



心理健康教育活动 引导学生收心迎接新学期



●大学生观看直播课

本报记者 马佳敏 摄

本报讯(记者 马佳敏)新学期伊始,为帮助广大学生快速调整状态、收心归位,集宁师范学院以“心理健康与安全教育”为主题开展了系列教育活动,将温暖守护与科学指引融入学生成长,助力学子以良好心态开启新学期新征程。

化学与化工学院党总支副书记李强提醒同学们,学业进步与身心健康同等重要。遇到困惑和压力时,要主动与师长沟通交流。若出现持续失眠、情绪低落、烦躁不安等情况超过两周,可预约心理咨询,及时寻求专业帮助。

一堂有温度、有力量的开学第一课,为新学期奠定了坚实基础。集宁师范学院负责人表示,未来,学校将持续把心理健康教育与安全教育融入日常育人全过程,用暖心服务与科学引导为学生保驾护航,激励学子以阳光心态、昂扬姿态,在青春赛道上奋勇前行。

“三八”国际妇女节前夕 我市女科技工作者分享奋斗故事展巾帼风采



○诗朗诵

实习记者 翟辉 摄

本报讯(记者 刘佳鑫 实习记者 翟辉)3月5日,在第116个“三八”国际妇女节来临之际,由乌兰察布市妇联、乌兰察布市女科技工作者协会主办,乌兰察布市科学技术协会、乌兰察布科技馆协办的“巾帼绽芳华,科技筑未来”杰出女科技工作者故事分享会在乌兰察布科技馆举行。来自全市各行各业的科技工作者代表齐聚现场,结合自身经历分享从业故事,交流工作经验,展现新时代女科技工作者的精神风貌。

活动现场,多位杰出女科技工作者依次登台,结合自身成长经历和工作实践,分享了各自在创新创业、教书育人、科研攻关、乡村振兴等领域的工作历程与从业感悟,诠释了“自尊、自信、自立、自强”的新时代女性精神。

北京格雷维尔电器有限公司集宁电器厂厂长刘金兰,在企业经营困难时期接

管工厂运营。面对人员短缺、市场萎缩等问题,她带领员工优化生产工艺,拓展市场渠道,不仅让濒临停产的工厂恢复正常经营,还推动企业完成转型升级,实现稳步发展。目前,工厂员工已从最初的40余人增至200余人,企业经营效益稳步提升,员工待遇较此前实现翻倍。刘金兰本人也先后荣获内蒙古自治区优秀共产党员、乌兰察布市劳动模范等荣誉称号。

乌兰察布职业学院中专分校党总支书记周俊平,深耕职业教育领域36年,始终坚守教学一线,将专业知识与育人责任融入日常教学,为职业教育和学子成长付出了大量心血。集宁医学教研中心主任李淑珍,长期深耕医学教研领域,牵头开展多项教学改革项目,带领团队攻克多项教学与技术难题。乌兰察布市畜牧工作站副站长、乌兰察布市女科协副秘书长寇慧娟,长期扎根畜牧科

一线,专注畜禽品种改良和养殖技术推广,以专业技术助力本地畜牧业高质量发展,带动农牧民增收。乌兰察布市农林科学研究院马铃薯加工研究室主任、高级农艺师王玉凤,数十年扎根农业生产一线,从事马铃薯育种与加工研究工作,以农业技术助力马铃薯产业发展,带动农牧民增收致富。

分享会期间,穿插安排了文艺表演,二胡演奏《越来越好》、独唱《不忘初心》、诗朗诵《我们的力量》等节目依次上演,获得了现场观众的阵阵掌声。台下听众认真聆听分享,对女科技工作者的从业经历与坚守付出报以掌声。

教育工作者代表王文晔接受采访时说:“这次的故事分享会,对我而言是

一次很好的学习机会,也让我深受触动。李淑珍主任深耕医学教研、攻克教学难关,周俊平书记坚守职教36年、深耕育人一线的经历,让我十分敬佩。她们数十年如一日专注本职工作、坚守岗位的精神,值得我们每一位教育工作者学习。”

两个多小时的分享,让在场的每一位参会者,都感受到了来自女性科技工作者的奋进力量。乌兰察布市女科技工作者协会会长郭艳玲表示,此次分享会为全市女科技工作者搭建了交流学习的平台。下一步,协会将继续发挥桥梁纽带作用,搭建更多交流合作平台,支持和激励更多女科技工作者积极投身科技创新工作,在各自岗位上发挥作用,为乌兰察布高质量发展贡献力量。



