



我们的平安年,由他们守护



●卧龙山派出所民辅警春节期间守护辖区安全 市公安局集宁分局供图

□本报记者 李梦娜 徐楠

爆竹声声辞旧岁,当千家万户沉浸在春节的团圆喜庆之中时,乌兰察布市中心医院急救医学科却是一派紧张忙碌的景象。这里没有春节假期,只有24小时不间断的守护;没有围炉守岁的悠闲,只有与时间赛跑、为生命护航的执着。医护人员放弃休假、坚守岗位,用责任与担当,筑起节日里最坚实的健康防线。

伴随着急促的警报声,一辆120急救车平稳驶入急诊通道。车门打开,医护人员迅速上前,将一位突发胸痛的老年患者平稳转移至抢救床。吸氧、心电监

护、抽血化验……一系列操作行云流水,主治医师饶健快速查看病情、判断指征,与团队默契配合,为患者争取宝贵的救治时间。“春节期间急症多、病情急,每一秒都关系到患者安危,我们必须反应迅速、处置精准。”饶健语气坚定地说。

在急诊室内,护士步履匆匆、全程在岗。有的俯身病床旁,为患者仔细测

量血压,认真记录数值变化;有的耐心为糖尿病患者检测血糖,叮嘱注意事项;还有的熟练操作心电图机,为胸闷、心悸的市民快速完成检查,第一时间将报告送交医生。

从清晨到深夜,她们重复着测量体温、输液、巡视等工作,顾不上喝一口热水、歇一歇脚步,用细致温柔的照护,缓解患者的病痛与焦虑。

“从事急诊工作多年,春节坚守早已成为习惯。看着患者转危为安,听到家属一句真诚的感谢,所有疲惫都释然了。”主治医师饶健感慨道,“急诊是医院的前沿阵地,越是万家团圆,我们越要守好岗位。虽然不能陪伴家人,但能用我们的坚守,换来更多家庭的平安团圆,这是医生的责任。”

在急诊一线的医护人员忙碌的同时,乌兰察布市公安局集宁分局卧龙山派出所的民辅警们,同样以“时时放心不下”的责任感,坚守在守护平安的第一线,用忠诚担当践行人民警察的使命。“王叔,电热毯用完记得拔插头,节日里安全第一!”在居民王先生家中,社区民警任俊卿一边仔细检查他家中的电器线路,一边耐

心地叮嘱着。春节期间,卧龙山派出所把安全生产工作放在突出位置,组织警力联合社区网格员、志愿者,对辖区“九小场所”、居民楼开展“拉网式”安全隐患排查,确保排查整治不留死角、不留盲区。同时,依托社区微信群、宣传栏等载体,高频次推送防火、防煤气中毒等安全提示,让安全意识融入节日生活的点点滴滴。

“邻里之间没有解不开的结,坐下来喝杯茶,心平气和把话说开。”在卧龙山派出所的调解室里,民警任俊卿的“一杯茶调解法”将一起因节日聚会噪声引发的邻里纠纷成功化解。针对春节期间人员流动频繁、家庭聚会增多、矛盾纠纷易发多发的实际情况,卧龙山派出所将矛盾纠纷排查化解工作前置,主动防风险、护稳定。一大批扎根在基层的社区民警如任俊卿般熟民情、知民意、懂民心,把矛盾纠纷化解在基层,做到了“小事不出社区,大事不出街道”。此外,卧龙山派出所的民辅警化身“反诈宣传小分队”,通过“反诈茶话会”等形式,用身边真实案例揭露各类诈骗套路,重点面向老年人、返乡务工人员等易受骗群体开展精准宣传、靶向提醒,提升群众识骗、防骗、拒骗能力,帮助大家过好节日“钱袋子”、安心过好平安年。

“春节期间,我们全员在岗,24小时值班备勤,确保一旦发生警情,能够第一时间响应处置。”卧龙山派出所所长林国强说。

万家灯火映坚守,初心如磐护平安。乌兰察布的急诊医护人员与基层民辅警坚守一线,用平凡付出诠释着责任与使命,让马年新春的团圆更安心、更暖心,为这座城市的春节佳节,增添了最温暖、最坚实的底色,用实际行动践行着为人民服务的初心使命。

