



消暑又学技能 我市青年夜校新开游泳课



●青年夜校游泳课教练指导学员动作

乌兰察布市青少年宫供图

本报讯(记者 刘佳鑫)夏日天气炎热,游泳成了不少人消暑健身的选择。

近日,由共青团乌兰察布市委员会主办的“青年夜校游泳课”在乌兰察布市游泳

馆正式开班,一推出就受到不少年轻人的欢迎。

和常规游泳培训不同,这次的青年夜校课程特意开在晚间,就是为了解决年轻人白天上班、上学没时间参训的问题,让大家能利用下班之后的空闲时间锻炼身体、学会一项新技能。目前课程报名人数已经过百,参与者来自各行各业,成了年轻人休闲提升的热门选择。

“目前已经有一百多名青年报名,接下来我们会根据报名情况合理分班、调整教学安排,保证教学质量。”乌兰察布市青少年宫主任孙建忠介绍,青年夜校一直围绕年轻人的实际需求,开设接地气、实用性强的课程。这次的游泳课针对零基础学员设置,把防溺水安全教育和游泳技能教学结合起来,兼顾实用性和专业性。

课堂上,教练先带着学员做充分的热身运动,活动开肩颈、四肢和腰腹,避免水中运动受伤。教学过程中,教练把游泳动作拆解开,逐个示范标准姿势,讲解动作要点,遇到学员换气不顺畅、肢体不协调、姿势不对的情况,都会耐心纠正。学员们

跟着教练的节奏循序渐进,从最基础的水中憋气、漂浮练起,慢慢掌握蹬腿出发等动作,一步步解锁游泳技能。

“平时白天上班没时间,夜校的游泳课刚好卡在下班之后,时间很合适。”一名参训的学员说,“既能消暑解压、锻炼身体,还能系统学会游泳,了解防溺水的知识,挺值的。”不少学员也表示,比起自己随便玩水,跟着专业教练系统学习更扎实,既能掌握一项实用技能,还能认识不少同龄朋友,把晚上的时间过得更充实。

孙建忠表示,青年夜校作为服务、凝聚、赋能青年的重要平台,始终围绕青年多元化成长需求,整合优质社会资源,持续推出文体、技能、文化等各类特色课程,丰富青年精神文化生活,助力青年利用闲暇时间提升自我。下一步,乌兰察布市青少年宫还会继续依托青年夜校,根据年轻人的实际需求调整课程,不断丰富课程种类、提升服务质量,推出更多优质实用的课程,帮年轻人提升综合能力,也让大家的业余生活更有质量。

小贴士



●超市里的盒装鲜切水果

本报记者 马佳敏 摄

□本报记者 马佳敏

入夏以来,气温持续升高,清爽适口的水果需求量大幅攀升。色彩缤纷、摆盘精致、品类丰富,省去了洗、削、切的麻烦,一盒盒鲜切水果成为不少年轻人的新选择。然而在即开即食的便捷体验之余,果肉新鲜度、保鲜时长、产品标识缺失等问题,也让不少市民心存顾虑。如何安心选购盒装鲜切水果?对此,记者采访了集宁区市场监督管理局工作人员,为市民带来权威、实用的选购指南和消费提醒。

临近中午,集宁区中心城区连锁超市生鲜区客流络绎不绝,冷藏柜里各类盒装鲜切水果整齐陈列,西瓜、哈密瓜、混合鲜果拼盘等品类丰富,价格亲民,不少市民驻足挑选。

“自己独居,完整的西瓜、哈密瓜分量太大,一次性吃不完,存放几天就会变质浪费,盒装水果分量刚刚好。”市民王女士手里拿着一盒鲜果拼盘,她表示,鲜切水果开盒即食,日常上班、外出携带都很方便,能有效减少浪费。

带孩子采购的市民张先生同样偏爱盒装鲜切水果,他说,孩子食量小,整果很难一次性吃完,盒装切好的水果干净便捷,日常给孩子当加餐十分合适。

在便捷消费体验之外,盒装鲜切水果的安全隐患也备受市民关注,不少市民在选购时心存担忧。市民李阿姨表示,平时刷短视频看到不少关于盒装鲜切水果的相关讨论,自己选购时总会担心果肉新鲜度难以分辨。市民刘先生则提出疑问,完整水果没有明确保质期可以理解,但水果切开后容易滋生细菌,不少盒装水果只标注价格,没有标注加工时间、存放时限,不清楚购买后存放多久食用才安全,心里总有些不踏实。

针对市民关注的盒装鲜切水果食品安全问题,集宁区市场监督管理局工作人员作出专业消费提示。夏季盒装鲜切水果食用需求大幅提升,鲜切水果去皮去核后失去果皮保护,易滋生微生物,存在食品安全风险。

工作人员提醒,市民选购盒装鲜切水果,要优先选择手续齐全、环境规范的大型超市、正规品牌水果店、连锁生鲜门店,重点核查商家是否持有有效食品经营许可证。尽量不要购买流动摊贩、无证照小摊售卖的盒装水果,此类摊位加工环境、消毒条件没有保障,存在较大安全隐患。

