

民生视角

乌兰察布:阅读成市民生活新常态

□本报记者 朱旭敏

晚上八点,5岁的刘语彤躺在床上指着绘本《好饿的毛毛虫》,一字一顿地念给妈妈听。通勤路上,26岁的刘佳打开电子阅读器,开启了一天的阅读时光。在草原书屋,68岁的退休教师冯建国正摘抄诗词。

同一座城市,三种生活节奏,却在翻动的书页里悄然同频。世界读书日临近,这股持续升温的阅读热潮,早已化作乌兰察布市民日常生活里的“精神食粮”。

少儿:以书为伴,让成长有温度

对于低龄儿童而言,阅读是认知世界、培养习惯的起点,趣味化、互动式阅读成为核心方式。在乌兰察布市各大幼儿园,常态化开展绘本阅读课、故事角色扮演、绘本手工制作等特色活动,让孩子们在沉浸式体验中感受文字魅力,爱上阅读。

5岁的刘语彤每天最期待的就是放学后的亲子共读时光,从《好饿的毛毛虫》《皮特猫》等启蒙绘本,到自然科普、传统文化小故事,两年间她已经积累了数百本绘本,不仅能完整复述故事内容,还能根据绘本画面创编简单对话。“孩子

从小接触阅读,不仅专注力变强了,语言表达能力也越来越好,我们家长全程陪伴,也能更好地走进孩子的内心。”语彤妈妈坦言,亲子共读早已成为家庭固定仪式,哪怕再忙,也会留出专属阅读时间。

随着学龄升高,阅读内容逐步向知识拓展延伸。集宁区民建路小学六年级学生刘浩然在学校分层阅读计划引导下,累计阅读童话寓言、儿童文学、科普百科、经典名著、历史传记等课外书籍超300本,成为学校有名的“阅读小达人”,并加入校园文学社参与读书分享与征文比赛。“读《中华上下五千年》,我了解了历史变迁;读《昆虫记》,我发现了大自然的奥秘,阅读让我打开了新世界的大门,也让我写作和表达能力有了很大提升。”刘浩然说。

如今,班级图书角、校园漂流书架、亲子共读打卡小程序,正把“一个人读”变成“一群人共读”,让书香在家庭中、校园里自然生长,为孩子们成长注入源源不断的精神力量。

青年:以书蓄力,让青春有厚度

26岁的刘佳一直保持着阅读习惯,上班时她在公交车上听人文播客、刷轻量化电子书,用15分钟通勤补齐信息差;



●家长在图书馆与孩子共读

本报记者 朱旭敏 摄

周末,她则会走进图书馆,捧起经典文学、社科历史、人物传记类纸质书,静下心来沉浸式品读。

“碎片化阅读能帮我们快速获取信息,跟上时代节奏,而沉浸式纸质阅读,能让我们远离浮躁,静下心来思考文字背后的深意,文字才会在脑子里沉淀。”刘佳说。

刘佳的阅读轨迹,正在许多青年身上复刻。线上听书、电子书阅读、线上读书社群、线下读书会等多元形式,让阅读不再是孤独的修行,而是连接同好、重建生活秩序的社交媒介。在快节奏的生活里,越来越多的年轻人把阅读作为社交、提升自我的新途径,在阅读中沉淀自我、积蓄成长力量。

中老年:以书怡情,让晚年有深度

对于中老年群体来说,阅读是丰富精神文化生活、安享晚年时光的重要载体,阅读节奏更加从容舒缓,内容更偏向文化滋养与实用求知。68岁的退休教师冯建国,退休十余年来始终坚持每日阅读,青山社区的草原书屋是他每天必去的地方,党史文献、传统诗词、历史典籍是他的最爱,他不仅认真品读,还坚持摘抄好词好句、撰写读书笔记。

