激发教育发展活力

“冷资源”变“热产业” 医专师生在算力一线读懂家乡发展



●同学们了解国家“东数西算”工程战略布局

本报讯(记者 **马佳敏**)10月22日下午,乌兰察布医学高等专科学校组织教师党员、团员青年及学生代表,走进察哈尔高新技术开发区,开展“牢记嘱托 强国有我——走好新时代的长征路”思政社会实践活动,把思政课堂搬进产业一线,让青年学子近距离感受家乡高质量发展的蓬勃活力。

在算力中心展厅,师生们实地了解国家“东数西算”工程战略布局,学习乌兰察布依托冷凉气候、风光绿电优势,把冷资源转化为热产业,打造全国绿色算力枢纽的发展历程,真切感受数字技术、绿色算力赋能高质量发展的生动实践。

“今天走进高新区科创展厅,我深切感受到了创新的力量。这激励我更加努力学习,练就过硬本领,以青春行动建设美丽乌兰察布,为家乡美好的明天贡献一份力量。”乌兰察布医学高等专科学校药学检验系学生纪哲熙说。

活动现场,思政课教师结合研学所见开展现场微宣讲,引导同学们理解新时代长征路的深刻内涵,鼓励大家紧跟数字时代浪潮,主动了解智慧医疗、数字健康发展趋势,扎实学好专业本领,未来扎根北疆、服务基层各族群众,在守护人民生命健康的岗位上挺膺担当。交流研讨环节,师生围绕所见所思畅谈感悟。

药学检验系学生陈璐表示,这次研学让她开阔了眼界,认识到数字技术正在不断赋能医疗行业。作为医学生,今后会把这次参观的收获转化为学习动力,紧跟行业发展方向夯实专业基础,将来立足基层医疗卫生岗位,用心服务群众。

“我们带学生走进高新区科创一线上实景思政课,就是想让大家走出课本,亲眼看一看家乡产业的发展变化,直观感受新质生产力带来的蓬勃活力。”乌兰察布医学高等专科学校思政课教师陈拴珍说,作为属地高校,学校将持续用好本土资源开展实践教学,把社会实践作为思政育人的重要课堂,引导同学们增长见识、锤炼本领、厚植乡土情怀,坚定不移走好新时代长征路,努力成长为政治坚定、技能过硬、甘于奉献的基层医疗卫生人才,为自治区高质量发展贡献医专青春力量。

书香乌兰察布

以诵读为桥 让好家风陪伴少年成长



●亲子共读

本报讯(记者 **马佳敏**)10月24日上午,乌兰察布市图书馆“和风到家,风润童心”家风美文诵读展示活动温情启幕。活动依托全民阅读平台,以诵读为载体传扬优良家风,让美德种子伴着朗朗童声,在孩子们心中生根发芽、代代相传。

结合孩子们的年龄特点,本次诵读分为两个组别:7至10岁低龄组采用亲子共读、分句跟读的形式,重在感受书香、快乐参与;10至13岁学龄组独立上台展示,大方抒发感悟,展现少年自信风采。图书馆精心挑选了爱国孝亲、勤俭诚信、自强不息等18个主题的大字版诵读文稿,同时也鼓励小读者自备喜爱篇目,适配不同孩子的阅读节奏。

活动中,乌兰察布市图书馆工作人员用通俗易懂的小故事,带来一场简短的家风微宣讲,向孩子们讲解家风家教的意义,引导大家常怀感恩之心、养成勤俭友善、勤学上进的好习惯。

随后,家风美文诵读展示正式开始。一年级的陈锦源小朋友带来以自强不息为主题的诵读。在他眼里,家风是长辈传下来的坚韧力量,做人要自立自强、不怕吃苦、敢于拼搏,少年人更要磨炼意志,不怕挫折、大胆尝试。陪同前来的家长赵慧颖说,孩子平时就爱读书,这次诵读,让他在朗读中读懂品德,收获不一样的成长。

亲子共读环节,三年级贾冠霖和姥姥张华一同登台诵读。张华感慨,图书馆不只是看书学习的地方,丰富的家风、民俗、非遗主题活动,更能让孩子沉浸式感受传统文化。“这样的活动特别好,不用生硬说教,悄悄在孩子心里种下美德的种子。”

诵读环节结束后,小朋友们争相分享自家的家风小故事,把节约粮食、孝顺长辈、自律守信这些日常小事娓娓道来,看不见的优良家风,一下子变得鲜活可感。

乌兰察布市图书馆工作人员郝瑞霞全程参与本次活动策划。她表示,希望用诵读形式,让少年儿童在朗读中感悟家风、涵养品德,也带动更多家长重视家庭教育,用心培育家风,推动家庭、学校、社会协同育人。

