

我们的节日

包粽子、制香囊 集宁区居民欢乐迎端午



●包粽子 本报记者 徐楠 摄

□本报记者 徐楠 朱旭敏

连日来,集宁区多个社区接连开展端午主题系列活动,文艺汇演、包粽子、制香囊、公益义诊……丰富多彩的民俗体验与便民服务让辖区居民在家门口感受到浓浓的端午氛围与社区温情。

集宁区桥西街道粮源社区携手北财政街社区、回民社区共同举办了“邻里聚端午,粽香暖社区”主题端午民俗活动。活动伊始,社区老年文艺表演队率先登台献艺,为现场居民带来了精

彩的歌舞表演。队员们婉转悠扬的歌声萦绕现场,灵动优美的舞姿尽显风采,精彩表演赢得了台下居民的阵阵掌声与喝彩。

汇演落幕,包粽子环节成为焦点。

新鲜粽叶、饱满糯米、清甜蜜枣、专用棉线等食材工具一字排开,居民们围坐一起,捋叶、装米、放枣、塑形、捆线,整套动作行云流水、一气呵成,一个个棱角分明、饱满圆润的粽子很快便摆满了托盘。在手工区域,居民认真折叠端午祈福饰物,将对平安顺遂、阖家安康、生活美满的美好期许,悄悄藏进方寸手帕之中,以传统民俗方式祈福纳祥,尽显端午民俗文化的独特魅力。

“这样的活动,让我们既感受到节日的氛围,又能在工作之余放松心情,方式独特,也很有意义。”居民张润梅说。

新体路街道团结路社区则携手呼和离退办、集宁办公室,在社区综合活动室组织包粽子活动。小区居民、退休老



●居民展示端午饰品 本报记者 朱旭敏 摄

叶、捆线一气呵成,没一会儿,桌上就码满了包得扎扎实实的粽子。不少居民和年轻工作人员都是头一回上手,大家看得津津有味,围着“老前辈”讨教窍门。大家一边摸索一边交流,刚开始折粽叶总漏米,练上几次慢慢就找准了力道,包出来的粽子也有模有样。屋里到处飘着粽叶的清香,你帮我捋叶子,我教你捆绳子,说说笑笑十分热闹。

集宁区前进路街道的活动同样精彩。宏伟社区在社区慧龄空间开展“艾香慧龄 巧手制福 端午纳祥”主题香囊制作活动,老人们精心搭配、细心缝制,一个个造型精致、香气浓郁的香囊很快成型,承载着祛病防疫的美好寓意。“平时在家没事干,社区活动特别贴心,香囊好看又吉利,心里特别暖和。”居民王秀笑着说。

华府社区则把义诊台搬到了家门口。多科室医护团队免费提供血压测量、口腔筛查、中医问诊、用药指导等服务,还推出耳穴贴敷理疗项目,针对性缓解肩颈酸痛、睡眠不佳等问题。工作人员结合初夏气候特点,向居民普及防暑降温、科学饮食等养生知识,干货满满。

“最近气温变化快,总觉得浑身不舒服。正好社区在家门口办义诊,医生给我做了检查,还教了夏季养生的方法,特别实用。”前来参与义诊的居民李响表示,不用奔波就医就能享受专业诊疗服务,实实在在方便了老百姓。

粽叶裹着糯米,香囊藏着艾草,义诊台上排着队,活动室里笑声不断,端午前夕,市民用最朴素的方式把节日过成了热热闹闹的日子。



关爱老年人 温暖夕阳红

贴心助老 常青街道把服务送到老人身边

本报讯(记者 马佳敏)老有所养、老有所乐是基层民生服务的重要内容。近期,集宁区常青街道围绕辖区老年人在生活照料、健康保障、休闲活动等方面的实际需求,依托各社区开展多项务实的便民服务,从日常小事入手,改善老年人的生活体验。