●大家认真聆听,频频鼓掌

实习记者 翟辉 摄

社会关注 集宁区:多元休闲新场景 理性娱乐渐成风

□本报记者 鲍娜

周末逛商圈,除了吃饭、逛街、看电影,去游戏厅玩上一会儿,成了不少集宁区市民的休闲新选择。近日,记者走访集宁区多家正规游戏游艺场所发现,随着行业越来越规范,市民的消费观念也更趋理性,健康适度娱乐成了大家的普遍共识。

在成人体验馆,前来消费的多为结伴而行的年轻职场人。市民张轩逸和朋友正在体验赛车模拟项目,他告诉记者,自己仅在周末休息时前来,每次游玩时长不超过2小时。“平时工作节奏比较紧凑,周末和朋友出来聚聚,一起玩游戏的互动性比单纯吃饭聊天更强,既能放松一下工作带来的疲惫,也能增进朋友间的感情,是工作之余的一种休闲方式。”市民李安妮和同事结伴体验射击项目,她表示,日常工作需要长时间保持专注,偶尔来这里体验沉浸式项目,能暂时从工作状态中抽离,但她同时表示,游戏只是休闲方式之一,自己平时更多会通过健身、户外徒步、阅读等方式调节身心。

亲子互动专区内,不少家长正陪孩子体验益智类、轻互动类项目,所有项目均需家长全程陪同操作。市民王岚正陪着孩子体验抓娃娃机,她说:“平时工作忙,周末专门抽时间陪孩子出来,这里的亲子项目安全性高,既能高质量陪伴孩子,增进亲子关系,也能让自己暂时放下工作和生活琐事。”市民周默然表示,自己仅在周末带孩子前来,每次都会提前和孩子约定好游玩时长,“比起让孩子

在家独自刷手机,这种线下互动项目更能锻炼孩子的手眼协调能力,也能让孩子学会遵守规则,只要把控好时间和内容,是不错的亲子休闲方式。”

据某游戏厅门店负责人介绍,店内工作日日均接待市民500余人次,周末及法定节假日客流量有所增长,其中年轻职场人、亲子家庭是消费主力。该负责人表示,门店始终把合规经营放在首位,严格落实《中华人民共和国未成年人保护法》及文旅部门相关管理规定,除法定节假日外,不向未成年人提供游戏游艺设备服务;法定节假日期间,未成年人进店必须由监护人全程陪同。店内所有设备均通过文旅部门内容审核,严禁含有不良内容的设备入场,同时实行分区管理,安排专人现场巡查引导,杜绝未成年人进入成人体验馆。近年来门店也在逐步优化设备结构,新增更多运动类、益智类项目,引导市民健康、理性娱乐。

记者随机走访多位市民发现,对于游戏游艺场所,绝大多数市民都秉持客观理性的态度,普遍认同“适度娱乐、坚守底线”的原则。28岁的市民刘俊杰表示,自己每周最多前来1次,每次都会严格控制时长,“游戏只是休闲调剂,不能影响正常的工作和生活,更不能当作逃避现实压力的途径。”32岁的教师赵丽说:“自己偶尔会和同事前来体验投篮机等轻竞技项目,但她始终认为,健康的休闲方式应当多元,除了室内娱乐,更应该多参与户外运动、文体活动,丰富休闲生活。”针对未成年人娱乐引导,受访家长均表示,会严格



●市民在游戏厅里体验模拟飞行

本报记者 鲍娜 摄

把控孩子的游玩时长、游玩内容,仅在法定节假日陪同孩子前来,同时会正向引导孩子树立健康的娱乐观,避免沉迷。针对游戏游艺行业发展与市民娱乐习惯引导,相关领域专家及监管部门也给出了专业、主流的观点。从事心理学教育30余年的张坤老师表示,适度的游戏娱乐,可作为市民调节情绪、放松身心的补充方式,沉浸式的体验能让人暂时脱离日常工作、学习的紧张状态,互动类项目也能在一定程度上满足社交需求。但她同时强调,游戏娱乐并非缓解压力的根本方式,过度沉迷不仅会影响视力、

