



别让热爱变伤害! 医生提醒:老人冬季锻炼要讲“章法”

本报记者 鲍娜

正午时分,阳光洒满集宁区老虎山公园,暖意融融。园内不少老年市民或结伴漫步,或组队打太极,在舒缓的运动中享受冬日时光,构成一幅温馨的城市生活图景。

今年72岁的张建业坚持户外锻炼已有十二年,去年冬季的一场意外,彻底改变了他的锻炼习惯。“去年12月的一个清晨,我像往常一样去公园跑步,刚跑20分钟就觉得胸口发闷、心慌得厉害,被送到医院后查出是心绞痛。”张建业回忆道,医生特别叮嘱他,冬季清晨气温极低,老年人进行剧烈运动,极易因血管收缩、心脏负担加重诱发心脑血管疾病。如今他调整了锻炼节奏,每天上午10点准时出门,沿着公园步道慢走40分钟便回家:“太阳晒着暖和,锻炼完身上微微发热,既不容易累,又安全,比以前盲目高强度锻炼安心多了。”

随着寒潮频繁来袭,集宁区冬季气温持续走低,日均最低气温在-15℃以下,部分时段甚至跌至-25℃。干燥寒冷的气候,给热爱户外锻炼的老年人带来不少挑战。记者走访发现,尽管天寒地冻,仍有不少老年市民坚持锻炼,但部分人因缺乏科学防护知识,存在清晨低温时段锻炼、运动强度过大、保暖措

施不足等问题,暗藏健康风险。“老年人身体机能逐渐衰退,御寒能力、心肺功能相对较弱,血管弹性也远不如年轻人。”集宁区解放社区卫生服务站医生杨永林解释,冬季低温会导致人体毛细血管收缩,心率加快、血压升高,心脏负担随之加重,此时如果锻炼不当不仅容易引发感冒、关节损伤,严重时还可能诱发心肌梗死、脑中风等心脑血管意外。他强调,冬季是老年人

运动损伤和突发疾病的高发期,科学锻炼与防护尤为关键。

家住集宁区新华街的王秀兰对此深有感触。“以前我总爱早上7点就出门锻炼,觉得清晨空气清新,可一到冬天就频繁感冒,整个人精神都不好。”王秀兰说,后来社区医生上门普及冬季健康知识,建议她调整锻炼时间。如今她改在中午11点出门,和老姐妹们在小区广场打太极、跳广场舞:“晒着太阳锻炼,不仅不冷,还很少生病,精神头也越来越足了。”

“冬季锻炼必须遵循‘循序渐进、量力而行’的原则,切忌盲目跟风、追求高强度运动。”杨永林结合老年人身体特点给出具体建议:锻炼项目应以快走、慢跑、太极拳、健身球、柔力球等中低强度有氧运动为主,这类运动强度适中,能有效促进血液循环、增强心肺功能,且对关节压力较小,不会给身体带来过大负担;锻炼时长建议控制在30—60分钟,过久易导致体力透支,每周坚持3—5次即可,过度锻炼会让身体无法充分休息,反而增加受伤风险;锻炼时还要学会“听身体的话”,若出现头晕、胸闷、心慌、气短等不适症状,需立即停止并休息,必要时及时就医。



●老年人在公园里晨练

本报记者 鲍娜 摄

针对患有高血压、糖尿病、冠心病等慢性疾病的老年人,杨永林特别提醒:这类人群冬季锻炼前务必先咨询医生,根据自身病情和身体状况制定个性化锻炼方案,避免进行与病情不符的运动;锻炼时要避开空腹和饭后1小时内的时间段,空腹锻炼可能引发低血糖,饭后立即锻炼则会影响消化、增加心脏负担;同时,外出锻炼需随身携带急救药品和家属联系方式,以便突发情况时能及时获得救助。