“退休之后有了大量的闲暇时间,我选择静下心来读自己喜欢的书,读书不

仅能充实生活、活跃思维,还能让我们老年人保持积极乐观的心态,精神生活特别富足。”冯建国笑着说。

像冯建国一样,越来越多的中老年人把阅读当成“生活工具箱”。55岁的刘梅通过养生科普书调整作息,还成了社区里的“健康分享员”;不少老人在普法读物里理清家庭事务流程,在园艺手册中找回侍弄花草的耐心。为匹配这份从容,社区书屋悄然升级:老花镜、放大镜、大字版图书成为标配,读书分享会、健康讲座、方言诵读活动让阅读从“个人习惯”变成“邻里纽带”。在墨香里,晚年不再是“打发时间”,而是“丰盛时光”。

从校园里的朗朗书声,到家庭书房里的专注身影,再到社区草原书屋中的闲适品读,不同年龄的读者,以各自的方式与书籍相伴,在墨香中汲取力量、收获成长。少儿在阅读中启蒙心智、滋养童心,青年在阅读中沉淀自我、蓄力前行,中老年在阅读中丰盈晚年、联结温情。如今在乌兰察布,阅读无年龄,无关形式,它早已融入城市的肌理,成为市民生活中不可或缺的一部分。世界读书日的热潮虽有期限,但全民阅读的习惯从未止步,这股跨越年龄的书香,正浸润着每一个市民的生活,凝聚成一座城市的精神力量,绘就出书香润城、全民共读的美好画卷。



●市民在社区草原书屋阅读

本报记者 朱旭敏 摄

我为群众办实事

察右中旗:开启春季养护工作 提升公路通行环境

本报讯(记者 宋晓辉 通讯员 高伟)春日暖阳,万物复苏,正是公路养护的“黄金窗口期”。近日,察右中旗抢抓气温回升有利时机,全面启动春季公路养护工作,聚焦道路安全隐患排查与病害整治,用实干守护群众出行平安,为全旗公路通行安全筑牢坚实保障。

在察右中旗乡村公路上,养护工人身着橙色工装,或弯腰填补路面坑槽,或手持工具进行沥青灌缝,机械车辆有序作业,一派热火朝天的劳动景象。在570路段,养护团队分工明确,有的清理坑槽杂物,有的铺设混合料,有的压实路面,每一道工序都一丝不苟。“这段路冬天冻融后出现了不少坑槽,要是能及时修补,雨天容易积水,影响群众出行安全。”察右中旗公路养护中心养护工人张师傅一边用铁锹将沥青混合料填入坑槽,一边向记者介绍。

“春季公路养护直接关系到全年道路通行安全,容不得半点马虎。”察右中旗交通运输局公路养护中心副主任沈志强告诉记者,为确保养护工作精准高效,察右中旗公路养护中心组织专业技术人员,深入辖区农村公路一线,对路

面、桥梁、涵洞、防护栏、标志牌及生命安全防护工程开展全方位、拉网式排查。技术人员随身携带隐患台账,走到哪里,查到哪里,对发现的路面裂缝、坑槽、防护栏松动等问题,当场标注、立即交办,实行“发现一处、整改一处、清零一处”,坚决杜绝安全隐患遗留。“接下来我们会持续抢抓晴天有利时机,加快作业进度,确保辖区公路始终保持良好通行状态,让群众出行更安心、更顺畅。”沈志强说。

据悉,此次春季养护工作坚持“预防为主、防治结合”的原则,兼顾养护质量与作业效率,组织养护人员分包干、有序推进,重点破解路面破损、裂缝等春季高发病害,同步完善交通附属设施,全力提升公路通行品质。察右中旗公路养护中心负责养护六条县道,总里程达302.899公里。目前,养护工作已取得阶段性成效,察右中旗已完成70多公里路面坑槽修补,针对县道570、Y035路段病害严重区域,开展沥青路面灌缝作业,有效遏制路面病害进一步发展,提升道路通行舒适度与安全性。

“此次春季公路养护工作明确要求,



●养护工人修路

察右中旗融媒体中心供图

4月底前完成察右中旗农村公路安全隐患拉网式排查。”察右中旗交通运输局局长王军表示,察右中旗交通运输局将持续下沉一线、扎根基层,以“保畅通、保安全、保舒适”为目标,抢抓春季养护有利