休息,还会打乱正常的工作、学习节奏,尤其是心智尚未成熟的未成年人,更需要家庭、经营场所、学校三方协同引导,帮助其树立健康的娱乐观。

记者手记:游戏游艺场所是城市休闲业态的重要组成部分,合规经营是行业发展的底线,保护未成年人身心健康是所有经营主体必须承担的社会责任。建议乌兰察布市相关部门持续强化监管力度,推动行业自律,引导经营主体优化供给,推出更多健康向上的娱乐项目,同时也呼吁广大市民树立理性、健康的娱乐观,适度娱乐、文明消费,共同营造健康有序的文化市场环境。

民生视角

一张全家福 定格团圆时光

□本报记者 张国欣 马佳敏

新春阖家团圆之际,不少市民选择用拍摄全家福的方式,为团聚时光增添一份温暖的仪式感,用影像定格阖家团圆的珍贵瞬间,留存属于家庭的专属记忆。

走进察右前旗的一家照相馆,温馨热闹的氛围扑面而来。店内被布置得年味十足,大红色的背景布上印着寓意吉祥的传统纹样,喜庆的中国结、可爱的吉祥玩偶错落点缀,处处透着团圆的暖意。拍摄区域内,不同家庭的拍摄正在有序进行,其中最多的便是三代、四代同堂的大家庭:画面正中间,年长的长辈端坐C位,脸上带着慈祥的笑意;子女们分列两侧,身体微微向长辈靠拢;孙辈们或依偎在老人身边,或趴在老人膝头,自然的互动里满是温情。

孙秀林一家正围坐在一起拍摄全家福,一家人身着简约喜庆的服装,在摄影师的耐心引导下,慢慢调整姿势和表情。“大家再靠近一点,看着镜头,把和家人在一起的开心笑出来就好。”随着摄影师的指令,清脆的快门声响起,一张祖孙三代同堂的全家福就此定格。

“每年新春全家团聚,拍一张全家福已经成了我们家雷打不动的传统,就像过年要贴春联、吃团圆饭一样,早就成了家里不可或缺的一部分。”孙秀林告诉记者,自家的相册里,整整齐齐收纳着十几年来拍摄的全家福,从最初的三口之家,到三口之家,再到如今祖孙三代同框,照片里的人越来越多,画面也越来越热闹。“翻看这些照片,能清清楚楚看到岁月的痕迹,孩子一天天长,我们慢慢步入中年,父母的头发也渐渐白了。但不变的是一家人在一起的温情,这些照片是我们家庭成长的见证,更是我们家最宝贵的财富。”孙秀林说。

谈及拍摄全家福的变化,照相馆负责人感触颇深。他介绍,

正月新春期间,来店里拍摄全家福的市民数量明显增多,客流量较日常上涨超过三成。以往拍全家福的家庭,大多是家中长辈牵头组织,年轻人多是被动陪同,不少人觉得拍全家福仪式感重、风格老套,全程配合度不高;但近两年来,越来越多的年轻人成了拍摄全家福的“主力军”,他们不仅主动预约拍摄档期,挑选拍摄主题,还会提前和摄影师沟通细节,结合家庭特点设计拍摄环节。除了传统的喜庆红色主题,古风纪实、简约日常、卡通趣味等特色主题,也成了不少年轻家庭的首选。

“以前我总觉得拍全家福是很老套的事,每年爸妈喊着去拍,我都特别敷衍。”刚陪着全家拍完全家福的年轻市民李明说,“自己之前在外地工作,每年在家待的时间屈指可数,总觉得和家人相处的日子还很长,对这种形式化的记录很不在意。这两年在外出打拼,才越来越明白家人团聚的珍贵,现在每年回家,我都会主动张罗着拍全家福。哪怕是一张简单的合影,等以后翻起来,也能清清楚楚想起这一年和家人在一起的温暖时光,这是多少钱都换不来的。”

在不少市民看来,全家福从来都不是一张简单的照片,它是家庭记忆的具象载体,快门按下的瞬间,不仅定格了一家人的模样,更留存了当下的团圆时刻、家庭故事;它是亲情联结的纽带,让平日里不善表达的爱意,在镜头前自然流露,让人之间的情感有了更具象的寄托;它是家风传承的无声表达,一代又一代人的同框合影里,藏着尊老爱幼、阖家和睦的家风,也记录着一个家庭的岁月变迁与血脉传承。