民生视角

还没打流感疫苗的抓紧了! 现在补种仍有效,农村“一老一小”可免费接种

□本报记者 **张国欣**

随着天气转冷,呼吸道传染病逐步进入流行季节,接种流感疫苗是目前预防流感最经济、最有效的手段,可显著降低感染、发病及发生重症的风险。乌兰察布市每年11月至次年3月为流感流行季,尽管此前推荐的9—10月最佳接种窗口期已接近尾声,但尚未接种的市民仍可尽快补种,接种后2周至4周即可产生有效抗体,能够覆盖冬春季主流感高峰。针对市民关心的疫苗种类、接种要求、免费政策等问题,记者采访了乌兰察布市疾控中心相关工作人员。

◎流感≠普通感冒 流行季接种仍有效

乌兰察布市疾控中心工作人员介绍,流感是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,呈季节性流行;普通感冒多由鼻病毒等病原体引发,常因受凉、劳累、气温骤降诱发。二者症状区别明显:流感除咽痛、干咳、鼻塞等呼吸道症状外,多伴随高热、寒战、头痛、肌肉关节酸痛、乏力等全身症状,严重时可引发肺炎、心肌损伤、休克等并发症,部分人群可发展为重症甚至死亡;普通感冒以呼吸道局部症状为主,全身症状轻微,极少出现严重并发症。

接种流感疫苗是防控流感的核心手段,之所以需要每年接种,主要有两方面原因:一是流感病毒变异频繁,世界卫生组织每年会根据全球监测结果推荐当年的疫苗毒株,不同年度疫苗针对的病毒株存在差异;二是接种后产生的保护性抗体会随时间逐渐衰减,保护效力一般维持6至8个月,即便毒株未发生大的变异,上一年度接种的保护效果也会下降。

工作人员特别提醒,接种疫苗后并非立刻产生保护力,通常需要2至4周才能达到有效抗体水平。因此建议尚未接种的市民抓住10月底至11月初的时间尽快接种,即便进入流行季后接种,也能获得相应的免疫保护。

◎8类人群优先接种 不同年龄剂次有区别

流感传染性强,患者和隐性感染者是主要传染源,主要通过飞沫传播,也可经接触被污染的物品感染,在密闭、人群密集场所还可能通过气溶胶传播。学校、托幼机构、养老院等场所易发生聚集性疫情,老年人、婴幼儿、慢性病患者、孕妇等人群感染后更易出现重症。

目前流感疫苗属于非免疫规划疫苗,实行知情、自愿接种原则。根据《中国流感疫苗预防接种技术指南(2026-2027)》,建议所有6月龄及以上、无接种禁忌的人群接种流感疫苗,优先推荐8类重点和高风险人群:医务人员;60岁及以上老年人;罹患一种或多种慢性病者;养老机构、长期护理机构、福利院等人群聚集场所的脆弱人群及员工;6月龄至5岁儿童;6月龄以下婴儿的家庭成员和看护人员;托幼机构、中小学校、监管场所等重点场所人群;孕妇。

剂次方面,6月龄至9岁儿童,既往未接种过流感疫苗的,首次接种灭活疫苗需接种2剂次,间隔不少于4周,且2剂次需选择同一厂家同种疫苗;既往接种过的,本年度接种1剂次即可;接种减毒活疫苗的,无论既往是否接种过,仅需接种1剂次。9岁及以上儿童和成人,无论既往是否接种,均只需接种1剂次。

◎今年统一为三价疫苗 防护效力不受影响

“去年打的还是四价,今年怎么只有三价了?”近期不少市民在接种时发现了这一变化,也有市民担心少一价会降低保护效果。

对此乌兰察布市疾控中心工作人员解释,疫苗的“价”代表其覆盖的流感病毒型别数量。四价疫苗包含甲型H1N1、甲型H3N2、乙型Victoria系、乙型Yamagata系四种毒株;三价疫苗则不含乙型Yamagata系。根据全球流感监测数据,自2020年3月以来,全球已连续多年未监测到乙型Yamagata系病毒自然流行,该毒株已无主流传播风险。基于这一结果,世界卫生组织建议2026—2027年流感季全球统一使用三价流感疫苗,我国今年上市的流感疫苗也全部调整为三价,并非乌兰察布市疫苗供应不足。