佳美社区依托新时代文明实践站,定期开展爱心义剪志愿服务。活动前,工作人员和志愿者提前布置场地、整理理发工具,耐心等待每一位到场的老人。志愿者根据老人的喜好和需求修剪发型,过程中陪老人闲聊家常,顺带提醒日常护发护理的常识。对于行动不便、无法到场的高龄独居老人,社区会提前登记预约,安排志愿者上门服务,有效缓解了部分老年群体出门理发不便的问题。“在家门口就能免费理发,不用跑远路,挺贴心的。”体验过服务的老人说。

健康服务是老年群体最关心的内容之一。佳美社区联合辖区多家医疗机构开展便民义诊,为老人免费提供血压血糖测量、心脑血管基础筛查、口腔检查、视力检测等服务。医护人员细致询问老人的身体状况和日常用药情况,耐心解答慢性病防治、合理用药、居家养生等常见问题,还为高龄、行动不便的老人提供专属引导和咨询服务,帮助老人及时了

解自身健康状况。针对高龄独居、长期卧床的特殊老年群体,华宁社区把健康服务送进家门,定期组织医护人员上门测量体征、指导用药,让行动不便的老人不用出门就能享受健康服务。

在满足生活与健康需求的基础上,街道也关注老年人的精神文化生活。东长青社区常态化开展老年人棋牌休闲活动,吸引了不少老年居民参与。活动现场老人们自由组队,参与象棋对弈、扑克休闲等项目,大家一边娱乐一边闲话家常,既活动了脑力,也增进了邻里交流。不少老人表示,平时在家闲暇时间多,到社区参加活动能认识不少同龄人,日子过得更充实。

除了组织活动,社区也从硬件上补齐小区休闲设施的短板。此前有居民反映,小区广场没有固定休息的地方,老人遛弯累了只能找台阶歇脚。收到诉求后,东长青社区联合包联单位,结合居民日常散步的路线和聚集习惯,在小区小广场选了合适的位置,安装了两套崭新的石桌石凳。“以前散步累了只能在路边蹲会儿,现在有了石桌石凳,歇脚、聊天、下棋都有地方了。”铁东佳园居民王林海说,设施虽小,却实实在在方便了日常出行休闲。

常青街道相关负责人表示,老年服务大多是日常琐事,却直接关系到老人



●东长青社区开展老年人棋牌娱乐活动

的生活质量。下一步,街道将持续关注老年群体的多元需求,整合各社区服务资源,常态化开展便民服务、健康帮扶、

文体活动等助老举措,把各项服务落到实处,让辖区老人的晚年生活更安心、更舒心。



民生视角

多学科联手拆除体内“不定时炸弹” 医生提醒市民警惕体内腹主动脉瘤

□实习记者 张玥

近日,乌兰察布市中心医院心脏大血管外科联合麻醉科、重症医学科、介入放射科、急救医学科等多学科团队,成功救治一名突发腹主动脉瘤破裂、失血性休克的53岁环卫工人。经过急诊微创介入手术和后续系统化治疗,患者目前已康复出院。

事发当天,该环卫工人在工作中突然出现剧烈腹痛,被紧急送到市中心医院急诊科时,已经出现失血性休克症状,血压降至60/40mmHg,生命体征极不稳定。接诊后,急诊科立即开通危重患者救治绿色通道,快速完成主动脉CT血管造影检查,很快确诊为腹主动脉瘤破裂伴盆腔积血。腹主动脉瘤破裂病情进展极快,每耽误一分钟都可能危及生命。患者随即转入重症医学科,医护人员全力开展抗休克治疗,逐步将血压稳定在90/60mmHg左右,为后续手术创造了必要条件。

