

建设美好城市也有你的一份力



『英』
『该如此』

主持人:王英

乌素图的杏花开,大街小巷的桃花、梨花、连翘花、丁香也都次第开放,树绿了,草长出来了,青城最美的一面正徐徐展开。美,是吸引游客的最大亮点,也是留住游客的最大卖点。但美不仅仅只是城市环境、旅游景点的美,还包含了一座城市内在的文化底蕴和居民素养。

这几日,淄博烧烤火出了

圈。有不少视频夸赞淄博人热情、好客,例如淄博车主为外地人让路,淄博市民礼让外地车等等,甚至当地文明办发起倡议:让利于客,让路于客。淄博人热情好客、文明友善也成了淄博烧烤爆火的一大原因。

随着旅游旺季的到来,我市也即将迎来大量的外地游客。自驾游、体验游、深度游、跟团游,游客们在享受青城美景的同时,也在感受这座城市的人情。而这也对城市的公共服务和市民素质提出了更高的要求。当然,近年来,呼和浩特与时俱进,

提升服务意识,完善服务举措,让游客乘兴而来、满意而归,体现了整座城市的文明程度,给人留下深刻印象。而市民与游客的互动则更能体现一座城市的温度,也最让人念念不忘。

市民是城市的主人,城市的美也有我们的一份力。让我们以主人翁的姿态迎接八方来客,遇到外地游客上前咨询,应当热情回答、主动引路,看到外地游客遇到困难,应尽力提供热情周到的帮助,将呼和浩特最美的风景留给更多的外地游客。



青山泛绿

春风送暖。大青山上的树木已逐渐泛绿,远远望去,青山叠嶂,巍峨雄伟。



『杰』
『咔』

主持人:王劲凯

机动车虚线区域 插队加塞属违法行为



『明』
『白了当』

主持人:徐达明

“机动车在道路虚线区域变道违法吗?”“我正常排队等红绿灯,另一辆车插队加塞,对这样的行为交警会处罚吗?”最近,不少驾驶员都提出了这样的疑问。记者从交管部门了解到,为打造我市良好交通环境,交管部门采用无人机高空抓拍,抓拍内容中就有机动车在虚线区域的随意变道、加塞插队的违法行为。

记者从交管部门通过无人机抓拍的视频中看到,在道路虚线区域变道被处罚的车辆都是因为加塞、随意变道影响后方车辆正常行驶的行为。赛罕区交警大队交警告诉记者,道路的虚线区域是允许车辆变道的,但必须是在不影响其他车辆正常通行的情况下才能变道。车辆在行驶期间随意变道很危险,一旦引发交通事故,变道车辆要承担全部责任。在等待信号灯期间,驾驶员都知道不能在实线区域变道加塞,但一些人却忽略虚线区域等待信号灯期间也是不能变道加塞的。根据《中华人民共和国道路交通安全法》(《中华人民共和国道路交通安全法实施条例》)第44条第二款规定:变更车道时影响正常行驶的机动车的,处以罚款200元,不扣分处罚。

交警呼吁广大驾驶员:遇到在路口等待信号灯的车辆较多时,不要随意变道插队加塞,要做文明驾驶员。

预防儿童近视 听听中医怎么说



有医说医

主持人:李娟

孩子眼睛健康是每个家庭都关注的热点问题,可是由于大量使用电子产品和不良的学习习惯,让许多孩子都出现了近视。近视了怎么办?除了佩戴眼镜还有没有其他治疗方法?中医有方法可以预防近视吗?

带着家长们的疑问,记者咨询了呼和浩特市妇幼保健院的相关专家。儿保科主治医师胡艳琪表示,近视多因先天禀赋不足、劳伤心神,或久视伤血,使心肝气血阴阳受损,造成眼珠形态异常,或用眼习惯不良,如看书、写字目标太近,坐姿不正以及光线过强或不足等,使目络瘀阻,目失所养,导致本病。中医讲究“未病先防,既病防变”,可以积极主动地采取措施来预防和治疗近视,例如通过小儿推拿、贴耳穴和艾灸的方法来预防治疗。

小儿推拿可以起到很好的治疗效果,推拿治疗近视主要以疏通头、项、眼部经络,改善头、项、眼部气血供应为主。使目得气血濡养而能视,缓解睫状肌和眼外肌的痉挛状态,消除视疲劳,进一步改善脑血流动力,特别是改善椎基底动脉系统的

血液供应,从而改善眼部血液循环,使视力得到提高和恢复。小儿推拿对于儿童视力减退的调理十分有效,通过手法作用于相应经络穴位来促进经脉气血的运行,有效增强眼部血液循环及新陈代谢,缓解眼部疲劳。

同时,也可以通过贴耳穴来改善儿童近视。中医认为耳为宗脉之所聚,十二经脉皆通于耳,所以耳穴是全身各组织、器官和内脏依靠经络在耳廓上的特定反应点,耳穴能够反映机体各部的生理功能和病理变化,因此可利用耳穴诊断、治疗和预防疾病。贴耳穴,即在耳部相应穴位贴耳豆,对穴位进行刺激,以达到调节全身脏腑,起到疏肝调血,缓解眼部症状的功效。

“在治疗的过程中,我们也会选择用艾灸治疗近视,具有操作简单、易于接受、效果显著等优点。通过辨证选取特定穴位进行艾灸,利用药物燃烧时产生的热量,通过悬灸的方法刺激相关穴位,使局部皮肤腠理开放,药物透达相应穴位内,起到疏经活络、活血利窍、调节眼肌功能,改善周围组织血液循环的作用。除了上述干预方法外,我们在家也可以采用以下方法进行视力保健,例如选择视频工具时遵循‘宁大勿小’,要保持正确的学习姿势,注意眼睛与屏幕的距离,注意电子产品的使用时间,注意家庭采光和照明,合理安排每日生活,不要忽视眼保健操。”胡艳琪建议。