

社会关注

书香乌兰察布

中老年爱上云端健身,居家锻炼也要量力而行

本报讯(记者 刘佳鑫)“吸气、发力,慢慢抬起手臂,感受肌肉收缩……”每天上午,58岁的李君都会准时打开手机直播,跟随主播口令,完成半小时专属中老年人的肌肉锻炼。直播间内,主播细致示范肩部、腰部、下肢等温和舒缓的健身动作,上千名中老年网友同步跟练。评论区里,不少人留言分享收获,“坚持练完腰不酸了”“动作简单,日常好坚持”。如今,居家云锻炼,正成为越来越多中老年市民健身养生的新潮流。

线上健身的走红,为老年群体解锁了全新的运动方式。不受时间、场地限

制,足不出户就能循序渐进锻炼,大幅降低了中老年群体的健身门槛。同时,直播陪伴式的运动氛围也让独自居家锻炼不再枯燥。

市民张芳坚持线上健身已有一年。常年久坐让她饱受腰酸背痛、肌肉松弛的困扰,线下健身房距离远、花销大,和年轻人一同锻炼也难免局促。而中老年专属健身直播间适配老年人身体机能,动作温和舒缓,换上家居服就能随时运动,便捷又自在,完美契合日常养生需求。

热潮之下,盲目跟风健身带来的健

康隐患,同样值得警惕。张芳有过切身经历:此前她跟风热门健身直播,未结合自身身体情况强行跟练一小时,次日浑身酸痛、肢体僵硬,严重影响日常生活。

除此之外,网络健身内容良莠不齐。不少流量主播缺乏专业健身资质,为博取关注夸大锻炼成效,设计的动作幅度大、强度高,更适合年轻群体,并不符合中老年骨骼、关节状态。不少老人盲目模仿,容易加重膝盖、腰椎负担,反而损伤身体。

“健身是为了强身健体,不能一味跟

风追求速成效果。”吃过苦头后,张芳的健身观念愈发理性。如今她只选择针对中老年群体的温和训练,控制运动时长与强度,循序渐进锻炼。她表示,云锻炼是便民利民的好方式,唯有科学选择、适度运动,才能真正收获健康。

随着健康意识不断提升,居家云健身已然成为新风尚。线上锻炼虽便捷高效,但切勿盲目跟风、超负荷运动。务必结合自身身体状况,筛选正规、专业的健身内容,遵循适度、科学的运动原则,在安全锻炼的前提下,乐享健康生活。

东民建社区:两场阅读活动让邻里情在书页间升温



居民进行读书分享 实习记者 张玥 摄

本报讯(实习记者 张玥)为推进全民阅读,建设书香社区,丰富辖区居民精神文化生活,连日来,集宁区桥东街道东民建社区接连推出“品书香,话邻里,享和谐”“阅见北疆 书香邻里”两场主题阅读活动,以书为媒搭建邻里交流平台,让浓郁书香浸润社区每个角落。

“品书香,话邻里,享和谐”主题活动率先拉开帷幕。活动现场暖意融融,社区工作人员化身“荐书官”,结合居民不同需求,精心挑选并推荐了涵盖经典文学、健康养生、生活百科等多个类别的书籍,供大家自由翻阅、随心品读。“平时在家带孙子,很少有整块时间看书,社区推荐的健康养生类书籍,正好能解决我平时带娃和养生的困惑,特别实用。”居民杜雪梅捧着心仪的书籍说道。在“阅读分享会”环节,居民们踊跃发言,从书籍内容、阅读收获、生活启示等方面,真诚分享自己的阅读故事。居民王可欣分享了读《平凡的世界》的心得:“这本书让我明白,普通人也能通过奋斗活出自己的价值,每次读都有新的体会,今天和邻居们交流碰撞,感觉又有了新的理解。”此外,社区还特意设立“书籍互换环节”,居民们纷纷带来自己珍藏的好书相互交换,在共享书籍资源的同时,畅聊阅读心得,让知识在交流中传递。