目前乌兰察布市供应的三价流感疫苗主要分为三类:一是裂解型灭活疫苗,适用于6月龄以上人群,也是本次免费接种使用的疫苗种类;二是亚单位灭活疫苗,在裂解疫苗基础上进一步纯化,抗原纯度更高,局部反应概率理论上更低,适用于3岁以上人群;三是鼻喷型减毒活疫苗,通过鼻腔给药,无需注射,适用于3至17岁人群,禁忌证相对较多,市民可根据自身情况选择。

◎农村“一老一小”免费接种 便民服务同步跟进

为筑牢重点人群免疫屏障,乌兰察布市已启动2026—2027年流行季重点人群流感疫苗免费接种工作,为农村地区65岁及以上老年人、义务教育阶段中小学生免费接种1剂次三价流感病毒裂解疫苗。

目前首批流感疫苗已全部下发至各旗县市区疾控中心,免费接种工作正在全市有序推进。乌兰察布市已统筹完成疫苗冷链储运、接种人员培训、基层宣传动员等工作,通过村广播、宣传栏、居民微信群、入户走访、校园宣讲等多种方式,向群众科普流感防控知识、解读免费接种政策,解答疫苗安全性、接种禁忌等常见疑问。

为方便群众就近接种,乌兰察布市各旗县市区均设有标准化预防接种门诊,覆盖城乡居民生活圈。各地将通过开设接种专场、周末接种等方式延长服务周期;同时拓宽线上线下预约渠道,推行分时段精准预约,并针对中小学校、养老机构开展上门接种服务,确保接种便捷可及。符合免费条件的人群,可主动向村委会、学校或属地卫生院咨询具体接种安排。

●日常防护同样重要

乌兰察布市疾控中心工作人员提醒,接种疫苗是第一道防线,日常防护措施也能有效减少流感感染与传播:

保持良好呼吸道卫生习惯,咳嗽、打喷嚏时用纸巾或手肘遮挡口鼻;

勤洗手,尽量避免用手触摸眼睛、鼻、口;

均衡饮食、适量运动、充足休息,维持自身免疫力;

尽量避免近距离接触流感样症状患者;

流感流行季减少前往人群聚集场所,必要时佩戴口罩;

出现流感样症状应居家休息、健康观察,不带病上班、上学;若症状持续加重,应及时就医,就诊时患者及陪护人员需佩戴口罩,避免交叉感染。

城事

秋日街头红果诱人,园林部门提醒:观赏可以,采摘不行



●市民采摘果实

本报讯(记者 **刘佳鑫**)深秋时节,乌兰察布市街头绿化带、公园绿地内的海棠、山楂、山丁子等景观果树陆续挂果,饱满鲜亮的果实缀满枝头,成为秋日街头的一抹亮色,也吸引了部分市民驻足采摘。对此,乌兰察布市园林服务中心提醒,公共绿地内的果树以观赏为核心功能,随意采摘不仅违反城市绿化管理规定,还存在多重健康风险,也会损伤绿化树木。

据了解,目前乌兰察布市城区公共绿地栽种的乔灌木有100余种,其中常见的挂果类乔木包括海棠、山楂、123苹果、山丁子等8种。尽管其中多数属于传统意义上的可食用品种,但栽种在公共绿地中,主要作用是丰富四季景观层次、提升绿化视觉效果,并非供市民自由采摘的“公共果园”。

“街头种植的果树多为绿化专用品种,果实口感普遍偏酸涩,并不适合直接鲜食。”乌兰察布市园林服务中心植保科副科长温雅文介绍,除了口感不佳,更值得注意的是安全隐患:这类树木在日常养护过程中,会根据病虫害发生情况定期喷施农药,果实表面可能残留药物成分,市民若随意采摘食用,存在健康风险。此外,城区绿地中还生长着部分外观鲜红诱人的野生浆果,本身含有天然毒素,普通市民缺乏专业辨识能力,一旦误采误食,可能引发中毒反应。

不规范的采摘行为,还会对树木造成不可逆的伤害。记者走访发现,部分市民为够取高处果实,会用力拉扯树枝、摇晃树干,甚至借助竹竿、钩子等工具攀折枝条,极易造成枝干断裂、树皮大面积破损。温雅文表示,这类外力损伤不仅破坏绿化景观的完整性,还会阻断树木的养分输送通道,轻则导致来年开花结果量明显下降,严重时甚至可能造成整株树木枯死。

从法规层面看,采摘公共绿地果实也属于明确的违规行为。《乌兰察布市城市园林绿化条例》自2021年10月1日起施行,其中第二十九条明确规定,在城市绿地范围内禁止采摘花草、果实。

