



家门口玩转智慧健身 让运动有据可依



市民使用智能健身器

实习记者 翟辉 摄

本报讯(实习记者 翟辉)近日,记者走访乌兰察布市植物园发现,园内户外健身区悄然上线一批智能健身器材,市民运动时可实时查看健身数据,运动结

束扫码便能将数据同步至手机,科学健身走进百姓日常。

在乌兰察布市植物园户外健身区,各类智能健身器材整齐排布,橙白色

外观搭配太阳能遮阳顶棚,整洁亮眼。相较于传统健身器材,这批智能设备功能更为齐全,全部配备高清显示屏与专属二维码,涵盖划船训练器、腿部推举器、上肢牵引器等多款品类,适配全年龄段市民健身需求,还可实时监测各项运动数据。

记者在现场看到,市民使用器材锻炼期间,显示屏实时更新运动时长、动作频次、消耗卡路里等信息。运动结束后,市民扫描设备二维码,即可在微信小程序查看完整运动报告,长期使用还能建立专属个人运动档案,方便市民复盘健身成果、合理调整运动计划。器材表面清晰标注标准动作与安全须知,部分器械支持自由调节运动阻力,适配不同体质人群,兼顾实用性与安全性。

“以往在公园锻炼全凭自身感觉,运动量、健身效果都无法精准掌握,如今器材能清晰显示运动次数和消耗热量,锻炼起来更有规划。”正在使用智能划船训练器健身的市民李富亮说道。新式智能健身器材落地投用,让市民在家门口就

能体验便捷又专业的科学健身服务。

市民王大民常年坚持户外健身,他坦言,过去锻炼难以把控运动强度,时常出现运动过量或锻炼不足的情况。如今有精准数据作为参考,健身节奏拿捏得恰到好处,加上器材配备遮阳挡雨顶棚,这里已然成为他每日健身打卡的好去处。

据了解,这批智能健身器材依托太阳能供电,无需铺设外接线路,绿色节能且后期维护简便。部分设备还搭载智能语音提示,实时纠正健身动作,有效减少运动受伤情况发生。不少市民纷纷表示,智能健身设施的投用,让随性的户外健身转变为科学化、规范化锻炼,极大调动了群众的健身积极性。

现如今,植物园智能健身广场已然成为城区热门休闲健身打卡地,晨起健身的老年群众、饭后休闲运动的年轻市民,都能在此找到合适的健身项目。小小智慧健身角以科技助力全民健身热潮,让健康科学的生活方式融入市民日常生活。



研学+农耕 这所学校把课堂搬进“田间地头”

本报讯(记者 李梦娜)近日,集宁区第四中学组织初一年级全体师生走出校园,走进广袤田野,开展了一场兼具知识性、实践性与趣味性的农耕研学之旅。活动以深入落实“五育并举”教育方针为核心,着力打破课堂与生活的壁垒,让课本知识在泥土中落地生根。师生们在田间劳作、手工创作与生活实践中切身感受劳动魅力,在真实场景中收获成长与感悟。

研学首站设在土豆种植体验区。在指导老师的细致讲解与动作示范下,同学们有序步入田间。平日里紧握笔杆的双手,此刻稳稳握住铁锹与锄头,认真学习翻土、起垄、播种、施肥、覆土等全套农耕工序。尽管动作略显生疏,但每一锄、每一锹都一丝不苟、全力以赴。经过一上午的辛勤劳作,一排排插有班级种植牌号的田垄整齐排列,随风轻摇的标牌无声见证着同学们的劳动成果。“看着自己亲手种下的土豆,心里满是成就感。”学生张雅楠抹去额头的汗水感慨道,“终于真切体会到‘一粥一饭,当思来之不易’的含义。每一粒粮食,每一份收获都凝聚着劳动者的汗水。这次劳作让我告别了书本上的抽象文字,亲身感受到农耕的辛苦与粮食的珍贵,今后一定会养成勤俭节约的好习惯。”