随后,东民建社区新时代文明实践站联合桥东街道新时代文明实践所、乌兰察布市老年大学,共同举办“阅见北疆 书香邻里”全民阅读主题活动。活动特邀袁民老师担任主讲人,围绕《中国震撼》《中国触动》《中国超越》三部经典著作展开深度分享。袁老师结合自身阅读感悟与时代发展变迁,用朴实生动的语言深入浅出地解读书籍核心内容,从国家发展历程、时代变革成就、民族自信崛起等多个角度,剖析书籍中展现的中国发展奇迹、制度优势与民族精神,带领在场居民真切感悟祖国日新月异的发展变化。“袁老师讲得通俗易懂,原来这些书里藏着这么多国家发展的故事,听完之后特别振奋,也让我对国家的未来充满信心。”居民张秀秀听完分享后由衷感慨。

“这两场全民阅读主题活动,不仅为居民搭建了学习交流、展示自我的优质平台,有效激发了大家的阅读热情,更在社区内营造出‘爱读书、读好书、善读书’的浓厚书香氛围。”东民建社区负责人表示,下一步,社区将持续深化“阅见北疆”全民阅读系列活动,常态化开展各类阅读分享、好书推荐等特色活动,不断丰富活动形式与内涵,以文化凝心、以书香聚力,助力文明和谐、温情满满的邻里社区建设。

“品书香,话邻里,享和谐”主题活动率先拉开帷幕。活动现场暖意融融,社区工作人员化身“荐书官”,结合居民不同需求,精心挑选并推荐了涵盖经典文学、健康养生、生活百科等多个类别的书籍,供大家自由翻阅、随心品读。“平时在家带孙子,很少有整块时间看书,社区推荐的健康养生类书籍,正好能解决我平时带娃和养生的困惑,特别实用。”居民杜雪梅捧着心仪的书籍说道。在“阅读分享会”环节,居民们踊跃发言,从书籍内容、阅读收获、生活启示等方面,真诚分享自己的阅读故事。居民王可欣分享了读《平凡的世界》的心得:“这本书让我明白,普通人也能通过奋斗活出自己的价值,每次读都有新的体会,今天和邻居们交流碰撞,感觉又有了新的理解。”此外,社区还特意设立“书籍互换环节”,居民们纷纷带来自己珍藏的好书相互交换,在共享书籍资源的同时,畅聊阅读心得,让知识在交流中传递。



社区开展读书活动 实习记者 张玥 摄

楼道净了、环境美了 团结路社区包联志愿服务换来居民笑颜

我为群众办实事



志愿者清理小区垃圾 本报记者 徐楠 摄

本报讯(记者 徐楠)“楼道里的小广告清干净了,绿化带也没了杂物,住着心里真舒坦!”近日,集宁区新体路街道团结路社区多个小区的居民们,看着焕然

一新的居住环境,纷纷为上门服务的志愿者点赞。为推进“我为群众办实事”走深走实,深化社企共建、政企联动基层治理模式,乌兰察布市不动产登记中心、泓

沃集团、乌兰察布市自然资源局先后组织党员志愿者,走进包联小区开展环境整治志愿服务,用实际行动解决居民“心头烦”,让家园更整洁、民心更温暖。

集铁佳园小区建成多年,住户多为铁路部门职工及家属,长期以来,绿化带杂物堆积、楼道“牛皮癣”顽固等问题困扰着居民。得知情况后,泓沃集团的党员干部、青年文明号成员和职工志愿者迅速行动,身着统一志愿服、佩戴服务徽章,带着扫帚、铲刀等工具分组开工。绿化带里,大家弯腰拔开灌木,仔细拾捡枯枝败叶、废弃瓶罐,不放过任何一处卫生死角;楼道内,志愿者先喷湿顽固小广告软化,再用铲刀细细刮除,随后用抹布擦净扶手和信箱上的灰尘,原本杂乱的楼道渐渐变得干净整洁。此外,志愿者们还协助物业规整乱停乱放的电动车,一边忙活一边向居民讲解消防安全知识,引导大家共同守护家园环境。

