

社会关注

乌兰察布夏凉也需防中暑 这些要点要知道



●市民到集宁区总医院新华街分院就诊
本报记者 徐楠 摄

本报讯(记者 张国欣 徐楠)盛夏来临,全国多地迎来持续高温天气。有着“中国草原避暑之都”之称的乌兰察布气候凉爽,不少市民闲暇时喜欢出门纳凉、活动,长时间停留在户外。记者走访中心城区发现,尽管整体气温宜人,但防暑防护仍是不少市民关心的话题,尤其是儿童、户外劳动者等人群,更容易因防护不当出现身体不适,大家普遍希望获得专业、易懂的防暑指导。

市民王娟的孩子正上小学,夏天总爱到户外奔跑玩耍,一待就是大半天。“孩子新陈代谢快,出汗多,自我保护意识又弱,我们既想让他多活动,又总担心他晒伤或者中暑。”她说,自己对防暑知识了解零散,很希望专业人士建议,既能帮孩子做好防护,也能教孩子学会自我保护。常年从事户外劳动的闫军同样关注防暑问题。他告诉记者,夏天长时间在阳光下劳作,裸露的皮肤经常晒得泛红刺痛,天热的时候总爱猛喝冰水、吃生冷食物,又常常引发肠胃不适。“平时听到的防暑说法五花八门,也分不清对错,就想知道真正科学的方法是什么。”

带着市民的疑问,记者来到集宁区

总医院新华街分院,咨询了相关科室的专业医生。皮肤科主任张美玲表示,高温环境下,中暑风险会随暴晒时间延长逐步升高。有几类人群属于高危群体,需要格外留意:老年人体温调节能力下降,中暑初期症状不明显,极易被忽视;婴幼儿散热功能尚未发育完善,绝不能单独留在密闭车内;环卫、建筑、快递等户外作业人员长期暴晒,中暑概率远高于普通人群;高血压、糖尿病、心脏病等慢性病患者身体耐受度差,也需重点加强防护。

张美玲提醒,三类夏季常见的皮肤问题,往往是中暑的早期预警信号。第一种是痱子,多生长在颈背、腋下等易出汗部位,由汗管堵塞引起,如果大面积出现,说明身体散热不畅,中暑风险会明显升高,日常需保持皮肤干爽,症状明显时可外用炉甘石洗剂缓解瘙痒。第二种是

日晒伤,表现为皮肤发红刺痛,严重时会引起水泡,皮肤受损后散热功能会随之下降,晒伤后可用凉毛巾冷敷,切勿挑破水泡,症状严重要及时就医。第三种是夏季皮炎,多出现在四肢,伴随剧烈瘙痒,抓挠破损后会进一步影响排汗,日常要注意皮肤清洁,症状加重及时就诊。如果出现皮疹的同时,还伴有头晕、心慌、口渴、乏力等症状,就属于先兆中暑,必须立刻转移到阴凉处休息补水。

针对日常防护,张美玲给出了具体可行的建议。清洁上,每天用35到37摄氏度的温水清洁身体,出汗后及时擦干脖子、腋下等褶皱部位;穿着上,优先选择宽松透气的浅色棉麻衣物,避免紧身化纤材质,不要赤膊在阳光下暴晒;外出时提前涂抹防晒霜,搭配遮阳伞、遮阳帽做好物理防晒。她特别提醒,大汗淋漓之后不要马上吹空调、冲凉水澡,要先擦干汗水,稍作休息再降温,空调温度最好不低于24℃。不同人群防护各有侧重:婴幼儿衣物轻薄要适宜,勤换衣物和尿布;老年人要合理使用降温设备,定时留意体温变化;户外工作者最好每小时到阴凉处休息一会儿,及时补充淡盐水或电解质水;糖尿病患者要重点做好足部护理,保持脚部干爽。

此外,不少常见的防暑做法其实存在误区。比如猛灌冰水会刺激肠胃和血管,反而不利于身体散热;用酒精擦身降温可能引发皮肤吸收风险,尤其不适合老人和孩子;中暑后捂汗会加重身体升温,反而加重病情;等到口渴了才喝水,说明身体已经处于缺水状态。这些错误做法不仅起不到防暑效果,还可能额外增加身体负担。

张美玲特别强调,如果出现大面积脓疱、严重晒伤,或是皮肤干热无汗、长

红斑水泡并伴随发热、意识模糊,很可能是重症中暑热射病,必须立即拨打120送医。遇到突发中暑,要先把患者转移到阴凉通风处,解开衣物;用湿毛巾或冰袋冷敷头部、颈侧、腋下、腹股沟这些大血管经过的部位物理降温;患者意识清醒的话,少量多次补充淡盐水。一旦出现昏迷、抽搐,要立刻呼叫急救。

