

从呼和浩特出发 一路看风景

火车“慢”游升温

●本报记者 云艳芳

“最近有旅游专列发车吗？有没有适合老年人出游的目的地？”“天气转暖了，想陪母亲坐火车去云南看花，不知道团费贵不贵？”随着天气转暖，人们出游的心又开始蠢蠢欲动，不少中老年人把目光投向了火车旅游专列，准备开启一场不急不躁的慢旅游。

近年来，火车慢旅游逐年升温。根据国铁集团数据，2024年，铁路部门共开行旅游列车1860列，银发游客占比接近80%。前不久，商务部、文化和旅游部等联合印发《关于增开银发旅游列车 促进服务消费发展的行动计划》，为银发旅游列车发展指明了方向，将进一步推动旅游行业对老年群体的服务向更加精细化、个性化发展。

中铁呼和浩特局集团有限公司近年陆续推出港澳地区旅游专列、深度新疆游等，尤其是“草原之星”旅游专列，汇集了额济纳胡杨林游、赤峰经棚

温泉疗养游、阿尔山天然氧吧游、鄂尔多斯沙漠游、乌兰布统草原游、克什克腾旗石林游等一系列自治区内旅游专列，满足不同旅客需求。“草原之星”旅游专列是中国铁路呼和浩特局集团有限公司立足展示内蒙古亮丽风景、拉动草原旅游事业而打造的铁路旅游品牌，采用新改造车体，设有高级包厢、普通包厢等不同包间，提供多样餐食、淋浴、酒吧、KTV等服务。这些旅游专列均由呼和浩特市始发，专为中老年人量身定制出行节奏和特色化服务，不仅吸引本市游客，也颇受包头、乌兰察布、鄂尔多斯等周边城市游客青睐。

记者从中铁呼和浩特局集团有限公司了解到，该公司今年计划在4月15日开行鄂湘云旅游空调专列12日游，囊括四条热门线路：A线——昆大丽线：襄阳、张家界、安顺、昆明、大理、丽江、楚雄、成都；B线——昆版线：襄

阳、张家界、安顺、昆明、西双版纳、成都；C线——红河线：襄阳、张家界、安顺、昆明、建水、元阳、弥勒、昆明、成都；D线——腾冲线：襄阳、张家界、安顺、昆明、保山、芒市、瑞丽、腾冲、昆明、成都。

价格方面，A线硬卧上、中、下铺分别为3099元、3599元、4199元，软卧上、下铺分别为4599元、5199元；其他线路报价从3000余元至5000余元不等，较其他出行方式更为亲民。

记者了解到，这四条线路几乎囊括了大西南所有知名景点，如：襄阳古城、七星山旅游度假区、黄果树瀑布、大理古城、玉龙雪山、丽江古城、成都宽窄巷子、武侯祠、茶马古道、野象谷、昆明世博园、朱家花园、建水古城、元阳梯田景区、黎明之城芒市、勐巴娜西珍奇园、滇西抗战纪念馆等。返程均由成都返回呼和浩特。列车上还组织

歌唱比赛、棋牌大赛等游艺活动，为旅途营造欢乐氛围。

除了定制的旅游专线外，依托集大原高铁的开通，呼和浩特前往杭州、上海、重庆、成都、青岛、兰州等城市的高铁及动车组列车，内蒙古中西部地区前往华北、华东、西南、西北地区的列车运行时间大幅缩短，呼和浩特至成都最快10小时43分钟可达，较之前压缩13小时5分钟；呼和浩特至重庆最快13小时52分钟可达，较之前压缩10小时5分钟；呼和浩特至杭州最快14小时16分钟可达，较之前压缩9小时29分钟。其中G3780次列车由呼和浩特东开往重庆西，途经乌兰察布、大同南、太原南、运城北、西安北、汉中、剑门关、成都东等29个车站，沿途既可欣赏自然风光，又可品尝地方美食，实现一次就把沿线城市游个遍。