这边集铁佳园小区整治得热火朝天,那边丁香苑小区“牛皮癣”清理专项行动也在有序推进。乌兰察布市不动产登记中心的党员干部职工组成志愿服务队,带着喷壶、钢丝球等专业工具,对小区楼道墙面、单元门、电表箱等重点区域展开“拉网式”清理。面对层层粘贴、难以铲除的小广告,大家耐心十足,喷湿、铲除、擦拭一套动作行云流水,遇到

残留的油墨印章,还用同色涂料细致覆盖,让墙面恢复整洁原貌。“平时看着这些小广告就心烦,现在清得干干净净,真是为我们办了件大实事!”家住丁香苑的王先生站在整洁的楼道里,对着志愿者们连连称赞。清理间隙,志愿者们化身文明宣传员,提醒居民警惕小广告中的诈骗陷阱,呼吁大家共同抵制不文明行为,守护共同家园。

与此同时,乌兰察布市自然资源局党员志愿者来到恒诺小区,带着垃圾袋、夹子等工具投入环境整治。大家分工明确、干劲十足:有的弯腰捡拾散落的烟头、纸屑,有的踮脚铲除高处的小广告,有的整理乱堆乱放的杂物,即便汗水浸湿了衣衫,也丝毫没有停下手中的动作。志愿者们忙碌的身影穿梭在小区各个角落,成为夏日里一道动人的风景线。

“环境整治不仅改善了居住条件,更拉近了包联单位与居民的距离。”团结路社区工作人员表示,接下来社区将持续深化包联共建工作,完善长效管理与志愿服务机制,常态化开展惠民便民、环境提升等各类活动,用心用情办好民生小事。依托党建引领共建共治模式,紧盯居民日常诉求,切实解决生活中的实际难题,不断增强居民福祉,携手共建干净整洁、文明和睦的宜居社区。

提高防灾意识 关注生命安全

防患于未“燃”,桥东街道联合消防为商场市场“把脉问诊”

本报讯(记者 朱旭敏)为切实筑牢辖区消防安全防线,全力保障群众生命财产安全与经营场所平稳运行,近日,集宁区桥东街道联合集宁区消防救援大队,对辖区联营商场、联营菜市场、五洲商场等人员密集的重点场所,开展消防安全实地专项检查,以全覆盖排查消除潜在隐患,筑牢民生领域安全屏障。

针对商场、农贸市场人流量大、商户密集、用火用电负荷高等特点,联合检查组直插经营一线,对消防设施配置与维护情况逐项核查。工作人员重点检查灭火器压力指标、摆放规范及有效周期,细致排查消防水带完好性、接口密封性及卷放标准,并全面核查疏散通道与安全出口畅通情况、电气线路敷设合规性以及日常巡查制度落实情况,确保隐患排查全覆盖、无盲区。

检查期间,消防专业人员结合场所实际开展现场教学,向商户及管理人员详细讲解消防器材规范使用方法、日常维护要点及初期火灾应急处置流程。针

对发现的设施摆放不规范、细节管理不到位等问题,检查组当场向场所负责人反馈,明确整改标准与时限,责令限期闭环整改,切实将风险隐患消除在萌芽状态。

“人员密集场所消防安全是头等大事。常态化检查把隐患化解在前,群众消费购物更安心。”现场市民表示。多家商户积极响应,承诺将严格落实消防安全主体责任,规范用火用电,加强日常自查自纠,配合管理部门共同维护安全有序的经营环境。此次联合检查有效整治了潜在消防隐患,进一步压实了经营单位主体责任,提升了场所整体火灾防控能力。

桥东街道相关负责人表示,下一步将持续深化与消防救援部门的协同联动,常态化推进消防安全排查整治与宣传引导工作。紧盯人员密集场所关键环节,抓实抓细各项防控措施,持续织密消防安全防护网,全力守护辖区群众生命财产安全。



