

城市有温度 生活更美好



「英」
该如此

主持人:王英

致敬祖国山河,大学生夜爬大青山观日出火啦!昨日,本报刊登《大学生夜爬大青山看日出火啦 相关部门做好保障工作》的报道,就呼和浩特市公共交通有限责任公司、新城区环境卫生服务中心、呼和浩特市公安局交管支队新城大队公路巡逻中队、新城区市场监督管理局、新城区城市管理综合执法局等部门如何保障、服务大学生及游人做了详细报道,让更多人看到了呼和浩特是一座有温度的城市。

有温度的城市是怎样的城市?在笔者看

来,这其中包含了自然的温度、人文温度,更重要的是社会温度。自然温度与人文温度,一个是大自然不可控,另外一个由个人情感、价值决定,而社会温度是一座城市体现出来的社会环境和生态现状,例如城市是开放包容还是“闭关自守”,居民对城市文化的认同等等,这其中就包含城市各个职能部门为群众、为城市治理所做的点点滴滴。

富有温度的城市治理,首要之处在于对人的尊重。相关部门并没有因为夜间爬山而阻止大学生以及游人,相反转变思路,变被动管理为主动服务,用心用情用力做好保障工作。时刻把“人”放在心上,努力提升对“人”的服务质量,站在“人”的立场、群众的角度思考问题,让城市治理温暖起来,也让一座城市

更加美好起来。

富有温度的城市治理,还需能在凸显力度的同时不失温度。此次,多个部门协作发力为大学生以及更多观日出的市民服务,在保障大青山国家登山健身步道周边环境卫

生、交通秩序、食品安全等同时,发放反光马甲、及时调度共享单车、开通公交车观光线路等,让更多人在沉浸式体验呼和浩特壮美自然风光的同时,感受到来自呼和浩特这座城市的温暖,就是城市治理力度与温度的体现。

一座城市有温度,才能为人民托起更美好的生活。希望呼和浩特能从一座山开始,从一次日出开始,不断提升城市的温度,让源于自然的风物之美,与城市之美和谐共生,美美与共,相得益彰,吸引更多人,留住更多人。

谨防低价游陷阱 暑期旅游注意这些



「芳」
百计

主持人:刘芳

暑假是旅游旺季,同时也是难得的亲子出游时光,假期出行人数将会大幅增加。昨日,呼和浩特晚报记者从内蒙古自治区消费者协会了解到,为确保广大消费者安全、放心出游,内蒙古自治区消费者协会发布了暑期旅游消费提示。提醒广大消费者应提前选择正规旅游机构,谨防低价游陷阱;做好旅游计划,保证安全第一;文明旅游,理性消费;遇到问题依法维权。

选择参团旅行的消费者要选择具有经营资质的正规旅游机构,事先详细了解旅游项目内容及收费标准情况,不要一味追求“低价”旅游产品,自觉抵制“零团费”“秒杀价”等“不合理低价游”,不轻信商家的各类宣传噱头,避免掉入“不合理低价游”陷阱。

选定旅游机构后,消费者要与旅游机构签订合同,并仔细阅读合同条款内容,详细了解景点安排、行程路线、食宿标准、交通工具、自费项目、纠纷解决等内容。如果到外地参加“一日游”,要注意选择正规旅行社,签订正规合同,避免遇到问题无法举证维权。带着孩子出门在外,一定要关注天气、注意交通安全。跟团游不擅自离队,听从导游相关安排,自由行不前往没有正式开发开放、缺乏安全保障的区域旅游。谨慎参与水上、高空等高风险旅游项目。出游前一定要备齐常用的药品;旅行时还应尽量到卫生条件好的餐馆用餐,合理饮食。

同时,消费者在旅游出行过程中,要自觉维护公共秩序,注意文明礼貌用语;尊重当地文化习俗和宗教信仰;讲究社会公德,爱护公共设施,特别要注意保护文物古迹,不要乱刻乱画,不得攀爬触摸文物;在外就餐不要大声喧哗,自觉反对铺张浪费。

在旅游途中合法权益受损时,消费者可先与旅行社、导游协商,要求其按照合同约定的行程时间、景点、游览项目、服务标准作出调整,继续履约,如果协商后仍不能达成一致,可以通过拍照、录音等方式保留相关证据,并及时向当地消协组织、旅游监管部门投诉,维护自身合法权益。

青城频现棉花云 仿佛进入漫画世界



主持人:王劭凯



湛蓝的天空中,大团大团的白云漂浮,如棉花糖一般甜美轻柔。蓝天白云之下的青城,犹如漫画世界。

孩子肥胖怎么办? 专家为您解答



主持人:马妍

如今出现肥胖的青少年越来越多。随着暑假的到来,为更好地服务广大患儿,内蒙古医科大学附属医院儿科特开设“肥胖门诊”并于7月13日举办义诊活动。那么孩子肥胖,家长又该如何给予关注呢?对此呼和浩特晚报记者咨询了内蒙古医科大学附属医院儿科主任医师、医学博士、硕士研究生导师郭妍妍。

“目前肥胖已成为整个世界范围内的难题,而儿童肥胖更是越来越常见。至2014年,中国7至18岁学生超重、肥胖的总检出率高达19.4%。儿童肥胖既是一种独立的慢性代谢性疾病,也是儿童高血压、高血脂、2型糖尿病、脂肪肝、代谢综合征等慢性疾病的重要危险因素,已经成为影响我国儿童青少年身心健康的重要问题。”郭妍妍表示。

“家里孩子今年9周岁,体重达80斤,我想让她通过控制饮食和锻炼的方式减肥,不知道是否可行?”市民韩女士咨询

到。对此郭妍妍表示,成人适用的运动减肥法并不适合孩子,过度的饮食控制,包括变相的饥饿疗法或半饥饿疗法,可能影响儿童的正常发育和健康,同时让肥胖孩子对“减肥”避之不及。

肥胖孩子普遍存在着包括运动、饮食、生活行为的偏差。但不少家长以为“管住嘴”和“迈开腿”就能控制住体重增长,但严格的控制饮食以及不科学地加强运动,可能达到短暂的、一过性的体重下降,但也可能很快反弹,还会影响孩子的营养均衡,从而影响其生长发育(长不高),另一方面过量运动还会带来运动损伤。

郭妍妍表示,评判儿童肥胖最常用的指标是体质指数BMI(kg/m²),用体重公斤数除以身高米数平方得出的数字就是孩子的体质指数BMI,得出数字后家长可以对照进行判断。儿童减重应以运动处方为基础,行为矫正是关键,结合膳食指导和心理干预的综合干预措施,并且将行为矫正贯彻始终。家长必须共同参与,以便将这些方法贯彻到孩子今后的日常生活中去。同时,家长要掌握一些孩子生长发育的规律,细心观察孩子生长发育过程有无异常。如果发现肥胖的情况,要及时到医院寻求帮助,避免错失最佳治疗机会。