经过午间休整,下午同学们分组行动走进不同的实践课堂。野炊区内炊烟袅袅,同学们分工协作,洗菜、切菜、生火、下锅,配合默契,不一会儿,热气腾腾的大炒菜便香气四溢。石磨旁,同学们两两配合,添豆、推磨同步进行,乳白色的豆浆顺着磨盘缓缓流出,经过过滤、煮浆、点卤,鲜嫩的豆腐逐渐成型;另一边,金黄的玉米粒被碾成细腻面粉,亲手烙制的玉米饼外焦里软,满口都是粮食的自然香甜。

木工坊内,在了解传统筷子文化后,同学们细心打磨木料,反复修形抛光,一双双温润精致的木筷渐渐成型。艾草锤制作区则清香弥漫,大家将晒干的艾叶精心包裹、捆扎牢固,制作完成后互相轻轻捶打,舒缓劳作的疲惫,欢声笑语萦绕其间。此外,土豆实验、地洞探秘、萌宠互动、射箭体验等项目同样热闹非凡,同学们在土豆淀粉提取、美食制作中感受科学奥秘,在与小鹿、火鸡亲密接触中亲近自然,在搭弓拉弦中领略草原儿女的豪迈气魄,每一项体验都将劳动、科学与文化深度融合,让研学时光充实而有趣。

此次研学活动并非简单的“外出体验”,而是集宁区第四中学将农耕劳动、生活实践、手工创作与自然研学有机整合的



同学们参与农耕活动

本报记者 李梦娜 摄

育人实践。在真实的劳动场景中,学生们不仅掌握了多项实用技能,锻炼了动手能力与协作意识,更在泥土的芬芳与汗水的洗礼中开阔了视野,厚植了热爱劳动、敬畏自然、珍惜生活的真挚情怀。

集宁区第四中学副校长徐宁表示,劳动教育是立德树人的重要载体,学校

始终坚持将劳动教育融入育人全过程。此次研学活动是学校落实素质教育、推进“五育并举”的有力举措,未来,学校将持续拓展劳动教育实践阵地,开展更多形式多样、内容丰富的实践活动,让学生在亲身实践中增长才干、锤炼品格,在广阔天地间实现德智体美劳全面发展。

暖新闻

志愿者走进库伦图乡 用“唠家常”暖了村民心



志愿者慰问村民

通讯员 郭雅琪 摄

本报讯(记者 徐楠 通讯员 郭雅琪)为深入推进“爱边疆志愿行”守边护边志愿服务项目,切实关爱乡村群众生活,把暖心服务落到基层、送到身边,5月17日,在共青团四子王旗委员会的统筹协调与支持下,乌兰察布志愿者协会组织志愿者走进四子王旗库伦图乡,开展乡村暖心慰问志愿服务活动,用点滴善意温暖乡村百姓的心。

活动当天,志愿者们早早集合整装出发,顶着细雨行走在乡间村落,将温暖与关怀送往每一户需要帮扶的村民家中。走访慰问过程中,志愿者们逐户上门探访,细心为村民送去大米、面粉、食用油等生活必需品,为村民的生活增添保障。在村民家中,志愿者们与村民围坐在一起亲切唠家常、话冷暖,细致询问村民的身体状况、日常起居饮食、居住生活环境,耐心倾听村民诉

说生活中的琐事与难题,认真记录村民的实际需求。同时,细心叮嘱村民在阴雨天气及时添衣保暖、谨防受凉感冒,日常出行注意路面湿滑、谨慎慢行,鼓励村民保持乐观向上的心态,积极面对生活。

一句句暖心的问候、一次次贴心的关怀,驱散了雨天的微凉,温暖了村民的心房。面对志愿者们风雨无阻的到来,村民们满心感动,真切感受到了来自社会志愿力量的温情与暖意。“在这种风雨天气,志愿者们还专程前来慰问我们、帮助我们,我们非常感动。”村民们纷纷表示。

乌兰察布志愿者协会会长赵鹏表示,下一步协会将持续深耕“爱边疆志愿行”守边护边志愿服务项目,用一次次真诚的帮扶、一场场暖心的服务,传递社会温情、守护群众幸福。



新改造的小区,管道怎么先“受伤”了?