我们的节日

马年春节创意红包走红



●马年春节各式创意红包

本报记者 李梦娜 摄

□本报记者 李梦娜

马年春节,承载着长辈对晚辈美好祝福的压岁钱红包,凭借着融合生肖主题、文创设计、互动巧思的创意悄然走红,让小小的红包不仅成为传递年味、彰显心意的新春载体,更让压岁钱这一传统习俗,在传承与创新的碰撞中增添了别样的趣味与仪式感。

今年的创意红包紧扣丙午马年主题,生肖红包上,烫金奔马、卡通萌马等图案鲜活灵动,搭配“马到成功”“一马当先”等吉祥寄语,年味十足;祝福红包印刻着“岁岁安康”“未来可期”“平安喜乐”等专属祝福语,可根据赠送对象精准传递美好期许。除此之外,立体浮雕、镂空设计、折叠抽拉等创意款式层出不穷,让拆红包的惊喜感翻倍。

花样百出的创意红包,收获了不同年龄段群体的广泛认可。对于家长而言,创意红包既保留了压岁钱传统民俗的核心内涵,也契合了当下的节日消费理念。“以前发红包,大家更多关注里面的金额,现在更看重仪式感和心意。”市民王丽晓表示,新潮的红包设计精美、寓意丰富,送给孩子既有温度,也能让孩子感受传统文化的魅力。还有家长表示,创意红包让压岁钱摆脱了“重金额、轻心意”的误

区,家长陈宇就为孩子准备了密码储蓄红包,“能让孩子从小建立理财意识,对消费、储蓄有更清晰的认知,让压岁多了教育意义。”

孩子们则对创意红包充满了喜爱与期待。“今年我收到了立体开合的红包,翻开后小马图案是立体的,打开瞬间还会弹出福袋,特别好看!”12岁的张欣萌正和小伙伴们相互展示收到的创意红包,大家关注的重点不再只是红包里的金额。不少孩子表示,创意红包让过年多了很多乐趣,对收压岁钱的期待,更多来自红包带来的惊喜感,而非现金本身。

不少市民表示,红包样式的创新,是传统习俗顺应时代发展的生动体现。压岁钱的核心理念始终是“压岁祈福”,承载着亲情与祝福,创意红包并未改变这一本质,反而通过年轻化、趣味化的设计,让年俗更具活力,更利于传承。从传统红包到如今百变花样,红包的演变,既折射出人们生活水平的提升,也体现着大众日益增强的文化自信。

小小红包承载浓浓年味,精巧设计传递暖暖温情。今年春节,创意红包为传统年俗注入了全新活力,这份藏在红包里的创意与心意,不仅装点了新春佳节,更让亲情与祝福在代际传递中愈发浓厚,成为马年春节里一抹别致的年味。



我市春节档电影市场持续火热

□本报记者 李梦娜

新春佳节,阖家团圆之际,走进影院观看贺岁电影,已成为乌兰察布市民欢度春节的新年俗。2026年春节档影片类型丰富、口碑亮眼,喜剧、谍战、武侠、动画等多元题材齐聚,中心城区各大影院观影客流显著增长,检票口、等候区随处可见前来观影的市民,光影流转间,洋溢着浓浓的年味与团圆温情。

大年初四,记者走进集宁区某影城,等候区内坐满了前来观影的市民,有阖家出行的亲子家庭,有结伴而来的年轻情侣,也有相约相聚的好友。大家手持电影票,捧着饮品和零食,脸上满是期待。影厅大门开合间,影片音效与观众的笑声阵阵传来,节日氛围扑面而来。影城工作人员在现场引导检票、维持秩序、解答观众咨询,各项工作忙而有序。