除了西医的防护与急救方法,中医在夏季防暑调养方面也有系统的经验。中医康复科主任刘昊介绍,中医将中暑归为暑湿范畴,认为它的发作,外因是高温环境下暑热邪气侵入人体,内因则是自身正气不足。暑邪会耗损人体的津液和气机,进而引发各种不适,因此防暑的核心在于日常调养、补足正气,而不是等中暑了再处理。

日常预防可以从饮食、起居、穴位保健三方面入手,操作简单,适合普通家庭践行。饮食上,可根据不同需求选择对应的食材:清热解暑可以喝绿豆汤、酸梅汤,煮荷叶粥、泡苦瓜茶;容易乏力、气阴不足的人,可以喝生脉饮、百合莲子粥、银耳羹来益气养阴;体内湿气重、容易头重胸闷的人,适合喝冬瓜薏米汤、赤小豆粥,吃茯苓糕健脾祛湿。起居方面,夏季选择顺应时节早睡早起,避开正午阳光最强烈的时段外出,室内注意通风;运动尽量选在清晨或傍晚凉爽的时候,以散步、太极拳这类舒缓的项目为主,同时保证每天7到8小时的睡眠,养护自身正气。穴位保健操作简便,适合日常居家做。按压手背上的合谷穴可以解表退热,前臂内侧的内关穴能和胃安神,肘部的曲池穴可以清热通络,头顶的百会穴能清利头目。每天早晚按揉这几个穴位,每次3到5分钟,按到局部有酸胀感即可。

如果不慎出现轻症中暑,也可以用中医方法缓解。比如服用藿香正气水、十滴水、人丹这类常用中成药;也可以在背部经络处适度刮痧,帮助发散暑热,刮痧后要注意保暖,喝温水,不要马上吹风。如果发展成重症中暑,可在专业人员指导下使用安宫牛黄丸、紫雪丹等药物,同时第一时间送医救治。

刘昊表示,夏季防暑关键在顺应节气调护身体,把防护做在前面,就能有效抵御暑邪的侵袭。一旦出现中暑症状,要先区分轻重,轻症及时休息调理,重症果断就医,才能最大程度保障身体健康。

老同事相聚健步走 重温铁路岁月话幸福



健康运动 快乐生活

本报讯(记者 徐楠)6月11日,中国铁路呼和浩特局集团公司第二届老年人运动会集宁地区健步走活动在集宁战役馆前广场举办。活动面向铁路系统离退休职工开展,为老同事们搭建相聚交流的平台,丰富退休后的精神文化生活。

清晨的广场空气清爽,参与活动的老同志身着统一服装,沿着规划好的路线稳步前行。大家三三两两结伴,步履从容,一路上聊起当年在铁路岗位上共事的经历,也交流日常健身、居家养生的心得,全程氛围轻松融洽。

“我们把大半辈子都献给了铁路工作,看着现在铁路发展得越来越好,打心底里高兴。”退休职工张培茹说,退休后和老同事见面的机会不多,这次活动既能出来走动锻炼身体,又能和老朋友叙旧,感

觉很暖心。她表示,虽然离开了工作岗位,但大家依然会关注铁路事业的发展。

集宁铁路地区老年人体育协会主席姚满荣表示,一代代离退休职工为区域铁路事业打下了坚实基础,用青春和汗水保障了铁路运输的平稳运行。本次健步走既是集团公司关心退休职工生活的安排,也是为了倡导科学健康的生活方式。他希望老同志们能在活动中舒展身心、增进情谊,保持良好的生活状态,保重身体乐享晚年,也继续发挥经验优势,为铁路发展建言献策。

呼和局离退部集宁办公室主任赵湖彬介绍,本次活动既鼓励老同志们走出家门、亲近自然、强健体魄,也进一步拉近了企业与退休职工的距离,提升了大家的归属感。下一步,呼和局集团将持续做好离退休职工服务工作,常态化开展各类文体活动,用心做好老年职工关怀,让老同志们退休生活更加充实丰富。

这场开在小区里的义诊 让居民“带疑问下楼,揣答案回家”



义诊现场

本报讯(实习记者 翟辉)6月13日,由察哈尔右翼后旗文化和旅游局主办的2026年“文化和自然遗产日”非遗宣传展示展演活动在察哈尔广场举办。本次活动以“非遗,让生活更美好”为主题,通过作品展览、科普讲解、文艺展演等多种形式,让市民近距离接触本地非遗项目,感受草原传统文化的独特魅力。

