民生视角

乌兰察布市红十字应急救援队：来自各行各业的他们，守护山城平安



●应急演练中，应急救护队员全力救治伤员

□本报记者 **马佳敏**

一场公共场所的突发险情里，九旬老人发生气道异物梗阻，现场的辛泽婧迅速开展急救操作，帮助老人脱离危险。这次处置，是乌兰察布市红十字应急救援队众多现场救援案例中的一例。这支队伍由乌兰察布市红十字会与乌兰察布志愿者协会联合组建，队员来自各行各业，日常坚守本职工作，接到求助便集结出动。自成立以来，乌兰察布市红十字应急救援队始终秉承人道、博爱、奉献的红十字精神，立足本土、服务群众，全方位开展应急救援、便民帮扶、赛事保障、生态救助、公益科普等志愿服务。

在日常生活中，各类突发险情毫无预兆，队员凭借扎实的急救本领，多次抢抓黄金救援时间挽救生命、化解危机。辛泽婧是乌兰察布市红十字应急救援队教学培训大队师资、集宁区中蒙医院儿童康复科护士长，兼具临床经验与专业救援能力。面对九旬老人突发气道异物梗阻导致窒息缺氧的危急情况，她凭借熟练的急救操作，成功帮老人脱离险境。“守护生命是医护人员的本分，也是红十字志愿者的使命，能在关键时刻救人于危难，就是最大的价值。”辛泽婧说。

同样的暖心救援发生在队员何婷婷身上。今年5月，何婷婷在上班途中偶遇市民突发疾病，她立刻拿出随身携带的应急救护包进行止血处理，第一时间拨打120急救电话，为后续救治争取宝贵时间。得益于前期科学处置，患者经医院全力抢救后脱离生命危险。何婷婷说：“险情随时可能发生，掌握急救技能、敢于挺身而出，是每一名救援队员的责任。”

除本地群众救助，乌兰察布市红十字应急救援队也用暖心服务礼遇八方来客。今年2月2日，几名石家庄游客驾车途经集宁区高速路口，车辆突发电瓶亏电故障无法启动。身处陌生城市，突如其来的故障让游客一筹莫展。接到求助后，队员王渊迅速赶赴现场，高效排查并排除车辆故障，帮助游客顺利启程，让异乡游客感受到山城的温度。

大型活动保障现场，乌兰察布市红十字应急救援队队员们坚守一线、全程护航。今年6月，21名队员驻守乌兰察布市马拉松大赛赛场，及时处置运动员擦伤、扭伤、中暑、胸闷抽筋等突发状况，累计服务救治运动员近300人。8月，22名队员奔赴四子王旗格根塔拉草原，圆满完成为期3天的医疗保障任务，累计救治受伤选手200余人次。今年上半年，队伍在流感高发期开展全域消杀，历时15天覆盖31所学校及单位，消杀面积达43万平方米；同时参与遗体器官捐献缅怀活动，选派队员远赴外地参加极寒救援演练，不断拓宽服务边界、锤炼救援能力。

温情守护不止于人，队员们同样用心守护山野生灵、呵护城市生态。今年3月22日，救援队接到求助前往霸王河水域，成功救助一只受伤的国家二级保护动物天鹅。救援途中，队员又发现一只翅膀受损、丧失飞行能力的赤麻鸭，随即一并施救，之后将两只野生动物移交专业部门养护救治。

为普及避险自救知识，帮助群众掌握实用自救互救本领，乌兰察布市红十字应急救援队队员还走进各企事业单位开展公益应急救护培训，手把手演示心肺复苏、创伤包扎、突发险情处置等实操内容。此外，救援队还在人流密集的乌兰察布之夜设立红十字救护站，随时处置市民和游客突发状况，一抹红十字志愿红守护着山城的夜间平安。

过硬的应急实力，源于日复一日的刻苦练兵。乌兰察布市红十字应急救援队始终坚持以练备战、训战结合，常态化开展水域救援、极端天气处置、综合灾害抢险、空地协同搜救等专项演练。队员在实战化训练中打磨技能、磨合配合，熟练掌握舟艇操作、无人机搜寻、伤员转运、群众安置、心理疏导等专业本领。在各类综合应急演练中，队伍响应迅速、分工有序，能够快速搭建临时安置点，有序完成物资发放、伤员救治、群众安抚等工作，全方位锤炼快速响应、协同作战、精准施救的硬核能力，确保危难时刻拉得出、冲得上、救得下。