选购过程中要仔细观察包装与保鲜状态,首先查看包装状态,合规鲜切水果均为密封覆膜包装,无破损、无漏汁、无渗水情况,盒内无积水、无浑浊汁水,若出现汁水浑浊、渗漏等情况,说明果肉已变质,切勿购买。其次核对产品标签,规范售卖盒装鲜切水果,外包装需清晰标注加工时间、保质期、储存条件、商家名称等关键信息,坚决不选购无任何标识的“三无”鲜切果盒。

选购时要直观检查果肉新鲜度,优质鲜果果肉色泽鲜亮自然,不存在发褐、软烂、出水、异味等问题。西瓜、哈密瓜、芒果等含糖量高的水果,若果肉表面发黏、带有酒精发酵味,切勿选购。鲜切水果需全程在0至4摄氏度的冷藏环境中售卖,市民不要购买长期放置在常温货架、露天摆放、暴晒的盒装水果,选购时可优先拿取冷柜内层货品,减少水果常温暴露时间。同时,鲜切水果保质期极短,市民需根据家庭食用人数按需少量购买,避免大量囤货、存放超时导致变质。

集宁区市场监督管理局工作人员提醒,市民如购买到变质、有异味、无标签、长期常温存放的盒装鲜切水果,请及时保留购物小票、商品实物等证据,拨打12315市场监管投诉举报热线,市场监管部门将第一时间核查处置,全力守护市民食品安全。



●市民选购水果

本报记者 宋晓辉 摄



不用多头跑反复跑 家门口就能解决纠纷申请救助

本报讯(记者 徐楠 通讯员 白梦然)“谢谢检察院的同志,为我操心,真是雪中送炭!”近日,集宁区马莲渠乡居民赵某拿到司法救助金后,连连向工作人员道谢。这份快速到位的救助金,正是集宁区检察院在桥东街道综治中心设立基层法律监督联系点后,检察服务下沉到群众身边的一个缩影。

过去,群众想找检察机关反映问题、申请救助,得专门跑到检察院;基层遇到矛盾纠纷,也常因为各部门分头管理,让老百姓跑不少冤枉路。为破解这些基层治理的实际问题,集宁区检察院在桥东街道综治中心挂牌设立基层法律监督联系点,把检察服务直接下沉到一线,和综治中心、司法所、社区等力量联动办公,让老百姓在家门口就能享受到专业的法治服务。

联系点实行检察干警常态化驻点,把接待、受理、分流、回访全流程服务搬到了基层,群众诉求就近就能接待、办理,不用再多头奔波。同时还建立了“网格员日常摸排+检察主动走访”的双线机制,不等群众上门,主动深入社区、乡村排查矛盾隐患和救助线索,发现问题当天就能对接跟进。集宁区马莲渠乡三股泉村68岁的赵某,2024年12月务工时被叉车撞伤,造成右腿粉碎性骨折,用人单位不肯承担二次手术费用,一家人陷入困境。抱着试一试的想法,赵某到综治中心反映了情况,驻点检察人员当场识别出司法救助线索,全程协助他准备材料、走审批流程,仅用两周就完成了救助金审核发放,解了一家人的燃眉之急。

除了司法救助,联系点还整合了网格、司法所、街道调解的力量联合调处纠纷,打破了过去各部门各自为战的壁垒。驻点检察官全程参与日常调解,针对劳务、家事、债务、房产等常见纠纷,现场提供专业法律意见,兼顾法理和情理,不少矛盾不用走诉讼环节,就地就能化解。2025年底,集宁区桥西街道一对未办理结婚登记的年轻情侣分手,两人共同育有一名男婴,因孩子抚养、费用分担等问题争执不下,情绪十分对立。网格员日常巡查发现线索后,第一时间推送给联系点,驻点检察官联合综治工作人员、司法所、派出所同步介入,结合民法典把非婚生子女抚养、权责划分等规定讲清楚,同时开展情绪疏导,几轮调解下

来,双方自愿签订了书面调解协议,一桩可能激化的家事矛盾,在萌芽阶段就得到化解。针对退役军人、务工人员、老年人这些维权能力较弱的群体,联系点还搭建了“调解优先、诉调衔接、维权救助”的全链条保障通道。不少弱势群体不懂法律、不会取证,不知道怎么维护自身权益,联系点就主动协助固定证据、办理流程,符合条件的还同步启动司法救助,不用群众自己来回奔波。62岁因公致残退伍军人钱某,在辖区物业公司做保安时被拖欠2万余元工资,多次讨要都没有结果。联系点接到线索后,协助整理了劳动合同、考勤记录、沟通记录等完整证据链,压缩内部流程快速受理支持起诉申请,仅2个工作日就完成审查并移送法院。同时核查发现钱某家庭困难,同步启动司法救助程序,一周内就完成了救助金发放。“我一个伤残老兵,不懂法也不知道去哪维权,本来都不抱希望了,多亏了这个联系点,实实在在帮我们老百姓解决困难。”钱某说。