活动现场的非遗作品展示区,多类承载本土文化记忆的作品依次陈列,吸引了不少过往市民驻足观看。察哈尔服饰娃

娃造型精巧,细致还原了蒙古族传统服饰的纹样与装饰细节;剪纸作品题材丰富,既有传统吉祥图案,也融入了熊猫、长颈鹿等现代形象,线条简洁流畅;察哈尔毛绣针法细密,绣制出的草原动物形态逼真。带着孩子参观的市民王露华一边给孩子讲解毛绣作品一边说,能在家门口的广场上看到这些传统手工艺很难得,也能让孩子从小接触本地的文化特色。还有不少老年市民在服饰展品前驻足细看,表示这些熟悉的花纹和装饰看着很亲切。

舞台上的非遗文艺展演同样聚集了大量观众。蒙古族长调悠扬开阔,马头琴齐奏雄浑深沉,传递出草原文化独有的意境;充满乡土气息的东路二人台表演生动有趣,引得现场观众不时发笑;呼麦、宫廷舞蹈等特色节目轮番登场,集中展现了察哈尔非遗的多样面貌,现场掌声不断。

察右后旗文旅局工作人员介绍,举办本次活动初衷,就是让非遗走出专业展馆,走到普通百姓身边,让大家看得见、摸得着、感受得到。活动不仅展示了

下的天然牙要好好保护,不然假牙也戴不稳固,还说CT片超过半年参考价值就有限,要定期复查。”朱英霞说,平时去医院挂号排队要花不少时间,这次在家门口几分钟就问清楚了问题,还学到了假牙清洁的实用方法。

刚做完眼科检查的居民刘宝柱也有同感。他说最近总觉得眼睛干涩,看一会儿手机就累,一直以为是年纪大了的正常现象。当天医生检查后告诉他,除了老花眼,还有视疲劳的问题,叮嘱他减少看手机的时间,多远眺放松,还教了他简单的眼部放松方法。“以前觉得不是大病病,懒得跑医院,这次在家门口就弄明白了,也知道该怎么注意了。”

参与本次义诊的口腔医院负责人苏振通表示,进社区义诊不只是做基础检查,更重要的是把健康护理的知识传递给居民,让大家重视日常预防,不要等问题严重了才就医。很多中老年人对牙周护理、假牙保养的知识了解不多,通过面对面的讲解,能帮大家纠正护理误区,减少口腔问题的发生。

乌兰社区负责人介绍,社区老年居民占比较高,不少老人出门就医不便,一些小毛病往往拖着不看。本次联合医疗机构进社区开展义诊,就是为了减少居民的就医成本,实实在在解决大家的日常健康需求。下一步,社区将继续联动辖区医疗资源,常态化开展各类健康惠民活动,把便捷的健康服务送到居民身边。

文化进万家 放歌新时代

本报讯(实习记者 翟辉)6月13日,由察哈尔右翼后旗文化和旅游局主办的2026年“文化和自然遗产日”非遗宣传展示展演活动在察哈尔广场举办。本次活动以“非遗,让生活更美好”为主题,通过作品展览、科普讲解、文艺展演等多种形式,让市民近距离接触本地非遗项目,感受草原传统文化的独特魅力。

活动现场的非遗作品展示区,多类承载本土文化记忆的作品依次陈列,吸引了不少过往市民驻足观看。察哈尔服饰娃

察右后旗:非遗走进广场 草原老手艺摆到了家门口

娃造型精巧,细致还原了蒙古族传统服饰的纹样与装饰细节;剪纸作品题材丰富,既有传统吉祥图案,也融入了熊猫、长颈鹿等现代形象,线条简洁流畅;察哈尔毛绣针法细密,绣制出的草原动物形态逼真。带着孩子参观的市民王露华一边给孩子讲解毛绣作品一边说,能在家门口的广场上看到这些传统手工艺很难得,也能让孩子从小接触本地的文化特色。还有不少老年市民在服饰展品前驻足细看,表示这些熟悉的花纹和装饰看着很亲切。

舞台上的非遗文艺展演同样聚集了大量观众。蒙古族长调悠扬开阔,马头琴齐奏雄浑深沉,传递出草原文化独有的意境;充满乡土气息的东路二人台表演生动有趣,引得现场观众不时发笑;呼麦、宫廷舞蹈等特色节目轮番登场,集中展现了察哈尔非遗的多样面貌,现场掌声不断。