对于街头摘果的现象,不少市民也持不认同态度。市民李静常带着孩子在周边绿地散步,每次孩子伸手想摘树上的红果,她都会第一时间拦下。“果子看着好看,但公园里的树日常都要打药防虫,摘来吃不安全,也得让孩子从小知道,公共的东西不能随便拿。”李静说。市民王先生也表示,曾见过不少人结伴在街边绿地摘果子,很多人觉得“摘几个没什么”,但这些景观树是全体市民共有的景致,你摘几个、我折几枝,时间长了整条街的景观都会受影响。

秋日街头的彩叶与红果,是属于全体市民共享的公共景致。本报在此也提醒广大市民,遇有挂果的景观树,可驻足观赏、拍照留念,切勿随意采摘果实、攀折树枝,共同守护这份深秋的鲜亮景色,维护好城市绿化环境。

社会关注

AI短剧渗透市民日常 碎片时间别被“套路”牵着走

□本报记者 **张国欣**

乘车时划两集、排队时看几集、吃饭时开着外放当背景音……近日,记者走访集宁区维多利广场公交站、联营市场、浙江小商品市场周边等多处公共场所发现,AI生成的微短剧已成为不少市民打发碎片化时间的主要选择。这类短剧依靠工业化批量产出、算法精准推送快速占领大众视野,在丰富休闲选择的同时,也因内容套路化、制作粗糙、易引发沉迷等问题受到关注。

在市区2路、3路等公交线路上,刷短剧是乘客打发通勤时间的普遍选择。记者乘车观察发现,短短十几分钟的车程里,有乘客能连续刷完四五集,指尖不停划动屏幕,中途几乎没有停顿。在联营市场入口、超市收银台排队的人群中,也不乏低头看短剧的市民,哪怕只有三五分钟的等候时间,也要点开看上两段。有市民坦言,起初只是想“随便看两眼”,结果越刷越停不下来,午休、睡前的空闲时间全被占满。

这类短剧为何有这么强的吸引力?在集宁区某事业单位工作的刘先生颇有体会。今年40岁的他从夏天开始接触AI短剧,起初只是刷到一部荒岛题材的作品,觉得情节新鲜,没想到看完一部平台马上推送同类型的另一部。

“剧情大差不差,但每集结尾都留个悬念,总忍不住想知道后面怎么样了。”刘先生说,如今他吃饭、午休甚至睡前都要刷上几集,短短三个月,已经在解锁付费剧集上花了近两百元。

记者在多个短视频平台浏览发现,目前推送量较高的AI短剧主题高度集中,多以荒岛求生、末日生存、职场逆袭、都市奇遇为主,命名直白套路化。这类作品大多以男性主角为核心,主角凭借特殊技能或所谓“系统”成为绝对主导,不同身份的女性角色多为陪衬,偏向满足观众的虚拟成就感。再加上算法的持续精准推送,很容易让观众陷入“刷完一集又一集”的循环,不知不觉消耗大量时间,甚至产生冲动付费。

从国内视听行业公开报道来看,这类AI微短剧已形成标准化的量产模式。运营方只需选定热门题材方向,借助AI生成工具即可快速完成剧本创作、人物建模与画面渲染,一部数十集的短剧从策划到上线仅需数天,制作成本远低于传统真人影视内容。也正因产能高、门槛低,同类题材短剧得以批量涌入平台。运营方将内容拆分为一两分钟的单集,每集结尾设置悬念,配合算法精准推送抓住用户注意力,最终靠观众小额付费解锁全集实现变现,单部剧集的解锁价格多在十几元到上百元之间。

高速量产的另一面,是作品质量普遍参差不齐。家住集宁区的梁女士告诉记者,她的男友近期沉迷一部修仙题材的AI短剧,她在旁边看了两分钟就发现多处明显漏洞:上一个镜头主角还在古代街道,下一个镜头背景就变成了现代居民楼;前一秒主角正要走出房间,后一秒却从门外推门进来,连基本的叙事逻辑都不连贯。除此之外,人物穿模、物体悬浮、光影错乱等低级错误在这类短剧中十分常见,不少制作方为了赶上线速度,基本不会对内容进行细致审核修正。如今,多数AI短剧已经算不上文化创作,更像是以流量变现为目的的工业快消品。

除了内容质量堪忧,沉迷这类短剧还可能带来其他影响。有市民反映,刷短剧看似是利用碎片时间,实则很容易越刷越久,挤占休息和运动的时间;还有人开车等红灯时也要瞟两眼,存在交通安全隐患。对此也有市民建议,休闲娱乐本无对错,但面对算法推送的套路化内容,还是要保持自制力,合理安排观看时间,不妨多选择更有内容质量的作品,别让低成本的“指尖快消”占用太多生活精力。