工作人员检查消防设施 本报记者 朱旭敏 摄

健康运动 快乐生活

老有所乐、就近健身,医社共建太极指导站惠及辖区居民



老年人在打太极拳 颐寿医院供图

本报讯(实习记者 郝茉竹)近日,集宁区泉山街道新时代社区党总支联合颐寿医院党支部,在医院南侧停车场空地设立了太极拳健身指导站,面向辖区居民开放,让辖区中老年居民实现就近、便捷、常态化健身。

一直以来,新时代社区自发组建的太极拳健身队伍深受居民喜爱,从最初寥寥几名爱好者自发练习,慢慢发展壮大为四五十人的稳定队伍,高峰期参与人数可达六十余人。但长久以来,队伍一直受场地条件制约:冬季只能在社区三楼室内空间,夏季则临时占用街边零散空地,风吹日晒、场地不稳定,活动受季节限制,成了一众太极爱好者的烦心事。

新时代社区书记赵雅婷告诉记者:“我们社区自己有室内场地,冬天大家就在楼上练。但现在天暖和了,老人们都想出来晒晒太阳,我们就和医院党支

部商量了一下,他们很支持,免费把南边那块空地让我们用,解决了大问题。”

颐寿医院的党支部书记蔚文革也是一名太极拳爱好者。他对活动场地作出了充分的规划,设置标语并发布通知,明确规定每天早上7点到10点期间,南侧停车场禁止停车,以便将场地提供给太极队进行活动。对于此举,蔚文革表示:“早上过来停车的人不多,东边车位够用。我就把南边这块空出来。离社区近,又是阳面,老人们早上在这练拳,晒太阳挺舒服的,对身体也好。”医院还贴心地为队员们定制统一太极服装,增强队伍的凝聚力与归属感。同时聘请郝检虎、李林、尹玉儿三位太极拳名家,组建颐寿医院太极队并免费指导教学。

现在,太极健身指导站正式投用,老人们迎来了“冬暖夏凉”的全天候健

身新模式。春夏天气暖和,就在户外平整开阔的场地上舒展拳脚;冬天天冷,就转到社区宽敞的室内活动室练习,“以前我们冬天挤在社区三楼,夏天就在街边空地风吹日晒,现在这个场地又宽敞又平整,太方便了!今年夏天就在这固定晨练,冬天再去社区室内场地,心里别提多舒坦了!”太极队队长李玉英笑着说,满是欣喜。

76岁的王鲜茹是太极队的老队长,坚持练太极快30年,太极拳、剑、扇样样精通,平时还主动把手教新队员动作。说起练太极的好处,她深有感触:“太极拳虽说不能治病,但长期坚持养生效果特别好。你看我现在,精气神比同龄人好多了,以前膝盖疼,坚持练太极后,疼痛感慢慢就没了。而且太极是非物质文化遗产,不光适合我们老年人,小孩子从小练,也能舒展筋骨、传承传统文化。”她还分

享道,太极拳不仅有助于身体健康,还能帮助团队成员间建立深厚的友谊。“我们队伍的成员互相鼓励,大家一起运动,精神也更好了。”

清晨时分,崭新的健身场地内,四十余名太极爱好者身着统一服饰,伴着舒缓乐曲起势转身、开合收势,一招一式沉稳舒缓、行云流水。医社联动共建健身阵地,让传统太极文化扎根社区。舒缓的拳法养心健体,既为群众提供科学的康养锻炼方式,舒缓身心、增强体质,也为医院职工舒缓工作压力、涵养心性,进一步拉近医患距离、凝聚民心,为辖区和谐健康发展注入活力。

据了解,新时代社区与颐寿医院将持续深化党建共建,常态化开展各类健康惠民活动,积极推广太极拳、舞蹈、书法等多元社区文化项目,扎实推进全民健身工作,切实提升居民幸福感与获得感,助力群众乐享健康美好生活。