



快乐运动
健康生活

别让热爱变伤害！ 医生提醒：老人冬季锻炼要讲“章法”

口本报记者 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，医生特意叮嘱他，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，既不觉劳累，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。



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。



老年人在公园晨练

本报记者 鲍娜 摄



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 张明 摄

本报讯(实习记者 张明)“大夫，我这几天总觉得身子沉，您帮我把把脉，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，经过专业配伍熬制而成，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，才能确定是否适合合用，避免不对症反而引发不适。”

邻里切磋乐融融 佳苑社区棋牌赛开赛

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。大家时而眉头微蹙、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，



关爱
保护
未成年人
健康成长

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：“这场讲座解答了我很久的困惑，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。只有以理解为契机，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



普及全民防灾减灾知识
提高社会抵御灾害能力

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

的社区环境，让每一位居民都能感受到社区大家庭的温暖。



社区志愿者为环卫工人送上暖心物资

本报记者 马佳敏 摄



居民们享受着愉快的对弈过程

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。