时机,严把养护质量关,高效推进各项养护工作,全力打造“畅、安、舒、美”的公路通行环境,为察右中旗经济社会高质量发展和群众安全便捷出行筑牢交通保障防线。

四子王旗:全域加装无障碍通道 让公共服务有爱无“碍”



●工人正在施工

苏日娜 摄

本报讯(记者 宋晓辉 通讯员 苏日娜)近日,四子王旗民政局聚焦残疾人、老年人、孕妇、儿童等特殊群体出行与办事需求,在四子王旗13个社区及公共服务中心、博物馆、图书馆、新时代文明实践中心等重点公共服务场所,统一实施无障碍通道加装与改造工程,以“小设施”托起“大民生”,让公共服务更有温度、更接地气,切实打通特殊群体出行与享受公共服务的“最后一公里”。

此次无障碍通道建设严格遵循国家无障碍设计规范,重点对各场所出入口台阶进行坡道改造,增设防滑坡面与安全扶手,保障通行安全便捷。工程覆盖社区服务阵地、政务服务窗口、文化馆、文明实践平台等高频服务场景,实现从家门口到办事、阅读、观展、参与文明实践的全程无障碍衔接。

一直以来,四子王旗坚持以民为本,把无障碍环境建设作为完善基层治理、提升公共服务品质的重要抓手,持续推进社区与公共服务设施适老化、无障碍升级。此次全域加装无障碍通道,进一步补齐了公共服务设施短板,让特殊群体平等享受政务服务、文化惠民、文明实践等公共资源,不断增强群众的获得感、幸福感与安全感。

据了解,此次无障碍通道改造工程于3月初启动施工。四子王旗民政局相关负责人表示,无障碍环境建设是保障特殊群体平等参与社会生活的重要基础,也是提升公共服务品质、推进基层治理现代化的关键举措。下一步,将建立无障碍设施常态化管理机制,定期排查维护,不断完善公共服务供给,推动无障碍服务覆盖更广、运行更稳,让每一位特殊群体都能感受到社会的温暖。

小贴士

□实习记者 张玥

市民张亚明有着10余年的头痛病史,他一直以为自己的头痛是年纪大了脑供血不足所致,直到今年3月,他在一次头痛发作后突发肢体麻木、言语不清,送医后被确诊为“不明原因脑梗死”。经乌兰察布市中心医院心脏大血管外科医生检查最终找到病因:他的心脏上存在一个未闭合的“小孔”——卵圆孔未闭,正是这道“缝隙”让静脉微小血栓窜入脑部,引发了脑梗和长期头痛。

“医生把高血压、高血脂、糖尿病等所有可能导致脑梗的危险因素都查了一遍,结果都正常,始终找不到病因。”张亚明说,就在他和家人一筹莫展时,医生建议他做心脏专项检查,排查是否存在心脏方面的问题。检查结果显示,张亚明的心脏存在卵圆孔未闭,静脉系统中的微小血栓会绕过肺部过滤,直接通过这个未闭合的“小孔”进入左心系统,随血流冲向脑部,不仅刺激脑血管引发长期头痛,更堵塞了脑部血管,导致了脑梗的发生。

无独有偶,今年52岁的市民米世莲,也被卵圆孔未闭引发的头痛折磨了30年。从20多岁起,她就被不定时的头顶胀痛缠上,疼起来还伴随眼花,看东西像蒙了一层雾,有时眼前五官都“移位”,严重时路都走不稳。多年来,她先后做过头部CT、磁共振、颈椎检查等多项检查,结果均显示“未见明显异常”。

这些年,米世莲一直按“神经性头痛”治疗,止痛药吃了一打又一打,疼起来就靠硬扛,可症状一点没好转,反而越来越频繁,熬夜、劳累后更明显。直到前不久参加健康科普讲座时,听到医生讲解“卵圆孔未闭与头痛的关系”,才萌生了排查心脏问题的想法,最终确诊为卵圆孔未闭。

