

民生视角



舞蹈课 乌兰察布市文化馆供图



太极拳课 乌兰察布市文化馆供图

# 开课即火爆！市文化馆公益培训班让市民每周都盼着来“充电”

本报讯(记者 刘佳鑫)近日,乌兰察布市文化馆公益培训班热度不减,自开班以来,9门公益课程深受市民喜爱,每周培训人次超700人,舞蹈、瑜伽等课程成为热门之选,乌兰察布市文化馆也成了市民在家门口就能提升自我的“文化充电站”。

清晨时分,太极拳与健身气功课准时开课。“吸气时沉肩坠肘,呼气时舒展身体,动作要慢、要稳,贴合呼吸的节奏。”专业授课老师在队伍前方,一边放慢动作示范,一边逐字讲解要领。学员们大多是中老年朋友,他们身着宽松舒适的运动服,跟着老师从最基础的招式拆解学起,配合呼吸节奏,在一招一式间感受传统养生文化的魅力。

声乐技巧、音准节奏、情感处理等方面细致教学,学员们跟着老师一遍遍练习,在合唱中增进默契,唱响美好生活。乌兰察布市文化馆负责人表示,乌兰察布市文化馆公益培训班始终坚守“文化惠民、服务群众”的原则,所有课程均免费开放,不收取任何费用,让市民在

家门口就能享受到优质的文化服务。目前,各类课程仍在火热进行中,学员们的学习热情丝毫未减。未来,乌兰察布市文化馆将继续优化课程体系,推出更多有趣、实用、接地气的课程,让广大市民在学习与体验中收获快乐、充实生活。

针对青年群体的需求,瑜伽与有氧健身课精准对接需求,成为青年市民休闲健身、缓解压力的新选择。瑜伽课上,柔和的灯光、舒缓的音乐,让学员们快速静下心来,老师带领大家练习呼吸调节、身体拉伸、核心力量训练等内容,引导大家在一呼一吸、一伸一缩中,释放生活中的疲惫与压力,塑造健康优美的体态。有氧健身课则节奏明快,老师带领学员们进行开合跳、高抬腿、波比跳等一系列动作,课堂上充满了欢声笑语和整齐的口号声。“这门课挺好的,老师教得特别认真,每个动作都会细致讲解发力点,时长也很合适,每次练完都觉得浑身轻松,汗流得特别痛快,既能健身又能解压,每周都盼着来上课。”课后,学员贺敏和好姐妹贺洁白一边擦着汗,一边笑着说。

合唱课更是汇聚了70余名热爱乐乐的市民,人气居高不下。授课老师从发声技巧、音准节奏、情感处理等方面细致教学,学员们跟着老师一遍遍练习,在合唱中增进默契,唱响美好生活。乌兰察布市文化馆负责人表示,乌兰察布市文化馆公益培训班始终坚守“文化惠民、服务群众”的原则,所有课程均免费开放,不收取任何费用,让市民在



马头琴课 乌兰察布市文化馆供图

## 玩得尽兴,别让爱车“掉链子”——长途自驾前后养护指南来了



市民在汽车维修店养护车辆 本报记者 徐楠 摄

随着出行需求持续升级,自驾游已成为不少市民节假日出行的首选方式。驾驶爱车驰骋在路上,既能自由规划行程,又能随时欣赏沿途风光,但这份“说走就走”的惬意,离不开车辆的良好状态

作为支撑,长途自驾前后的车辆养护是保障出行安全的关键环节,忽视检查极易埋下安全隐患。记者走访了中心城区的一家汽修厂,看到工作人员正对车辆的底盘、胎压等进行全面细致的检查。正在检修车辆的市民王杰告诉记者

者:“旅途中高速、乡道、乡间小路路况复杂,车辆长时间连续行驶,极易产生磨损和安全隐患。出游不能只忙着规划路线、流连沿途风光,更不能忽视出发前后的车辆养护。只有做好专业细致的检查保养,才能为自驾旅途保驾护航,避免半路出故障、耽误行程。”