呼和浩特市宣传部、市文明办 慰问“青城好人”韩梅

本报讯(记者 苗欣)3月21日，呼和浩特市宣传部、市文明办负责人来到在第九届亚洲冬季运动会上斩获3金2银的速度滑冰运动员韩梅家中走访慰问，为她颁发“青城好人”荣誉证书、奖牌，并送上鲜花和慰问金，对她为中国速滑事业作出的卓越贡献给予高度肯定。

韩梅是从呼和浩特市走出的中国速度滑冰领军人物之一，其重要成绩包括：2022年北京冬奥会女子团体追逐第五名；2023—2024赛季世界速度滑冰单项锦标赛女子1000米、1500米亚军；2023—2024赛季世界速度滑冰全能锦标赛女子500米、1500米亚军等。在今年举行的第九届亚洲冬季运动会上，她更创下辉煌战绩：2月8日出战1500米夺冠，9日与队友摘得女子短距离追逐赛银牌，10日收获3000米银牌，11日先在

1000米比赛中获得金牌，随后搭档杨滨瑜和阿合娜尔·阿达克夺得女子团体追逐赛金牌。

“荣获‘青城好人’称号对我来说是种新的荣誉和使命，我要以身作则，用实际行动回馈社会。今后我会邀请世界各国运动员来我美丽的家乡呼和浩特做客，让更多人感受这里的魅力。”韩梅说。

呼和浩特市委宣传部精神文明建设综合科科长冯岳表示，授予韩梅“青城好人”荣誉，是对她勇攀体育高峰、爱岗敬业、为家乡争光的褒奖。她在赛场上奋勇拼搏，以优异的成绩进一步激发了广大市民的冰雪热情。她用行动证明竞技场上的拼搏精神、作为运动员的敬业精神与社会主义核心价值观观同频共振。希望通过这次慰问活动将“好人效应”持续转化为建设家乡的精神动力。

内蒙古率先将体重管理纳入职业病防治体系

本报讯(记者 梁婧姝 于亚军 通讯员 李林易)3月20日，记者了解到，为响应国家《“体重管理年”活动实施方案》及《健康中国行动(2019—2030年)》要求，近日，内蒙古自治区卫生健康委员会制定了《内蒙古自治区职业病防治院体重管理科建设实施方案》(以下简称《实施方案》)，正式将体重管理纳入职业病防治体系，成为全国首个以省级政策推动职业人群体重健康管理的地区。

据介绍，此举旨在通过科学干预降低超重肥胖引发的职业性代谢综合征、心血管疾病等风险，助力健康内蒙古建设。

按照《实施方案》要求，2025年，内蒙古自治区开始在全区各级职业病防治院设立标准化体重管理科室，配备内分泌医师、注册营养师、运动康复师及相应检查检测设备，并与三甲医院建立远程会诊机制。按照一级筛查、二级干预、三级管理的三级防控体系，对劳动者形成“监测—干预—评估”的闭环管理。2027年未达到重点行业职工体重异常建档率达90%以上，超重肥胖率年均增幅下降8%。同时，积极加强部门协作与特色服务。将体重管理成效纳入“健康企业”推送条件，引用中蒙医体质辨识技术提供针灸、药膳食疗等干预手段助力健康管理。

按照《实施方案》目标，内蒙古地区职业人群体重管理从“被动治疗”转向“主动健康管理”，通过政策创新与技术融合，将构建覆盖全区的科学干预网络，着力破解职业人群健康管理难题，助力职业人群“治未病”。

内蒙古自治区推动 药品说明书适老化及无障碍改革

本报讯(记者 祁晓燕)为解决药品说明书“看不清”问题，更好满足老年人、残疾人用药需求，近日，内蒙古自治区药品监督管理局下发关于进一步推动药品说明书适老化及无障碍改革试点工作有关事宜的通知，明确全区药品上市许可持有人(以下简称持有人)根据国家药监局发布的《药品说明书适老化及无障碍改革试点工作方案》(以下简称《工作方案》)，按要求选取常用的口服、外用等药品制剂作为试点品种。