那么,什么是卵圆孔未闭?乌兰察布市中心医院心脏大血管外科医生李鹏给出了通俗解释:卵圆孔是胎儿时期心脏左右心房之间的生理性通道,用于维持胎儿血液循环,正常情况下出生后1年内会自然闭合。但部分人群的卵圆孔未能完全闭合,形成一个潜在的“缝隙”。当咳嗽、用力、屏气等导致右心房压力升高时,静脉系统中的微小血栓、代谢废物会绕过肺部过滤,直接通过这个“缝隙”进入左心系统,随血流冲向脑部,刺激脑血管引发先兆性偏头痛、眼花,严重时导致不明原因缺血性卒中。

“卵圆孔未闭是成人中最常见的先天性心脏异常,人群患病率达20%—34%。”李鹏表示,多数卵圆孔未闭患者终身无症状,但部分患者会出现不明原因头痛、头晕、眼花,甚至脑梗等问题,容易被误诊漏诊。尤其是伴有先兆的头痛,比如发作前出现眼前闪光、水波纹、视力模糊,或是反复发作、药物治疗无效的头痛,以及中青年不明原因脑梗患者,一定要警惕卵圆孔未闭的可能。

“目前微创介入封堵术是主流治疗方式,具有创伤小、恢复快、安全性高的优势。”李鹏介绍,传统的介入封堵器是镍钛合金的,不过现在可吸收材质的封堵器已经上市,能避免金属异物终身留存的风险,更适合年轻患者、特殊职业人群等。手术仅通过大腿根部股静脉穿刺,植入一枚可吸收材质的封堵器,全程在超声引导下完成,术后第二天即可下床活动。术后需第1个月口服阿司匹林100mg/d、氯吡格雷75mg/d,之后口服阿司匹林或氯吡格雷5个月。具有高栓塞或高出血风险的患者,可个体化延长或缩短药物治疗的时间及调整药物剂量;合并心房颤动者推荐使用非维生素K拮抗剂口服抗凝药或华法林抗凝;不能耐受或不适合抗血小板治疗的患者选择个体化的抗凝方案。

对于卵圆孔未闭的治疗,李鹏表示并非所有患者都需要干预,若仅体检发现且无相关症状,定期随访即可;若出现反复头痛、头晕,或已发生不明原因脑梗、短暂时缺血性发作,需及时评估是否需要封堵治疗。

“日常一定要多关注自身身体变化,重视身体发出的每一个异常信号。不要把反复头痛、头晕当成普通小毛病一拖再拖,更不要盲目自行用药缓解。”李鹏提醒,市民在日常生活中要增强心脑血管健康防护意识,出现不适及时科学就医检查,做到早发现、早重视、早预防,守护自己和家人的心脑血管健康,远离突发疾病风险。

城事

集宁区举办“传承乡土文脉·点亮书香之城”主题阅读活动

本报讯(记者 宋晓辉 通讯员 王鑫宇)4月20日,由集宁区委宣传部主办的“传承乡土文脉·点亮书香之城”主题阅读活动暨集宁区全民阅读活动周启动仪式在乌兰察布工人文化宫举行。

启动仪式在乌兰牧骑队员饱含深情的演唱中拉开帷幕,悠扬的歌声瞬间点燃现场氛围,营造出浓厚的文化气息。仪式结束后,与会人员移步阅览室开展阅读分享交流,集宁区直各机关单位的读书爱好者应邀参加活动,大家依次登台,带来了形式多样的阅读分享。现场大家围绕《当下的力量》《幸福的婚姻》等书籍交流感悟、畅谈体会,书香萦

绕,掌声不断,充分展现了阅读的独特魅力。

“很高兴来参加阅读分享活动,从活动中我能够感受到每一位读书爱好者对阅读的热爱,我会保持初心,继续通过阅读提升自己。”读书爱好者李浩说。

“举办这次阅读分享活动,旨在搭建阅读交流平台,提升职工理论修养,推动书香集宁建设。下一步将继续举办各类活动,通过丰富学习内容、创新学习形式,让阅读成为广大市民的生活习惯,让书香浸润城乡每一个角落,以文化软实力赋能集宁区公共文化服务高质量发展。”集宁区委宣传部出版版权股负责人梁耀飞说。



●启动仪式现场

集宁区融媒体中心供图

反复头痛查不出原因?医生提醒可能与心脏卵圆孔未闭有关