于打理,小隐患日积月累就会演变成大故障。张彦斌提醒说:“返程后首先要给车辆做一次深度清洁,着重冲洗底盘与轮毂缝隙,彻底清除掉附着泥土、砂石和腐蚀性污垢,防止底盘配件生锈老化。同时要及时更换机油和机滤,仔细检查空气滤芯、空调滤芯,积尘严重时及时清理或更换,既能保障发动机进气通畅,也能保持车内空气干净清新。如果单次自驾行驶里程偏长,建议对底盘做一次全方位检修,仔细排查悬挂、减震器及各处螺丝是否存在松动、磕碰损伤,同步做好四轮定位和动平衡,矫正长途行驶造成的车轮跑偏、方向盘抖动等情况。此外,还要全面检测刹车性能、电瓶状态和全车线路,及时排查修复细微故障,让车辆恢复到最佳运行状态。”

记者在采访中了解到,部分市民自驾游出行时十分重视车辆状态,但也有不少车主缺乏专业的用车养护意识,认为车辆日常行驶无碍便无需特意检查,常常心存侥幸直接驾车上路。市民李鹏的车辆一直严格按照保养手册进行养护,在六年的驾驶过程中没有出现异响、故障灯亮的问题。在他看来自驾游无非就是多跑点高速,没必要特意检查。在出发前绕车看一眼轮胎没瘪、油加满就够了。驾驶途中严格遵守法律法规,不超速、不超载、避免出现侥幸心理,安全就没问题。如果真的发生意外情况,车辆在路上了问题,喊救援便可以了。

张彦斌建议,准备长途出行前,第一步就得把轮胎仔细检查一遍,看看胎面有没有开裂、起鼓、偏磨磨损等问题,再把胎压调到厂家标注的标准数值。另外还应该准备好备胎、千斤顶和简易补胎工具,避免半路突发爆胎束手无策。检查全车各类油液也很重要,比如机油、刹车油、防冻液、转向助力油。油量不够就及时补齐,油液出现老化变质要提前更换。“养成科学合理的用车养车好习惯,既能有效延长爱车使用寿命,更能让每一趟自驾游一路顺畅、出行安心无忧。”张彦斌说。

针对自驾游前后应该如何养护车辆的问题,汽车维修店维修工人张彦斌表示,除了出发前要做好各类检查,回来后的车辆保养更加重要。“长途自驾中,风沙、泥水加上崎岖路面,都会给车辆带来不小损耗。底盘极易积攒泥沙碎石,各类零部件也容易出现轻微磨损、螺丝松动等问题,若长期疏

于打理,小隐患日积月累就会演变成大故障。张彦斌提醒说:“返程后首先要给车辆做一次深度清洁,着重冲洗底盘与轮毂缝隙,彻底清除掉附着泥土、砂石和腐蚀性污垢,防止底盘配件生锈老化。同时要及时更换机油和机滤,仔细检查空气滤芯、空调滤芯,积尘严重时及时清理或更换,既能保障发动机进气通畅,也能保持车内空气干净清新。如果单次自驾行驶里程偏长,建议对底盘做一次全方位检修,仔细排查悬挂、减震器及各处螺丝是否存在松动、磕碰损伤,同步做好四轮定位和动平衡,矫正长途行驶造成的车轮跑偏、方向盘抖动等情况。此外,还要全面检测刹车性能、电瓶状态和全车线路,及时排查修复细微故障,让车辆恢复到最佳运行状态。”

## 电子身份证安全吗？证件照能自己拍吗？换证前这些事要知道

近期,乌兰察布市集宁区派出所及政务大厅办证窗口迎来居民身份证换领业务高峰,不少60后、70后、80后市民集中前往办理。记者走访了解到,这波换证潮并非偶然,源于2005年前后全国集中换发的20年有效期二代身份证,在2026年迎来集中到期节点。针对市

民关心的电子证安全、证件照规范、错峰办理等热点问题,集宁区公安部门给出权威解答与办事指南。在集宁区政务服务中心大厅内,有不少市民正在咨询办理身份证业务。“近期日均办证量较平日增长近两倍,多为到期换领业务。”负责办理身份证的民警表示,换证高峰将持续至2028年。

