烧伤,病情发岌可危。在紧急救治阶段,患者急需大量B型血支持,血源短缺成为威胁生命的“拦路虎”,一场与时间赛跑的生命救援就此展开。

得知这一紧急情况,乌兰察布志愿者协会第一时间启动应急志愿服务机制,通过线上平台、社群网络等多种渠道,向全社会发出“用热血传递希望,为生命保驾护航”的无偿献血倡议。爱心号召一经发出,便迅速点燃了全城的公益热情。广大志愿者与社会各界爱心人士纷纷响应,短时间内,大家陆续赶往市中心血站,挽起衣袖、伸出手臂,让热血顺着针管缓缓流淌,为素不相识的患者搭建起生命桥梁。这份跨越陌生的爱心接力,有效缓解了血源紧张的燃眉之急,为患者的及时救治赢得了宝贵时间。

“此次紧急献血救助中,协会展现出的卓越组织能力和强烈社会责任感令人钦佩。”市中心血站相关负责人表示,希望未来双方能进一步深化合作、携手共进,为保障全市人民生命健康、营造文明和谐的社会环境贡献更大力量。

乌兰察布志愿者协会会长赵鹏回应道,坚守志愿初心、传递公益温暖是协会不变的追求。“我们将继续积极链接爱心资源,策划开展更多有温度、有力度、有温度的志愿服务活动,让志愿之花在乌兰察布大地上绚丽绽放,为构建美好社会添砖加瓦。”

多年来,乌兰察布志愿者协会秉承“奉献、友爱、互助、进步”的核心发展理念,在公益帮扶、文明实践、应急救援等领域开展一系列品牌志愿服务项目,用实际行动践行公益初心,赢得了社会各界的广泛赞誉。

小贴士

## 网红美食诱人 医生提醒:小心肠胃“吃不消”

□本报记者 马佳敏

近期,固体杨枝甘露、酸奶榴莲糖葫芦等网红美食走红,成为年轻人追捧的“打卡标配”,但随之而来的肠胃不适案例也大幅增加,美味与健康的平衡引发公众关注。

记者在走访时发现,许多甜品店、小吃摊前都摆着网红美食专柜,甚至外卖平台上这些产品也一应俱全。“这个固体杨枝甘露是我们的爆款,现在有很多顾客都会预订,每天的销售量都很可观。”某甜品店店员介绍,网红美食的卖点在于“新奇”和“颜值”,比如将传统杨枝甘露做成冻状固体,搭配奶盖和脆啵啵;酸奶榴莲糖葫芦则用浓稠酸奶包裹榴莲果肉,再裹上糖衣,口感层次丰富。

采访中,不少市民承认网红美食确实“好吃又好拍”。“第一次吃酸奶榴莲糖葫芦就被圈粉了,酸甜的酸奶中和了榴莲的腻味,特别开胃。”大学生王萌萌说,她和同学每周都会买几次,每次都忍不住吃两三串。市民张女士则表示,固体杨枝甘露携带方便,加班时当作下午茶很合适,“口感Q弹,比传统饮品更有嚼劲”。

但美味背后,肠胃不适的问题也逐渐凸显。“吃完固体杨枝甘露不到

半小时就开始胃胀,晚上还一直反酸。”市民徐丹表示,“我平时肠胃就比较敏感,这次吃了固体杨枝甘露,不仅胃胀反酸,还出现了腹泻症状。以为是偶然情况,后来听同事说,她吃了这些食品后也觉得胃里沉甸甸的,消化了好几天才缓过来。”

记者了解到,类似的情况并非个例,不少消费者因过量食用网红美食出现肠胃不适。面对这些网红产品的诱惑,怎么既能解馋又不伤身体,记者咨询了乌兰察布市蒙中康复医院主任朱医师,朱医师解释,网红美食为追求口感,往往添加大量糖、奶油、明胶等成分,比如固体杨枝甘露中的明胶不易消化,过量食用会加重肠胃负担;酸奶榴莲糖葫芦含糖量极高,且榴莲属于热性水果,与酸奶搭配后,容易刺激肠胃黏膜,引发腹胀、反酸等症状。

朱医师提醒市民,网红美食的走红,反映了消费者对新奇体验的追求,但健康始终是饮食的核心。食用网红美食时要注意适量,尤其是肠胃功能较弱的人群,尽量避免一次性吃太多。购买时可以查看配料表,选择添加剂较少的产品,吃完后多喝温水,帮助肠胃消化。希望消费者在享受美味的同时,能够理性看待网红食品,量力而行。



●商家推出不同版本的固体杨枝甘露

本报记者 马佳敏 摄

## 共建共享 垃圾分类入人心

践行垃圾分类 营造环保新风



●工作人员向居民普及垃圾分类知识

本报记者 朱旭敏 摄

本报讯(记者 朱旭敏)为深入践行绿色发展理念,推动垃圾分类工作落地见效,11月17日,集宁区前进路街道解放社区、建筑社区分别开展特色主题活动。通过“宣传+实践”双轮驱动、党员带头示范的方式,让垃圾分类知识走进千家万户,引导居民养成绿色环保生活习惯,在街道范围内营造出“人人参与、共建共享”的浓厚氛围。

解放社区新时代文明实践站以“垃圾分类‘盒’你有约”为主题开展宣传活动。活动现场,社区工作人员化身“垃圾分类宣传员”,向居民逐一发放宣传彩页,结合生活实例用通俗易懂的语言讲解分类知识。“废旧电池属于有害垃圾,要投进红色垃圾桶”“厨余垃圾得先沥干水分,再倒进绿色桶里”,针对居民日常分类中的

疑难点,工作人员耐心拆解分类标准与环保价值,用接地气的表述帮大家理清分类逻辑。“以前总搞不清外卖盒和纸巾该怎么分,今天听工作人员一讲就明白了,这样的宣传特别实用!”居民张秀拿着宣传彩页仔细研究,还不忘向工作人员请教细节。

与此同时,建筑社区围绕“垃圾要分类 资源要利用”主题,组织党员志愿者开展志愿服务活动。活动前,社区工作人员聚焦“易混淆垃圾区分”“投放技巧”等核心内容,对党员志愿者进行系统培训,确保大家熟练掌握分类知识。随后,佩戴党徽的志愿者分成若干小组,走进社区楼栋、垃圾投放点开展实践服务。他们手持分类指引牌,向过往居民普及垃圾分类的重要意义,手把手指导正确投放方法;

针对部分老年居民不熟悉分类标准的问题,志愿者用“顺口溜+实物对照”的方式反复讲解,还主动协助老人整理家中垃圾。“有党员志愿者手把手教,我现在不仅自己会分,还能帮邻居解答疑问呢!”居民刘江笑着说,看着志愿者清理散落垃圾、规范投放标识,让垃圾投放点变得干净整洁,自己也更愿意主动配合分类工作。

此次前进路街道多社区联合开展的垃圾分类主题活动,有效提高了居民对垃圾分类的知晓率与参与度,让绿色环保理念深入人心。前进路街道工作人员表示,下一步,各社区将继续创新活动形式,持续深化垃圾分类宣传与实践,推动垃圾分类融入居民日常生活,为生态文明建设、打造宜居环境贡献更多基层力量。