夜幕降临,照相馆里依旧灯火通明,还有几户家庭在等候区耐心等待拍摄。此起彼伏的快门声里,一张张全家福接连诞生,它们定格的是当下的团圆瞬间,承载的是绵延不绝的亲情与爱意,也让家的温暖、团圆的意义,在影像里得以跨越时光,长久留存。

小贴士 惊蛰养生正当时 中医建议市民顺应时节调养身心

□本报记者 朱旭敏

3月5日是春季的第三个节气“惊蛰”。在中医看来,季节交替之际,人体阳气也随之升发,正是养生保健、调理身心的黄金时期。记者走访了解到,不少市民已主动调整作息、饮食和运动习惯,以科学方式迎接春天,而中医专家也为市民带来了专业、实用的春日养生指南。

入春之后,市民刘辉特意调整了作息,不再像冬天那样赖床,每天早睡早起,早晚到公园散步、拉伸。“春困特别明显,睡太晚白天没精神,早睡早起反而更舒服,整个人都轻快了。”刘辉表示,除了规律作息,她每天都会定时开窗通风,保持室内空气流通,减少细菌滋生,为家人健康保驾护航。

春季乍暖还寒,气温波动大,早晚温差明显,市民在穿衣与出行上格外谨

慎。“看着天气暖和,其实早晚风凉,不注意就容易着凉。”市民张秀兰说,她们一家人遵循“春捂秋冻”的习惯,没有过早换上薄衣,重点做好脚部、腰部和颈部保暖。她还告诉记者,春季是呼吸道疾病高发期,她和老伴尽量不去人员密集、空气流通不畅的场所,外出做好防护,回家及时洗手,从细节上预防感冒、咳嗽等问题。

在饮食调理上,很多市民也跟着节气“调整菜单”,让饮食更贴合春季养生需求。“老一辈常说‘惊蛰吃梨’,润肺清燥。”市民李福介绍,惊蛰之后天气干燥,容易口干舌燥、上火,他特意减少了油腻、辛辣食物,多做清淡可口的家常菜。春笋、菠菜、芹菜、山药、菌类等应季食材,成了他家餐桌上的“常客”。“春天要养脾胃,多吃应季蔬菜,少吃大鱼大肉,身体舒服,也不容易积食。”李福说。

随着健康意识不断提升,不少年轻市民也开始重视节气养生,不再只追求“吃得好、穿得潮”,而是更关注身心平衡。“春天容易心烦、急躁,我会利用周末去公园徒步,亲近自然放松心情。”年轻市民刘佳佳表示,工作压力大时,适当运动和户外活动能有效舒缓情绪,让心态更平和。还有市民通过养花、阅读、听轻音乐等方式修身养性,在春日里调整状态,以更积极饱满的精神面对生活和工作。

针对惊蛰时节气候特点和市民养生需求,集宁中蒙医院中医科主任医师曹占贤给出专业指导建议。曹占贤表示,惊蛰是阳气升发的关键节点,此时养生核心在于顺应自然,疏肝理气、健脾养胃、顾护阳气,做到起居、饮食、情志、防病相互协调。起居方面,应遵循“早睡早起、与日俱兴”的原则,保证充足睡眠,避免熬夜,适度增加户外运动,如慢跑、快

走、太极拳、踏青等,帮助阳气升发,缓解春困,增强体质。饮食方面,坚持“少酸多甘、清淡温润”。春季肝气旺盛,过量食用酸性食物会加重肝气,影响脾胃功能,建议适当多吃梨、红枣、山药、百合、银耳、春笋等食物,润肺生津、养护脾胃;同时多喝水,少饮酒,少吃辛辣、油炸、生冷食物。情志方面,春季与肝相应,情绪不畅易导致肝气郁结。市民应保持心态平和,少生气、不焦虑,多亲近自然,放松身心,做到疏肝理气,气血通畅。防病方面,惊蛰时节冷暖交替,仍需坚持“春捂”,重点做好腰腹、足部、肩颈保暖,预防风寒、流感、过敏性鼻炎等春季常见病。

“惊蛰养生贵在循序渐进、长期坚持,不必盲目进补,只需在衣食住行上顺应季节变化,科学调理,就能有效提升免疫力,保持身心健康,以强健体魄迎接生机勃勃的美好春天。”曹占贤说。