扎换证背景下,电子身份证信息是否安全、非官方证件照能否使用、高峰期办理效率如何,成为市民热议的三大问题。针对电子身份证信息泄露顾虑,民警明确表示无需担忧。正规渠道申领的电子身份证采用动态加密+实时人脸识别双重技术防护,二维码自动刷新,截图或保存图片均无法使用,能有效杜绝被盗用、泄露风险。市民可放心在政务平台申领,用于出行、办事等日常场景。此外,办理身份证人像照片必须在派出所、政务大厅官方拍摄点或公安自助设备现场采集。普通照相馆无严格保密机制,照片易被留存、传播,甚至被不法分子盗用,存在隐私泄露和诈骗隐患。官方采集照片直接加密上传公安专用系统,全程专人监管,

安全系数最高。为应对换证高峰,集宁区身份证换领可提前50个工作日办理,市民可避开月末、节假日高峰,就近错峰办理。业务已实现全国通办,异地工作、居住人员无需返乡,携带旧身份证即可就近换证。同时,乌兰察布市政务大厅开设24小时自助服务区,通过人像采集一体机可实现身份证自助办理,减少排队等候

时间。警方特别提醒,身份证作为核心身份凭证,日常使用与办理需严守安全底线,切勿轻信非正规线上代办,不随意提交个人身份照片与证件信息,不转发、留存身份证正反两面照片及相关资料。市民应理性错峰办理,提高信息防范意识,守护个人信息与财产安全。



## 防暴演练+法治宣讲 守护学生健康成长



民警为孩子们宣讲校园霸凌等违法犯罪问题 乌兰察布市公安局集宁分局供图

本报讯(记者 徐楠 通讯员 黄海霞)连日来,为常态化夯实校园安全防控体系,提升师生应急避险、自救互救能力和法治安全意识,乌兰察布市公安局集宁分局深入辖区中小学开展应急防暴实战演练与法治安全主题宣讲系列活动,以实战练兵补齐应急处置短板,以精准宣讲普及法治安全知识,全方位织密校园安全防护网,为青少年健康成长保驾护航。

技巧。通过“以练促防、以演备战”,压实最小单元安防责任,补齐校园应急短板,提升校园抵御突发安全风险的能力。山派出所相关负责人表示,下一步将持续完善警校联动长效机制,不断优化校园应急管理工

泉山派出所相关负责人表示,下一步将持续完善警校联动长效机制,不断优化校园应急管理工,推动校园安全防控从“有”向“优”转变,切实履行守土有责、护校尽责的职责,为青少年健康成长营造安全稳定的校园环境。与此同时,为进一步加强校园法治安全教育,增强辖区青少年的法治观念和自我保护能力,桥西派出所组织民警走进新华街小学,开展了“法护青春,护航未来”青少年法治安全主题宣讲活动,为在校学生送上一堂生动实用、贴近校园的法治教育课。

活动现场,宣传民警针对校园欺凌、打架斗殴、偷盗财物、网络诈骗等青少年易发的违法犯罪问题展开宣讲。民警用身边真实鲜活的典型案例,细致拆解校园欺凌带来的身心伤害、人际影响以及要承担的法律后果,提醒广大学生遇事分清对错、理性判断,交友谨慎有分寸。同时劝导大家自觉远离网吧等未成年人不宜进入的场所,不和社会闲散不良人员往来,时刻绷紧守法底线,自觉抵制各类违法犯罪行为,走好青春成长每一步。

演练全程紧扣实战标准,突出快速处置。模拟突发险情来袭后,校园安保人员与全体师生严格遵循校园安全“135”应急处置机制,第一时间启动应急预案,迅速开展避险撤离。各最小作战单元分工明确、配合紧密,应急报警、人员疏散、现场警戒等流程衔接顺畅,有条不紊,全程反应迅速,处置规范,实现校园应急处置闭环高效、无缝联动。

桥西派出所相关负责人表示,下一步派出所将持续深化校园法治宣传教育工作,不断创新宣传形式,丰富宣传内容,常态化开展主题多样、贴近生活的安全宣讲活动,切实筑牢校园安全屏障,以更实举措、更优服务用心守护每一位青少年的健康成长之路。



泉山派出所走进学校开展防暴演练 乌兰察布市公安局集宁分局供图