通知明确，持有人可以根据实际情况选择《工作方案》规定的试点方式之一进行试点，鼓励持有人提供药品说明书、标签的语音播报服务及盲文信息，满足老年人、盲人和其他有视力障碍患者的安全用药需求。持有人应按照《工作方案》规定的试点内容和要求编制相应的适老化及无障碍改革版本药品说明书，说明书的内容应当准确并与药品监管部门核准的最新版药品说明书相应内容保持一致。

通知指出，内蒙古医药工业企业协会充分发挥行业引领作用，积极引导、动员、指导持有人参与改革试点工作。有意向参与试点的持有人可将药品名单及试点方式报送自治区药监局药品注册与生产监管处，经审核后将确定参与试点的持有人和药品名单报送国家药监局药品注册管理司。

第二届驻呼高校 “3·24世界防治结核病日”知识竞赛决赛举办

本报讯(实习记者 贾璐)3月24日是第30个“世界防治结核病日”，今年的主题是“全面行动 全力投入全民参与 终结结核”。3月21日下午，第二届驻呼高校“3·24世界防治结核病日”知识竞赛决赛在内蒙古工业大学举办。

据了解，本次活动由内蒙古自治区疾病预防控制中心、内蒙古自治区教育厅主办，呼和浩特市疾病预防控制中心(呼和浩特市卫生监督所)、内蒙古工业大学承办，旨在进一步强化结核病防治宣传和健康教育，全面提高高校青年学生结核病防治知识水平，鼓励更多大学生加入防治结核病宣传队伍，通过以点带面有效促进全社会参与结核病防控，同时推动全区结核病防治宣传活动的开展。

活动现场为高校志愿者代表颁发聘书。本次竞赛共有8所高校入围决赛，经过精彩纷呈、群像内蒙古医科大学夺得冠军，内蒙古大学、内蒙古财经大学分别获得第二名、第三名。

2025年第三十六届内蒙古农业博览会 26 日举行

本报讯(记者 杨永刚)2025年第三十六届内蒙古农业博览会将于3月26日至28日在内蒙古国际会展中心举行，同期举办2025年第十三届内蒙古(春季)农业机械博览会、第十届内蒙古林产品博览会。

本届农博会以“发展智慧农牧业 提高新质生产力”为主题，精心规划了七大主题展区：农资植保、节水灌溉、智慧农业、区域公用品牌、农

业机械、高标准农田建设物资、气象服务与金融保险服务等，全景呈现农牧业现代化创新生态。展会规模创历史新高，总展出面积达5万平方米，吸引全国28个省、自治区、直辖市900余家龙头企业及科研机构参展，设置展位超1500个。众多行业领军者齐聚一堂，将带来前沿的技术与产品，为观众呈现一场农业科技盛宴。

世界睡眠日 专家教您如何“睡个好觉”

本报讯(实习记者 于梦圆)人的一生中，大约三分之一的时间在睡眠中度过，良好的睡眠是国际公认的三项健康标准之一。3月21日世界睡眠日当天，记者走进内蒙古自治区脑科医院(第三医院)睡眠医学中心，邀请专家介绍睡眠健康的重要性、睡眠障碍的成因及失眠的调整方法。

“我每天晚上睡觉都打呼噜，这是不是睡得香、睡得好的表现？”有市民问。

内蒙古自治区脑科医院(第三医院)睡眠医学中心三区主任张志强介绍：“这是常见误区。我们常见的睡眠疾病主要分为三大类：睡不着、睡不好、睡不醒。睡不着的主要表现为慢性失眠障碍，包括入睡困难、睡眠过程中频繁缺氧；异态睡眠，在睡眠的过程中拳打脚踢。睡不醒的疾病如发作性睡病，表现为无法控制的困意，甚至在活动时也能突然入睡，还有周期性嗜睡，患者会连续睡眠多天。”