12345热线发力破解管道维修难题

本报讯(实习记者 侯佳乐)此前,察右后旗察哈尔浩特小区居民拨打12345政务服务便民热线反映,小区11号楼下水管道污水外溢,希望有关部门能尽快帮助修复管道。

根据热线反映,记者来到实地了解情况。据居民介绍,该小区在2024年纳入老旧小区改造范围,2025年底改造工程全部完工。可改造结束没多久,单元楼道内便常年弥漫臭味。起初大家并未在意,然而随着时间推移,味道非但没有消散,反而日渐浓重。直到近日,有居民怀疑地沟污水管道出现为题,下去检查后才发现了根源。

小区居民郭女士告诉记者:“冬天的时候就有味道了,一走进楼道就能闻到

明显臭味。我们一开始以为是供暖反潮味道,后来他们下到地沟检查,发现下水管道的污水外漏非常严重,经过检查发现就是下水管道破裂。”

得知管道破损后,居民多方尝试联系老旧小区改造施工方,但一时找不到负责人。情急之下,11号楼的多位居民先后拨打了12345政务服务便民热线求助。热线平台接单后,当地住房保障中心第一时间安排人员赶赴现场处置,从居民反映问题到管道维修完毕,全程仅用时三天,高效解决了群众燃眉之急。

谈及管道破损缘由,察右后旗住房综合保障中心副主任李平表示,通过现

场查看破损部位照片,发现管道处有三角形破损痕迹,初步判定是外力砸损,大概率是居民自行疏通车库管道时操作不当,意外损坏了公共下水管道。由于此次故障仍处在老旧小区改造工程质保期内,相关部门迅速协调施工单位到场施工,更换破损管道接口,彻底恢复了正常排水排污。

李平还介绍,目前察哈尔浩特小区暂无正规物业服务,每户每年缴纳约200元费用,仅用于日常保洁和楼栋值守,并不包含采暖、下水管道等公共设施维修保养服务。缺少专业物业统筹管理,让小区各类公共设施维修陷入无人牵头、无人落实的困境,也让后续设施维修责

任划分、费用分摊成为亟待解决的现实问题。针对小区后续公共设施管护难题,相关部门也明确了解决办法。质保期内出现设施损坏,依旧由住保中心对接施工单位免费维修;超出质保期后,可采取两种处置方式,一是由居民自行筹资维修,二是由社区牵头,依规定用住宅专项维修资金进行修缮。

老旧小区改造既要保质保量完成建设,更要做好后期长效管理。改造工程落地见效只是起点,无物业小区公共设施日常管护、后期维修责任划分等问题,还需提前统筹规划。唯有建立健全常态化管护机制,才能让民生改造工程长久惠民,真正把好事办实、实事办好。



农行家属楼下水堵塞 社区这样办让居民舒展眉头



工人疏通管道

本报记者 朱旭敏 摄

本报讯(记者 朱旭敏)近日,集宁区桥东街道光明社区农行家属楼1号楼的居民们愁眉舒展,困扰大家多日的下水堵塞问题终于彻底解决。社区闻讯即办、多方联动高效处置,用心化解民生难题,收获居民一致好评。

此前,社区接到该楼栋二单元居民求助,单元下水管道严重堵塞,不仅排水不畅,还频繁出现返味、返水现象,严重影响居民正常生活。“一到用水高峰就更严重,厨房、卫生间下水特别慢,味道也很大,大家都闹心。”说起之前的情况,居民冯敏一脸无奈。

接到群众诉求后,社区工作人员即刻赶赴现场实地排查。确定问题根源为化粪池长期积淤,造成管网排水受阻。摸清问题根源后,社区立刻牵头推进解决。

由于该家属楼建成年代较早,基础设施薄弱,整治难度大,社区工作人员一方面迅速组织居民代表沟通商议,听取大家意见,敲定整治方案;另一方面主动对接农业银行相关负责人,如实反映群众居住难题,积