“每年春节带孩子看《熊出没》,已经成了我们家固定的过年仪式。”市民李洋牵着8岁的儿子笑着说。孩子兴奋地告诉记者:“我看了《熊出没·年年有熊》,特别好看,熊大很勇敢,我每年都来看,明年还要来!”作为春节档的常驻影片,《熊出没》系列凭借温馨欢乐的剧情,始终是亲子家庭观影的首选。

市民王宇龙和妻子选择了热门喜剧《飞驰人生3》,“前两部我们都看了,很喜欢这种又好笑又热血的风格,春节就适

合看轻松开心的片子。”王宇龙说,“影片笑点密集,场面也很震撼,既有欢乐也有感动,很适合全家一起看。平时工作忙,春节和家人一起看电影放松心情,也是难得的团圆时光。”

年轻观众张静则和朋友相约观看了谍战影片《惊蛰无声》,“剧情紧凑、悬念感足,看得特别过瘾。”她坦言,“今年春节档的影片质量很高,不同观影喜好都能满足,和朋友一起看电影、聊剧情,比宅在家里有意思多了,这才是过年该有的氛围。”

据该影城工作人员王鑫介绍,今年春节档从大年初一开始就迎来了观影高峰,日均客流量较日常工作日有大幅增长,晚间黄金场次基本满座,多数热门影片的场次上座率保持高位。其中,《飞驰人生3》《惊蛰无声》《镖人:风起大漠》《熊出没·年年有熊》等影片最受观众青睐,多元的题材覆盖了全年龄段观影人群。为应对客流高峰,影院针对性增加了排片场次,增派现场服务人员,优化检票流程与场间清洁效率,全力保障观众舒适、安全观影。

“今年的影片类型多、整体口碑好,观众的观影热情特别高。”王鑫表示,亲子家庭、年轻群体、中老年观众都纷纷走进影院,“看电影过大年”已经从潮流变成了常态,既丰富了市民的节日文化生活,也让新春的年味更浓。同时,影院严



●观影后,市民意犹未尽地走出影院

本报记者 李梦娜 摄

格落实各项卫生安全保障措施,做好影厅通风消毒,加强现场人流引导,确保市民安心享受光影盛宴。

乌兰察布火热的春节观影市场,正是全国电影市场蓬勃发展的缩影,也折

射出本地新春消费的强劲活力与市民日益增长的精神文化需求。优质的影片内容持续点燃市民的观影热情,让电影院成为了春节期间最热闹的文化消费场所之一。



集宁战役纪念馆成为青少年的红色课堂



●市民专注地观看文物

实习记者 翟辉 摄

□实习记者 翟辉

寒假假期,集宁战役纪念馆迎来了亲子参观热潮。不少家长带着孩子走进这座承载着厚重历史的场馆,在一件件文物、一幅幅照片和一个个场景复原中,重温烽火岁月,感悟革命精神,让假期既有放松休闲的快乐,更有浸润心灵的成长。

走进集宁战役纪念馆,展厅内人头攒动却秩序井然。在1946年集宁城区图沙盘前,一位母亲正俯身给孩子讲解当年的城防布局,孩子踮着脚尖,手指在沙盘上的街巷间比划,眼神里满是专注,时不时提出稚嫩的问题,母亲则耐心解答,把历史的细节化作生动的故事。

在陈列着各式枪械、弹药的展柜前,孩子们的目光被牢牢吸引。“这是当年战士们用过的步枪吗?”“这些武器看起来好重啊!”面对孩子们的好奇,家长们顺势引导:“正是这些看似简陋的武器,承载着先辈们保家卫国的信念。他们用热血和生命,换来了我们今天的和平生活。”注视着玻璃展柜里冰冷的武器,孩

子们的兴奋渐渐沉淀为敬畏,有的孩子还拿出笔记本,认真记录下武器的名称和背后的故事。

展厅里,随处可见家长与孩子互动的温馨场景:有的家长用手机拍下孩子专注看展的瞬间,有的孩子则带着笔记本,在历史照片和文物说明前驻足摘抄,稚嫩的字迹里,藏着对历史的敬畏与思考。一位带着两个孩子前来参观的父亲说:“比起让孩子在家刷手机,带他们来纪念馆更有意义。在这里,历史不再是书本上的文字,而是看得见、摸得着的感动,能让他们真正懂得幸福生活的来之不易。”