从日常街头急救、大型活动保障，到野生动物救助、防灾科普宣讲，这支由普通市民组成的志愿队伍，持续在各类场景提供公益应急服务。乌兰察布市红十字应急救援队负责人表示，未来将持续深耕公益救援事业，常态化开展各类实战实训，不断精进专业本领，持续做好应急救援、民生帮扶、生态救助、安全科普等志愿服务工作，始终坚守初心、向险而行，用专业与热爱守护山城烟火、护航百姓平安。



●水域救援演练

玩在乌兰察布

近距离观察第四纪冰川遗迹 商都县金石山石林成短途游新选择



●商都县金石山冰川石林地质公园

□本报记者 **徐楠**

驱车70多公里，市民范婷趁着秋日气温适宜，带着家人从中心城区来到商都县金石山冰川石林地质公园，近距离查看第四纪冰川形成的连片石林。眼下，这处自治区级地质公园，正迎来一批又一批像范婷一样自驾前来的本地游客。

据了解，金石山冰川石林地质公园属于阴山山脉东北支脉，距离商都县七台镇西北约11公里。金石山冰川石林地质公园占地将近10平方公里，50多座巨型石峰散落其间，顺着山势连绵铺开，足足延伸3公里。一座座奇峰拔地而起，样子各不相同，姿态万千。公园2024年6月入选国家2A级旅游景区，主要看点是第四纪冰川遗迹形成的连片石林景观。

走进金石山冰川石林地质公园，抬眼就能望见散落着的庞大石头一路铺展出去。体量巨大的岩石分布在坡面，扎根山坡之上。阳光斜洒下来，石块的轮廓、凹凸的纹路全都清晰显现，石面粗糙坚硬，保留着原始的岩石样貌。

“照片体现不出实景的气势，到现场观看才能感受到景观的震撼。”带着孩子前来“长见识”的市民马杰说，“孩子可以亲手触摸形成于数万年前的岩石，实地认识地质遗迹。像这样可以近距离观察、直观学习的自然‘活课本’，非常适合带孩子前来。”

遇上好天气，市民和游客沿着平缓的山坡缓步前行，走走歇歇。有人举着相机取景，有人驻足端详怪石，还有家长借着眼前的山石给孩子讲解地质知识，大家自在游玩，互不干扰。登上高处放眼望去，整片山坡都被石林覆盖，视野开阔了，心里也跟着敞亮。

近年来，不少游客不再满足于在热门景区走马观花式打卡，景美人少的自然景观逐步成为新的出行选择。金石山冰川石林地质公园作为乌兰察布特色文旅资源，正走进大众视野，既为市民短途休闲游增添新目的地，也进一步丰富全市短途旅游产品体系。

铸牢中华民族共同体意识

市妇联这场亲子非遗活动 让家风传承与民族团结浸润童心



●岳婆婆在活动中示范如何剪纸 本报记者 张玥 摄

本报讯（记者 **张玥 刘佳鑫**）10月20日，乌兰察布市妇联联合集宁区童星摇篮幼儿园举办了“非遗巧手润家风·籽籽同心一家亲”主题实践活动，共有28组亲子家庭到场参与。活动依托非遗手工、文艺展示等形式，将铸牢中华民族共同体意识教育融入亲子互动，推进家风家教建设走进家庭、校园。

活动中，家长和孩子一同参观了家风爱国主题作品展，展品大多利用废旧材料创作，围绕勤俭节约、爱国爱家主题打造。其中一件亲子手工作品格外吸睛，家长和小朋友收集包装上的不同民族卡通人物形象，拼贴组合成“五十六个民族团结”主题作品，生动展现各民族手足相亲、守望相助的画面。

参观结束后，小朋友们列队表演了爱国主题手势舞。伴着轻快的乐曲，孩子们认真完成手势动作，在律动中厚植爱国主义情怀。随后，乌兰察布市妇联领导及工作人员为到场的孩子们送上礼品，传递妇联组织对少年儿童的关怀，鼓励孩子们动手体验传统非遗文化。

在非遗剪纸亲子共创环节，非遗剪纸传承人岳婆婆现场授课指导，手把手带领亲子家庭制作“石榴”主题剪纸作品。岳婆婆细致讲解剪纸技法要领，传授“先剪小、后剪大，先剪中间、后剪外面，转纸不转剪刀”的操作技巧。为保障幼儿安全，现场采用亲子分工操作：图案内部孔洞由家长使用尖头剪刀裁剪，外部轮廓交给小朋友使用儿童专用安全剪刀完成，规避划伤风险。紧接着开展玉米皮编织亲子实践活动，家长和孩子共同动手，用玉米皮制作手工作品。