家住集宁区光明社区的高血压患者刘建国,对此有着自己的“健康安全

妙招”:我每天出门都会在口袋里装着降压药和硝酸甘油,手机从不离身,还把家属电话设成快捷拨号;锻炼前先量血压,数值正常才出门,锻炼时格外留意身体变化,一旦觉得不舒服就马上停下来休息。”

杨永林建议,广大老年朋友不妨牢记冬季锻炼要点,合理安排锻炼时间、控制运动强度、做好防护措施,在享受运动乐趣的同时守护好自身健康;家属要多关注老年人的锻炼安全,定期陪伴老人体检,根据身体状况调整锻炼计划;社区和相关部门可持续完善健身设施,加强冬季锻炼安全宣传与指导,共同为老年人营造安全、舒适的锻炼环境,守护他们的幸福晚年。



本报讯(记者 朱旭敏)“好好说话”究竟能在多大程度上化解青春期的亲子矛盾?近日,察右前旗平地泉中学邀请家庭教育指导师叶建灵,为百余名家长带来一场题为《青春期行为背后的心理需求》的专题讲座,共同探讨如何改善亲子关系。

“孩子往往先对父母关闭了内心,然后才关上了自己的房门。”讲座开场,叶建灵老师的这句话引起了在场家长的共鸣。他结合孩子顶嘴、沉迷手机、厌学等常见情境分析指出,亲子关系疏离的根源,常常在于家长习惯了用指责和说教的方式沟通,那些不经意间“带刺”的话语,容易伤害孩子的自尊。

“纠正行为不等于否定孩子本人”“孩子沉迷网络,有时是在寻找压力和情绪的出口”“心里感到痛苦的孩子,很难专注于学习的苦”。叶建灵分享的这些观点,引导家长重新审视孩子的行为。他建议,面对青春期孩子的叛逆、厌学等问题,父母不妨先放下批评,尝试倾听孩子的心声,重视情感上的支持,帮助孩子疏导成长压力。现场,他还带领家长一起朗读:“有话好好说,商量着说,和颜悦色地说”“情绪流动起来,能量才会提升”。温暖的诵读声回荡在会场。

讲座中,叶建灵引导家长朗读《亲爱的自己》的环节格外动人。“你照顾了家,照顾了孩子,却常常忘了照顾自己……你值得被爱。”温和的引导与充满理解的文字,让不少家长眼眶湿润,现场响起阵阵掌声。

“听了讲座我才意识到,过去我的沟通方式可能有问题。”一位七年级学生的家长坦言,“以后要学着换位思考,好好跟孩子说话,而不是一味命令。”另一位八年级学生的家长也表示:“这场讲座解答了我的很多困惑,很有收获。”

青春期并非一场必须对抗的风暴,而是一次需要理解的成长邀请。只有以理解为钥匙,以尊重为前提,通过耐心倾听与温和对话,才能重建亲子间的情感联结。平地泉中学教师梁建军表示,本次活动是学校深化家校共育的一次实践,旨在搭建亲子沟通的桥梁。今后学校将继续引入优质家庭教育资源,通过家长课堂、亲子交流等活动,帮助家长掌握科学的养育方法,实现家庭教育与学校教育的协同共进。



●家长们学习如何与孩子正确沟通

本报记者 朱旭敏 摄



上门劝导除隐患,电管社区开展冬季消防安全检查

本报讯(记者 朱旭敏)冬季天气干燥,是火灾易发时期。近日,集宁区前进路街道电管社区联合前进路派出所,针对居民区楼道内杂物堆放、电动车“飞线充电”等消防安全隐患,开展了集中上门劝导与整治行动。

行动中,社区工作人员与民警逐一上门,对在公共楼道堆放杂物的居民进行耐心沟通和劝导,详细解释此类行为不仅妨碍通行,还存在严重的火灾风险,并同步讲解冬季防火与应急逃生知识。对于检查中发现的私拉电线为电动车充电的违规行为,工作人员当场联系住户,要求立