危急时刻,心脏大血管外科主任医师李鹏牵头启动多学科联合会诊,结合

患者的年龄、身体状况和病史情况,最终确定了创伤更小的微创介入手术方案。在多个科室医护人员的配合下,急诊手术顺利进行,医生精准植入支架封堵了血管破裂口,快速止住了致命的大出血。“相比传统开腹手术,微创介入技术避免了巨大的创口损伤,手术时间更短,术后恢复也更快。术后患者转入重症监护室严密观察,生命体征平稳后转回普通病房,经过医护人员的精细化护理和康复指导,身体各项指标很快恢复正常,顺利出院。”李鹏说。

“很多老百姓一看到‘瘤’字,就以为是癌症,其实腹主动脉瘤和恶性肿瘤完全不是一回事。”李鹏借着这次救治病例,向记者详细解释了这种疾病,“腹主动脉瘤是腹主动脉血管因为各种原因出现异常膨出扩张,当血管管径比正常增大超过50%时就可以确诊,就像一根老化的水管被水压吹胀成了气球。这种疾病早期几乎没有明显症状,很难被发现,但一旦突然破裂,短时间内就会导致大出血,死亡率极高,因此被医生称为藏在腹腔里的‘不定时炸弹’。”

李鹏介绍,高龄、长期大量吸烟、高血压、动脉硬化是导致腹主动脉瘤的主要高危因素,65岁以上的老年人、常年吸烟的人群是高危群体。在疾病平稳阶段,大多数患者只会有轻微的腰腹酸胀感,很容易被当成肠胃病或者腰肌劳损而忽视。等到出现撕裂样的剧烈腰痛、血压突然下降等症状时,往往已经是动脉瘤破裂,必须立刻到有救治能力的医院急诊。

很多人查出腹主动脉瘤后会非常恐慌,担心必须马上开刀。对此李鹏表示,目前腹主动脉瘤的诊疗已经非常成熟,并不是所有患者都需要立即手术。对于瘤体较小、生长缓慢、破裂风险低的患者,只需要每半年到一年做一次超声检查,同时严格控制血压、血脂,戒烟戒酒,定期随访即可。只有当瘤体超过一定大小、生长速度过快或者出现明显症状时,才需要手术干预。现在科室主要采用微创腔内修复手术,只需要在大腿根部做一个小切口,通过股动脉将支架植入血管,隔绝破损的部位,创伤小、恢复快,大多数患者术后几天就能下床

活动。

这次救治案例也让不少前来就诊的市民提高了对这种疾病的认识。“以前从来没听说过这个病,总觉得这种大病离我们普通人很远。”市民张锦说,“听医生这么一讲,才知道原来肚子里还藏着这么危险的‘炸弹’。”有着十几年吸烟史、同时患有高血压的李晓岩也深有感触:“医生说的几个高危因素我全占了,以前每年体检都没做过腹部超声,这下真得重视起来了。回去就把烟戒了,明年体检一定加上这个项目。”

李鹏特别提醒广大市民,日常要坚持低盐低脂饮食,规律运动,戒烟限酒。患有高血压、高血脂、糖尿病的人群,一定要按时服药,把各项指标控制在正常范围内。65岁以上的老年人、长期吸烟的人群以及有家族病史的高危人群,最好每年做一次腹部超声检查。腹部超声无创、便捷、费用低,是筛查腹主动脉瘤的首选方法,发现异常后再进一步做CT血管造影检查确诊。早发现、早干预是降低腹主动脉瘤破裂风险的关键,能有效避免悲剧的发生。



城事

环境咋保护、档案有啥用? 团结路社区这两场宣讲说得明白



●生态环保主题科普宣讲现场

本报讯(记者 徐楠)近日,集宁区新体路街道团结路社区联动辖区企业、包联单位、党员及居民群众,先后开展生态环保科普宣讲和“档案与时代同行”主题宣传活动,传播绿色低碳理念,普及档案文化知识。