察右后旗文旅局工作人员介绍,举办本次活动初衷,就是让非遗走出专业展馆,走到普通百姓身边,让大家看得见、摸得着、感受得到。活动不仅展示了

剪纸、察哈尔毛绣、传统服饰制作等非遗项目,还邀请非遗代表性传承人现场讲解手艺背后的历史渊源与传承故事,帮助市民更深入地理解非遗的文化价值,也希望能让青少年从小接触传统文化,为后续传承打下基础。接下来,察右后旗将继续加大非遗保护与传承力度,持续开展非遗进社区、进校园、进广场等系列活动,推动非遗融入市民日常生活,让本土传统文化在民间得到更好延续与发展。

化德金山佳地小区: 墙体开裂供暖管老化 无物业困境盼破解

相关部门:供暖管道改造启动,将建立小区后续管理长效机制

本报讯(实习记者 候佳乐)近日,化德县长顺镇金山佳地小区多位居民拨打12345政务服务便民热线反映,小区2号楼单元门墙体开裂、供暖管道频繁跑水,存在明显安全隐患,严重影响正常生活。接到热线转办后,记者第一时间赶赴现场进行实地走访。

在金山佳地小区,记者直观看到了居民反映的安全隐患。2号楼2单元、3单元的单元门两侧墙体底部,水泥砂浆大面积脱落,红砖裸露在外,墙面上布满长短不一的裂缝,靠近地面的位置裂缝最宽处能塞进手指。其中一处单元门口靠近地沟的区域已经出现局部塌陷,用脚轻踩就能感觉到地面明显松动。此外,小区内多处硬化路面也有不同程度的破损、坑洼不平。

据了解,金山佳地小区2016年底交工入住,至今已有10年时间。小区居民李庆林告诉记者:“类似的墙体问题并非

首次出现,2019年的时候这两个单元的墙也裂过,当时开发商过来给修补了一次。没想到过了这几年,不仅旧的裂缝又裂开了,还出现了新的塌陷。现在每天进出单元门都得绕着走,生怕墙皮或者砖块掉下来砸到人。”

除了墙体安全隐患,供暖管道老化问题更是让居民们常年头疼。记者了解到,2025年5月,小区原物业公司因物业费收缴率低、与业主矛盾积累较多等原因正式撤离,此后小区一直处于无物业管理的状态。“小区的供暖管道从交房到现在就没换过,现在已经锈得不成样子了。”居民王女士说,“去年供暖季加压的时候,前后跑了三次水。每次跑水不仅整栋楼停暖,漏到外面的水冬天会结成厚厚的冰,老人小孩走路都容易滑倒,去年就有一位老人因为路面结冰摔了一跤。”

针对居民反映的突出问题,化德县长顺镇先锋社区党支部书记张万祥和长

顺镇党委委员薛勇当天也来到现场,向记者介绍了目前的处置进展。张万祥表示,物业撤离后,小区的日常管理和公共设施维修暂时没有明确的责任主体,很多问题都需要依靠居民自筹资金解决。“这段时间我们一直在通过网络员逐户上门做工作,动员大家共同出资维修。但推进起来确实有难度:有的居民房子出租了,觉得自己不住就不该出钱;有的居民认为基础设施老化是开发商的质量问题,不该由业主买单。”

关于居民最关心的供暖管道问题,薛勇给出了明确的时间节点:“供暖管道改造已经纳入了今年的民生工程计划,这几天就会进场施工。施工过程中,我们会要求施工队同步把单元门门框陷的地沟一起修好。至于单元门两侧的墙体开裂问题,我们会继续和居民沟通,一方面动员大家筹集一部分资金,另一方面也会积极向上级部门争取支持,争取尽

快把安全隐患消除。”

记者走访发现,金山佳地小区遇到的困境,在不少城镇小区中具有普遍性。随着城市发展,一大批建成10年左右的小区开始进入基础设施集中老化期。而一旦出现物业撤离的情况,维修责任主体缺位、业主意见难以统一、自筹资金难度大等问题就会集中爆发,成为影响居民生活质量的突出痛点。

从目前的进展来看,当地社区和镇政府已经明确了“分步推进、逐项解决”的工作思路,供暖管道改造工程即将启动,这让居民们看到了初步希望。但后续墙体维修资金如何落实、小区后续管理如何建立长效机制,避免问题反复出现,仍然需要相关部门持续关注和推动。民生无小事,枝叶总关情。期待相关部门能够切实把居民的烦心事放在心上,一步步把问题解决好,让大家住得更安心、更舒心。