极争取助力支持,凝聚合力推进清淤疏通工作。

在社区工作人员积极协调和农业银行大力配合下,专业施工人员迅速进场作业,对化粪池开展彻底抽污清淤,对整段下水管道全面疏通清洗。经过集中作业,长期堵塞的下水管道彻底畅通,化粪池淤积问题全面解决,居民生活恢复正常。看着顺畅流通的下水管道,居民们脸上露出了舒心的笑容。

“动作真快,我们一反映,社区马上就派人看,没几天就把问题解决了,真是为我们老百姓办实事!”“以前一到做饭、洗漱时间就发愁,现在彻底放心了,生活方便多了,心里也踏实了。”居民们你一言我一语,对工作人员快速响应、主动担当、高效服务的做法连连称赞。

光明社区相关负责人表示,今后将持续紧盯老旧小区民生短板,常态化开展楼栋巡查走访,主动倾听群众心声,精准对接居民需求,全力化解各类民生烦心事、揪心事,不断提升辖区居民的幸福感与归属感。



社区这堂防高血压课 专治各种“不当回事”



医生为居民讲解预防高血压知识

本报记者 刘佳鑫 摄

本报讯(记者 刘佳鑫)“大伙儿可别不当回事,高血压看着没症状,时间长了会伤心脏、伤脑子,日常饮食要少盐,多锻炼,可以有效预防高血压。”近日,集宁区常青街道福新东路社区联合辖区卫生服务站,开展高血压健康宣教活动,切实普及高血压防控知识,为辖区中老年居民送上贴心的健康关怀,现场氛围热闹有序,得到居民广泛好评。

活动伊始,常青卫生服务站的周大夫结合辖区居民日常生活习惯,用通俗易懂的语言开启专题宣讲:“咱们小区不少叔叔阿姨,平时吃饭就爱多放盐,觉得这样香,可盐吃多了,血压就容易往上蹿。”周大夫结合自己多年的临床经验,搭配真实病例,细致讲解高血压的发病原因、常见症状及长期忽视的危害,重点围绕饮食、运动、用药等关键环节,拆解科学控压的核心要点,让居民听得懂、记得住、用得上。

宣讲过程中,居民们认真聆听、积极互动,现场提问环节氛围热烈。“周大夫,我平时吃降压药,有时候忘了就停一天,没事吧?”台下一位居民举手问道。周大夫赶紧摆摆手说:“可不能随便停!降压药得规律吃,一顿不吃可能没事,长期断断续续,血压忽高忽低,比不吃药还危险。高血压没有‘特效药’,只能

靠长期调理和规律用药控制。”

除了专题讲解,现场还设置了义诊环节。医护人员摆好血压计,居民们排起了长队,有的拿着自己平时吃的降压药,主动向医护人员咨询用药剂量、调整方法。“阿姨,您血压有点偏高,平时是不是爱吃咸菜?”医护人员一边给居民王阿姨测血压,一边耐心询问。“可不是嘛,我就好这口,顿顿离不开咸菜。”王阿姨笑着说。医护人员手把手教她怎么用家用血压计,还叮嘱道:“以后咸菜可得少吃,多吃点青菜、豆腐,每天早上起来散步,过段时间再测,血压肯定能降下来。”

测完血压,居民们围在一起交流心得。“以前总觉得高血压是小事,听周大夫一讲,才知道危害这么大,以后可得改改饮食习惯了。”“社区办这个活动太实在了,不用跑医院,在家门口就能学知识,测血压,太方便了。”大家你一言我一语,脸上都带着收获的笑容。

新东路社区工作人员表示,此次活动,没有花哨的形式,全是居民们用得上的健康知识,既帮大家认清了高血压的危害,也学会了科学防控的方法。社区今后还会多开展这样的便民健康活动,把健康关怀送到居民心坎上,守护好居民的身体。