团结路社区携手各包联单位走进泓沃集团,开展生态环保主题科普宣讲活动。宣讲围绕气候治理、生态保护、绿色低碳发展等内容展开,社区工作人员提前梳理汇总了生态环保专业知识、典型案例及日常低碳生活实用指南。活动现场,社区工作人员结合当前常见环境问题及大众普遍存在的环保误区,从居民日常的垃圾分类、节水节电、低碳出行、杜绝餐饮浪费,到企业生产中的工业节能、污染物规范处置、资源循环利用逐一阐释,同时结合企业行业特点有针对性地开展工业环保知识,引导企业严守绿色发展底线,主动承担生态环保主体责任。

“环保不仅是一时的行动,更是根植心底的思想自觉。参与环保宣讲与互动交流后,我才知道随手丢弃的一枚烟头,日积月累会持续污染土壤,简简单单做好垃圾分类,就能大幅提高资源循环利用效率。一件件微小事例,让我重新审视自身生活习惯,也坚定了主动宣传、践行环保的决心。”居民李军说。

在“档案与时代同行”活动中,社区宣讲员为居民普及国际档案日相关知识,同时详细介绍了国际档案日的由来,解读了2007年国际档案理事会设立该纪念日的时代背景,并结合我国实际,讲解了2013年起常态化开展国际档案日主题宣传活动的初衷与现实意义。宣讲结束后,现场人员共同观看了乌兰察布市档案馆出品的“清听档案说”主题宣传短片。短片中极具年代感的老照片、承载时代记忆的实物票据、暖心的档案故事,让静态的历史资料变得鲜活可感,全方位展现了乌兰察布深厚的历史底蕴与崭新的发展风貌,引发在场居民的强烈共鸣。

“透过一份份档案,真切触摸到了城市的发展脉络,感受到了时代的飞速变迁。”团结路社区年轻党员们表示。

团结路社区党委书记祖军表示,下一步社区将持续联动企业、包联单位、社会组织等各方资源,常态化开展环保科普、志愿服务、文化宣讲等便民活动,充分调动居民积极性,汇聚基层治理合力,一手抓好辖区生态环境管护,一手深挖档案文脉、留住城市记忆,推动辖区向好发展,助力打造宜居和谐社区。



志愿者在行动

志愿服务进社区 以青春力量扮靓美好家园



●志愿者整治社区环境卫生

本报讯(记者 徐楠)近日,共青团乌兰察布市委员会携手乌兰察布市志愿者协会,在集宁区虎山街道旺社区开展“全面绿色转型,共建美丽中国”主题志愿服务活动。志愿者通过入户宣传与环境整治相结合的方式,向居民普及垃圾分类、绿色生活等环保知识,并对社区卫生死角进行集中清理为城市文明建设添砖加瓦。

活动中,志愿者们走进街边商铺和居民小区,跟店主们唠唠绿色经营、低碳环保的小常识,向路过的居民、小区住户分发了宣传册,用大白话讲解垃圾分类、环境维护以及绿色生活的小妙招。

“通过志愿者的讲解,我们也认识到了环境保护的重要性,今后我们会主动摒弃随地乱扔、杂物乱堆等生活陋习,自觉参与社区环境治理,积极践行低碳节能、绿色健康的生活方式。”居民王女士说。

宣传活动结束后,志愿者们配合清扫工具,瞄准平日里容易忽略的卫生死角,在小区道路、休闲区、楼道、绿化带等处忙碌了起来。藏在草丛里的烟头、卡在墙角的杂物、零星散落的垃圾,都被志愿者一一清理干净。一番忙碌过后,旺社区的道路干净了,绿植整齐了,曾经的卫生死角也彻底“清零”。

乌兰察布市志愿者协会相关负责人表示,此次主题志愿服务活动,不仅整治了社区环境卫生,彻底清除了积存卫生死角,改善了辖区整体环境面貌,更以实际行动传播了绿色环保、生态文明的发展理念。下一步,志愿者团队将持续常态化开展环保志愿服务活动,带动更多居民参与生态保护、文明共建,携手打造干净、整洁、宜居的美丽社区。