“阻塞性睡眠呼吸暂停综合征是最常见的‘睡不好’病症。”张志强表示，它是一种在睡眠时发生的上气道反复塌陷、阻塞，引起呼吸暂停和低通气，进而导致频繁发生低氧血症、高碳酸血症、胸腔内压力显著波动导致睡眠结构紊乱、交感神经活动增加，长期发生可致多系统器官功能受损。

“睡眠呼吸暂停会增加2型糖尿病的发病风险，继发的间歇性缺氧和微觉醒可引起胰岛素抵抗和糖耐量异常。目前已经证实睡眠呼吸暂停是高血压的独立危险因素，也与心衰、心律失常、肺动脉高压、冠心病等心血管疾病关联密切。同时，睡眠呼吸暂停也会增加脑卒中、短暂性脑缺血发作、痴呆等疾病发生的风险，据统计大约50%的脑卒中患者同时患有睡眠呼吸障碍。”张志强说。

如果在睡眠过程中打鼾，反复呼吸暂停，并伴有日间困倦、注意力不集中、情绪障碍、失眠、疲劳等症状，建议及时就诊。

如何评估睡眠呼吸暂停的严重程度呢？记者在内蒙古自治区脑科医院(第三医院)睡眠医学中心了解到，多

导睡眠监测仪可通过整晚的睡眠监测和记录对睡眠进行准确、客观的评估。该中心监测部拥有9个独立的VIP睡眠监测室，每个监测室配备有多导睡眠监测仪。“患者需要在睡眠监测室睡一整晚觉，采集和记录包括脑电图、眼电图、肌电图、心电图、口鼻气流、鼾声、呼吸运动、脉氧饱和度、体位等参数，还可以添加视音频监测、食管压力、食管pH值、经皮或呼气末二氧化碳分压等参数。这些参数以曲线、数字、图像以及视音频等形式显示并形成可判读分析的信息数据，即多导睡眠图，并以此进行病情评估及指导治疗。”张志强介绍。

张志强告诉记者，市民如果出现偶尔的失眠不必焦虑，失眠上升为疾病有明确的医学诊断标准。“每周有超过三天的人入睡困难、睡眠维持困难、早醒等症状，持续至少三个月，同时伴有日间症状如疲劳、注意力、专注力、记忆力受损，职业功能受损，易激怒等。以上同时具备才可判断为慢性失眠障碍。”张志强说。

对于日常的失眠调整，张志强给出了“上、下、不、动、静”五字原则。

编后语：

“睡不着”“睡不醒”“睡不好”，当越来越多的人正在经受这样的困扰，睡眠医学中心的关爱，是城市给予我们的温馨提醒。从今天起，让我们一起通过科学方法，给心灵松绑，重新学会“睡个好觉”。

当城市在月光里均匀呼吸，愿每个人都能在梦乡中寻得安宁，积蓄力量。然后，迎接活力满满的一天。



小儿站燕儿飞 小脚丫追着春天跑

为弘扬中华优秀传统文化，丰富辖区青少年课余生活，3月20日，新城区东风路街道昭君新村社区联合东门外小学开展了“彩绘春风 放飞梦想”手工绘制风筝活动。来自东门外小学

的15名同学用手中的画笔为风筝涂上绚丽的色彩，绘制出他们心中风筝最美的样子。

■本报记者 刘沙沙 通讯员 范若泉 摄



3月20日，呼和浩特市老牛儿童探索馆举办“24节气·春分”主题活动。孩子们挑战传统竖蛋习俗，趣味斗蛋碰撞春日好彩头，通过活动解锁春分奇妙魔法，感受大自然的生机与活力。

■本报记者 杨永刚 摄



3月20日，玉泉区第二幼儿园瑞府分园开展了“一半子春色一半期美好”春分主题活动。小朋友们通过竖蛋、绘春、食春、做纸鸢等活动与节气相拥，和自然对话。

■本报记者 杨永刚 摄