“这种家校社共育的活动特别好，让孩子在实践中感受爱国情怀、树立团结友善的意识。今后我们也会继续重视家风教育，陪伴孩子传承美德、快乐成长。”参与活动的家长王冬霞说。

“本次活动将非遗文化传承、爱国主义教育、家风家教建设、民族团结教育深度融合，让优良家风浸润幼儿心灵，让民族团结理念根植童心，进一步夯实了家校社协同育人实效。”集宁区童星摇篮幼儿园园长王悦表示，下一步童星摇篮幼儿园将持续联动乌兰察布市妇联，常态化开展系列主题活动，为乌兰察布市创建全国民族团结进步示范市贡献力量。



●亲子互动 本报记者 张玥 摄

关注生命安全 提高健康意识

夜里咳醒、翻来覆去睡不着 入秋失眠高发，医生给出调理建议



●谢波为患者把脉问诊

□本报记者 **马佳敏**

入秋后，乌兰察布昼夜温差拉大、空气干燥，不少市民受到睡眠困扰。近期，城区多家社区门诊、医院接诊咨询睡眠问题的群众明显增加，入睡困难、夜醒多梦、早醒、晨起疲惫成为秋季常见睡眠问题。

“最近躺下很久睡不着，夜里总要醒好几次，醒后很难再次入睡，第二天浑身乏力。”市民王秀莲说，往年换季睡眠状态相对平稳，今年入秋后失眠症状格外突出。市民李建国同样深受困扰：“夜里睡眠浅、梦多，稍有动静就会醒，白天头昏、精神不济，对工作生活影响很大。”

入秋干燥的天气，也让不少市民夜间睡眠频频受扰。市民张美娟告诉记者，每到夜里嗓子干痒、偶尔干咳，常常半夜被咳醒。市民赵海表示，入秋后家里经常炖肉贴秋膘，自己连续吃了一段时间，不仅出现腹胀不适，晚上躺在床上思绪杂乱，入睡变得十分困难。

针对市民集中出现的换季失眠问题，记者采访了乌兰察布市中医蒙医医院主任医师谢波。据谢波介绍，秋季高发失眠，并非单纯的情绪、压力问题，核心在于季节更替引发的人体阴阳失调、阳不入阴，而脾胃功能失衡是主要诱因。从中医理论来讲，人体睡眠节律依靠营气、卫气有序循环维持，营卫皆由脾胃运化产生，脾胃功能强弱，直接决定睡眠质量好坏。

谢波解释，乌兰察布本地群众日常喜爱食用牛羊肉，脾胃长期负担较重，运化能力普遍偏弱。进入秋季，气候干燥、昼夜温差大，燥邪易耗伤胃阴；加之不少市民集中贴秋膘、大量进补肉食，容易积食停滞、胃气不降，出现“胃不和则卧不安”，表现为入睡困难、梦境纷乱。同时，秋燥伤肺，肺的肃降功能减弱，夜间咽干、干咳会进一步扰动心神，影响睡眠。脾胃虚弱、阴液不足人群，阳气难以收敛，还会出现睡眠浅、早醒、晨起疲惫等情况。

结合本地气候特点和市民生活习惯，谢波给出了贴合秋季的科学调理方式。饮食方面，贴秋膘切忌过量，牛羊肉适量食用即可，可搭配白萝卜、山药健脾润燥，避免连日大量进补；晚餐建议在晚上七点前吃完，保持七分饱，睡前三小时不再进食。秋燥润燥优先选择蒸梨、百合粥、山药银耳羹等温润食材，不宜大量生吃凉性瓜果损伤脾胃；下午尽量不喝浓茶、少饮酒，防止扰动阳气、加重失眠。

起居方面，秋季顺应天时，尽量每晚十点左右入睡，收敛阳气、养护阴液；早晚及时添衣保暖，护住腹部和后背，避免受凉影响脾胃气机。

傍晚可以适当散步舒缓身心，不要再夜间剧烈运动、大量出汗，防止耗伤阴液。睡前少思虑、不看刺激性内容，温水泡脚放松，帮助阳气收敛、安然入眠；秋季室内干燥，可适度加湿，缓解夜间咽干干咳，提升睡眠质量。

此外，谢波特别提醒市民规避秋季养生误区。不要依靠生冷瓜果润燥、不要过量食肉进补、不要靠夜间高强度运动助眠，这些做法都会加重脾胃负担、耗损阴液，让失眠加重。同时，失眠根源在于脏腑失调，市民切勿自行长期服用安神药物、养生茶饮，治标不治本，长期失眠建议前往医院辨证调理。