即整改,并结合实际火灾案例,说明“飞线充电”及电动车入楼充电的安全危害。

“以前没太在意,听了讲解才知道这样充电风险很大。”一位刘姓居民表示,将立即收起充电线,今后也会注意消防安全。

据电管社区工作人员介绍,此次行动有效清理了楼道杂物,疏通了消防通道,并对“飞线充电”行为进行了及时纠正,增强了居民的消防安全意识。下一步,社区将把消防安全检查纳入常态化工作,持续排查整治隐患,努力为居民营造更安全、文明的居住环境。



社情民意

不花一分钱!察哈尔社区两项健康服务送到家



●工作人员为居民发汤药

实习记者 张玥 摄

本报讯(实习记者 张玥)“大夫,我这几天总觉得身子沉,您帮我把脉,看看能不能喝这汤药?”近日,集宁区泉山街道察哈尔社区卫生服务中心内暖意融融,不少居民带着健康疑问前来咨询,免费送抗病毒汤药、免费口腔体检两项公益活动正在这里有序开展。

在汤药领取区,几位医护人员正有条不紊地为居民把脉问诊、登记信

息。“这汤药里有陈皮、当归、党参、地黄、枳壳等十几种药材,均为常见中药材,经过专业配比熬制而成,主要有抗病毒、清热解毒、健脾祛湿的功效,还能帮助提高免疫力,尤其适配冬季气候特点。”社区卫生服务中心的董冠中大夫一边为居民搭脉,一边耐心解释,“每个人的体质差异很大,必须先通过把脉辨证,才能确定是否适合饮用,避免不对症反而引发不适。”

据了解,汤药领取采用“预约把脉—辨证适配—按需发放”的规范流程:居民上午预约就诊,医生通过把脉辨证判断其体质是否适合饮用,符合条件的居民完成信息登记后,可在下午指定时间前来领取。汤药每日发放一袋,一般饮用3至5天可帮助身体增强抵抗力、改善不适症状,不同年龄段居民的身体适应情况略有差异。

“为了保证调理效果,我们要求居民每天喝完后再来把脉复诊,由医生判断是否需要继续领取,一次最多领取两袋,全程确保对症用药。”董冠中介绍,该公益活动已持续开展半个月,预计还将继续服务半个月。

“最近天气冷,身边好多人都感冒了,听说社区卫生服务中心免费送抗病毒汤药,我一早就过来了。”居民李桂兰拿着刚领到的汤药说道,这是她第一次来领取,“大夫把脉特别仔细,还反复嘱咐我每天喝一袋,喝完再来复诊,希望喝了能增强抵抗力,顺利躲过这波流感。”

另一边的口腔体检区同样人气旺盛,察哈尔社区卫生服务中心联合薛茂林口腔门诊部的医护团队,正为居民提供免费口腔检查服务。“阿姨,您这几颗牙齿有轻微蛀牙,平时要注意早晚用正确方式刷牙,少吃甜食和酸性食物,建议尽快到正规机构补上,避

免损伤加重。”牙科医生手持专业检查工具,细致查看居民的牙齿、牙龈健康状况,不仅精准指出龋齿、牙周炎等已存在的问题,还提醒大家留意潜在的口腔隐患,同时针对不同情况给出个性化治疗建议和日常护理方法。

“平时工作忙,总没时间专门去医院看牙,这次社区直接把牙科大夫请到了家门口,免费给我们做检查,还教了好多护牙小知识,在生活中特别实用!”刚做完检查的居民田磊感慨道。他坦言,自己一直觉得牙齿没大问题,平时没太在意,没想到这次检查发现有轻微牙周炎,“医生当场教了我正确的巴氏刷牙法,还提醒我定期洗牙,真是受益匪浅。”