此外,联系点还把未成年人保护工作嵌入基层网格,针对宾馆、托管机构、KTV等未成年人高频出入的场所,上门宣传强制报告制度,为网格员、社区工作人员开展未成年人保护专题培训,壮大基层未成年人保护工作力量。截至2026年5月,已累计培训综治基层工作人员1500余人次,开展线下普法宣传800余次。据统计,自2025年检察人员入驻综治中心以来,联系点累计接待群众161人次,协同化解各类基层矛盾纠纷70件,基本实现小事化解在社区、大事处置在街道,风险隐患不上交。



●集宁区检察院工作人员在乡镇卫生院开展普法宣传

通讯员 白梦然 摄



●集宁区检察院将法律服务送进基层

通讯员 白梦然 摄

社会关注

□实习记者 翟辉

近日,记者走访了解到,随着乌兰察布市饲养宠物的家庭不断增多,宠物生病就医、意外伤人等产生的经济开销,逐渐成为不少养宠家庭的现实顾虑。在此背景下,宠物医疗险、宠物责任险等相关产品逐步进入大众视野,越来越多市民选择通过投保分摊养宠风险,减轻突发状况下的经济负担。

据了解,目前市面主流宠物保险产品分类清晰,可覆盖养宠不同场景的需求。针对宠物健康保障,主要分为大病医疗险和意外医疗险两类:大病医疗险覆盖107种宠物常见重大疾病,最高可提供10万元的疾病与意外综合报销额度,适配高龄宠物、大型犬等患病风险较

覆盖医疗、伤人赔偿 我市养宠市民投保率逐步上升

高的群体;意外医疗险适用范围更广,不限宠物年龄,最高报销额度3万元,宠物摔伤、误食、打斗受伤等突发状况产生的诊疗费用,均可按标准申请理赔。针对宠物伤人纠纷风险,宠物责任险最高赔付额度为24万元,涵盖宠物抓伤、咬伤他人产生的疫苗及诊疗费用,以及人畜共患病引发的相关医治支出,可帮助养宠人分担意外赔偿压力。

此外,多数宠物保险产品附带配套便民权益,部分医疗险可享受驱虫、洗护、宠物药品消费折扣,部分档位产品还附赠体外驱虫、多联疫苗、狂犬疫苗、宠物体检等服务。产品投保价格跨度较大,每月4.92元至百元以上均有对应方案,可适配不同家庭的消费需求。

市民靳燕是近期完成投保的养宠人之

一。两个月前她领养了一只边牧幼犬,互动中被小狗牙齿磕伤手部,接种狂犬疫苗共花费五百余元。这次经历让她意识到养宠潜藏的经济风险,对比多款产品后为爱犬办理了保险。“只是轻微受伤就有不小的开销,如果宠物生病住院或者咬伤路人,费用会更高,买份保险提前分担风险,养宠更踏实。”靳燕说。

家里养了7岁英短猫的市民林悦,去年就给宠物买了大病医疗险。她告诉记者,前两年猫咪得过泌尿系统疾病,前后治疗花了三千多元,那时候就明显感觉到宠物看病成本不低,年纪大了之后小毛病只会更多。“每年保费几百块,真要是遇上大病,能报销一部分,不至于因为费用问题纠结治疗方案,心里更有底。”在

她看来,宠物也是家里的一分子,买保险本质上是给这份陪伴多一份保障。

也有市民仍处于观望状态。养柯基犬的市民周宇表示,自己身边有朋友投保后遇到过定点医院限制多、免责条款细碎的问题,所以一直没入手。“价格倒是不贵,但就怕买的时候宣传什么都保,真到理赔的时候各种门槛。还是想多了解下本地的实际理赔情况,选个透明、靠谱的产品再下手。”

记者从本地宠物医疗机构了解到,目前乌兰察布市共有10家宠物医院与相关保险公司建立合作,但各定点医院的可接诊、可报销项目存在差异。有宠物医院负责人提醒市民,投保前需仔细阅读保险保障细则,明确定点医院范围、报销范围、赔付比例、免赔规则等关键信

息,有疑问可提前咨询门店或保险客服,避免后续理赔产生纠纷,建议结合宠物年龄、体质按需选购。

宠物保险逐步普及的背后,也折射出乌兰察布市市民养宠观念的转变。以往不少养宠家庭对宠物就医、伤人赔偿风险缺乏预判,遇到突发状况多为自行承担全部费用。如今越来越多养宠人主动建立风险防范意识,提前规划应对潜在支出,养宠行为更趋理性。

业内人士同时提醒,宠物保险仅为风险分担的辅助手段,文明养宠才是规避意外的核心。广大养宠市民外出遛狗应规范佩戴牵引绳、主动避让行人,定期为宠物接种疫苗、做好驱虫,从源头减少患病及伤人意外的发生,共同营造文明有序的养宠环境。