集宁战役纪念馆的工作人员介绍,寒假期间,馆内日均接待量较平日显著增长,其中亲子家庭占比超过六成。夕阳西下,不少家庭仍在展厅里流连。当孩子们走出纪念馆时,脸上少了几分浮躁,多了几分沉稳。这场特殊的“寒假课堂”,不仅让孩子们增长了知识、开阔了眼界,更在他们心中种下了一颗红色的种子,让革命精神在新时代的少年儿童心中生根发芽。

小贴士

节后返岗遇“不适期” 专家支招调整到“安心模式”

□本报记者 朱旭敏

春节假期结束,各行各业陆续恢复正常运转,孩子们也将重返校园。然而,不少市民在从假期休闲模式切换到工作学习模式的过程中,普遍出现精神不振、注意力不集中、食欲紊乱、情绪烦躁等状况。

刚刚返岗的赵慧告诉记者,她每天早上都难以起床,上班后坐在办公桌前昏昏欲睡,面对堆积的工作提不起兴趣,效率明显下降。“假期里每天熬夜追剧、走亲访友,作息完全打乱了,现在一想到要连续上班就觉得焦虑,做什么提不起劲。”赵慧的感受,代表了不少职场人士的状态。大家普遍反映,从放松休闲的假期模式,突然切换到紧张有序的工作模式,身心都需要一个缓冲过程。

学生家长李强表示,家中孩子也出现了明显的节后不适。“每天晚睡晚起,吃饭不规律,一提到写作业、收心学习就抵触,情绪也变得容易急躁。”他坦言,作为家长,自己也在尝试帮助孩子调整状态,但效果并不理想,希望能有更科学的方法引导孩子顺利过渡。

记者在采访中了解到,节后出现疲惫、懒散、不想动的情况十分普遍。有人调侃“人已经上班了,心还在过年”,也有人坦言,连续多日的聚餐、应酬、熬夜,让肠胃和身体都承受了较大负担,腹胀、消化不良、乏力等问题接连出现。

针对市民普遍遇到的节后困扰,记者专门咨询了国家二级心理咨询师吴建红。吴建红表示,节后

综合征是生活节奏快速变化引发的生理性和心理性适应反应,主要表现为睡眠紊乱、疲劳乏力、情绪低落、工作效率降低等,通常一周内可自行缓解,科学调理能有效缩短适应时间。吴建红建议循序渐进调整作息,每天早睡早起15至30分钟,不突击补觉,不强制早起;白天多接触自然光,适当活动,睡前远离电子产品,营造舒适睡眠环境,助力生物钟复位。工作学习采取“轻启动”模式,梳理任务、分步完成,用小目标建立信心,减少焦虑。可选择散步、瑜伽、慢跑等温和运动,缓解疲劳、改善情绪。若不适症状持续两周以上,出现严重失眠、持续情绪低落、胸闷心慌等情况,需及时就医。

针对节日期间饮食不规律引发的肠胃问题,乌兰察布市中心医院消化内科医生张德胜建议,需及时给肠胃“减负”,减少油腻、辛辣、高糖食物摄入,回归清淡、均衡、规律的饮食习惯,多吃蔬菜、水果、粗粮与优质蛋白质;多喝水,少喝饮料,让消化系统从超负荷状态中恢复。若出现腹痛、腹胀、消化不良等症状持续不缓解,应及时就诊。“假期是身心的休整,更是新的一年奋斗的蓄力。面对节后综合征,不必过度焦虑,也不必放任自流。只要遵循科学方法调整作息、清淡饮食、适度运动、平稳心态,给自己一点耐心与时间,就能顺利走出节后不适,以更饱满的热情、更健康的状态、更昂扬的姿态,迎接新一年的工作、学习与生活。”张德胜说。