“冬季是流感高发季,不少居民容易出现呼吸道不适;而口腔健康问题也常被大家忽视,给日常生活带来困扰。”察哈尔社区卫生服务中心负责人夏禹表示,开展这两项公益活动,就是想把优质、便捷的健康服务送到居民身边,既切实解决大家的健康困扰,又减少居民往返医院的麻烦。下一步,察哈尔社区卫生服务中心将持续结合季节特点和不同人群的健康需求,进一步拓展社区健康服务的覆盖范围、丰富服务内容,不断完善社区健康服务体系,让专业、便捷的医疗保障惠及更多居民。



社区携手银行 为环卫工寒冬“配送”暖心口罩

本报讯(记者 马佳敏)近日,集宁区桥东街道电业社区联合中国工商银行共同开展了“志愿暖冬行 爱心在行动”主题活动,为环卫工人送去冬日里的温暖。

活动现场,社区工作人员和银行志愿者将一盒盒崭新的口罩递到环卫工人手中。工作人员还耐心叮嘱环卫工人在寒冷天气里要做好防寒保暖措施,加强个人防护,在清扫过程中务必注意安全。

环卫工人李大伟接过口罩后,脸上露出了温暖的笑容,他感激地说:“这么冷的天,你们还想着我们,这口罩不仅挡风,更让我们心里热乎乎的。”

电业社区相关负责人表示,此次活动,不仅为环卫工人送上了实用的防护用品,更给予了他们精神上的慰藉,让他们切实感受到了社区和社会对他们的尊重与关爱。未来,社区将持续发挥桥梁纽带作用,凝聚更多社会力量,积极开展各类丰富多彩的关爱活动。让志愿服务的理念深入人心,让爱心汇聚成的暖流在这个寒冬持续涌动,共同营造一个充满互助友爱、温馨和谐

●社区志愿者为环卫工人送上暖心物资
本报记者 马佳敏 摄

的社区环境,让每一位居民都能感受到社区大家庭的温暖。

本报讯(记者 李梦娜)近日,集宁区虎山街道佳苑社区活动室里热闹非凡,一场融合象棋与扑克牌“打大A”的趣味赛事顺利举行。活动以居民喜闻乐见的娱乐形式,为冬日社区生活增添了不少活力,吸引了辖区众多棋牌爱好者踊跃参与。

象棋赛场内,选手们端坐棋盘两侧,目光专注地凝视着楚河汉界。大家时而眉头微皱,指尖轻叩桌面,细细思索每一步走法;时而眼神笃定、果断落子,嘴角露出自信的微笑。观赛的居民们自发围在一旁,轻声交流着棋局走势,生怕打扰选手思路。每当赛场上出现精妙应对或巧妙解围的走法,大家便会默契地报以轻声赞叹,简单的掌声中满是认可与喝彩。“都是朝夕相处的老邻居,平时难得聚在一起切磋棋艺,看着大家认真博弈的样子,比自己上场还过瘾。”全程观赛的居民

张喜文笑着说道,脸上洋溢着愉悦。

另一边的扑克牌“打大A”赛场同样氛围热烈。个人积分赛中,选手们专注地理牌、算牌,每一次出牌都经过谨慎斟酌;三打三小组赛里,队友间无需过多言语,一个眼神便能领会彼此意图,在默契配合中完成攻防转换,尽显团队协作的乐趣。牌桌上,不时传来轻松的讨论声和爽朗的笑声,大家沉浸在互动的快乐中,比起输赢,更看重邻里相聚的美好时光。“这次比赛不仅玩得尽兴,还认识了不少新邻居。虽然是竞赛,但大家更享受互相交流的过程。”参赛居民李素芳说道。

佳苑社区书记田光表示,此次棋牌赛事以居民喜爱的娱乐项目为纽带,既为辖区棋牌爱好者搭建了切磋技艺、展示风采的平台,也为邻里间的沟通交流创造了机会,有效拉近了彼此距离,增进了邻里感情。下一步,



●居民们享受着愉快的比赛过程

本报记者 李梦娜 摄

佳苑社区将继续聚焦居民实际需求,策划开展更多形式多样的文体活动,丰富居民精神文化生活,让和谐友爱的氛围在社区持续传递。