

2023年全区家庭健康主题推进活动启动

呼和浩特晚报讯(记者 杨志伟)昨日,呼和浩特晚报记者从自治区计生协获悉,按照中共中央、国务院相关文件精神及中国计生协相关通知要求,自治区计生协、爱卫办、农牧厅、卫生健康委、中医药管理局、妇联决定2023年继续在全区开展家庭健康促进主题推进活动,目前活动已启动。

据了解,2023年度家庭健康主题推进活动主题“好家风·健康行”。将以优生优育理念宣传、家庭家教家风建设、健康生活方式推广等内容开展形式多样的活动,大力弘扬中华传统美德,倡导尊重生育的社会价值,引导广大群众树立科学生育理念和时代家庭观,有效提升人

口健康素质和优生优育水平,不断开启健康家庭建设新局面。

2023年全区家庭健康主题推进活动将重点开展三项活动:一是开展“健康家·优生”好故事征集活动。在全区组织挖掘和传播“健康家·优生”好故事,弘扬中华民族传统美德,尊重生育的社会价值,提倡适龄婚育、优生优育、夫妻共担育儿责任等,普及科学养育、教育知识。主办单位将面向各地征集一定数量的“健康家·优生”好故事,择优予以表彰,联合相关媒体推介展播,并推送“中国家庭健康大会”等平台集中展示。

二是开展“健康家·味道”案例分享活动。在全区挖掘和推广“健康家·味道”实践案例,依

托内蒙古得天独厚的资源禀赋,充分挖掘地区优质资源、区域品牌,展现本地特色农畜产品与绿色食品。鼓励引导广大家庭和群众结合传统食养保健方法,合理搭配日常膳食,养成良好饮食习惯,践行“合理膳食、避免浪费、科学食养、减油减盐减糖”等健康饮食理念。主办单位将面向全区征集“健康家·味道”优秀案例,并组织相应主题推介活动,择优展示各地特色健康饮食文化与家庭健康菜品。

三是开展“健康家+”系列主题特色活动。以加强家庭家教家风建设为重点,结合各地实际,开展一系列丰富多彩、富有中华优秀传统文化特色的家庭健康主题推进活动。

内蒙古残疾人技能实训基地启用 首批55名残疾学员免费学习直播带货

呼和浩特晚报讯(记者 安娜)“今天咱们讲的是如何利用抖音直播带货!”昨日上午,在刚刚启用的内蒙古残疾人技能实训基地,呼和浩特市四维文化传媒有限公司运营团队正在为55名残疾学员讲授直播带货核心要素,指导他们如何利用短视频平台掌握流量密码,更好地创业致富。

据了解,8月18日,内蒙古残疾人技能实训基地正式启用。该基地是由内蒙古中小企业发展联合会和内蒙古职业培训促进会共同搭建的公益实训基地,具备课堂教学、实操训练、联系就业、链接资源等多重功能。在内蒙古残疾人技能实训基地启用当天,55名残疾人作为首批学员,开始在这免费学习直播带货。呼和浩特市四维文化传媒有限公司运营团队负责为学员们讲授新媒体运营、人设定位、账号搭建、拍摄剪辑、产品橱窗搭建、直播带货技巧等,为残疾人实现在家就业、居家创业奠定了基础。

据内蒙古中小企业发展联合会负责人介绍,已有5家企业愿意为他们提供适合的工作岗位,3家教培机构愿意为他们培训生活和工作技能。

天气渐渐转凉 市民要正确“秋冻”

呼和浩特晚报讯(记者 李蒙)伏天已经结束,我市的天气渐渐转凉。据市气象局介绍,25日,最高气温25℃,最低气温14℃;26日,最高气温23℃,最低气温13℃。

据市气象局工作人员介绍,“秋冻”是为了增强人体对寒冷的耐受性,以便应对更为寒冷的严冬。但如果此时过早穿上较厚的衣服,便无法让身体得到锻炼,不能很好地增强身体抵抗能力。从中医角度讲,“秋冻”有两层含义,第一层含义是“秋不忙添衣”。初秋,暑热未尽,凉风时至,当天气突然变冷时,适当地增加衣服是必要的。“适当增衣”以让自己略感凉而不寒为宜,而不是穿得暖暖和和、裹得严严实实。另外,晚秋天气较凉,也不要一下子穿得太多、捂得太严,避免过多出汗,使阳气外泄。“秋冻”的第二层含义是“拖延添衣时间”。晚秋可以适当拖延增加衣服的时间,适当地接受寒冷的刺激,但要以自己能够接受为限度。

适当“秋冻”可以增强身体抵抗能力,促进身体血液循环,但秋冻需要接受寒冷刺激,并不是所有人群都适合。一般而言,患有鼻炎、心脑血管疾病、呼吸道疾病、体虚的老人和儿童等人群都不适合“秋冻”。秋季冷空气活动频繁,气温、气压、风速等气象要素变化很大,容易引起旧病复发,或者出现新的疾病。所以,对于有些患者来说,“秋冻”要适度;尤其对患有慢性病的老人来说,不仅不能“秋冻”,反而还要注意保暖。

手机遗落出租车上 民警、的哥接力寻回 获助外地游客称赞:“这座城市有爱有温度!”

呼和浩特晚报讯(记者 安娜)外地游客刘先生在呼和浩特市旅游期间不慎将价值10000多元的手机遗落在了出租车上。由于手机电量耗尽关机,也没有记住所乘出租车车牌号,刘先生情急之下报警求助。幸运的是,经过民警和出租车公司、的哥的爱心接力,刘先生的手机顺利寻回。昨日,刘先生手持一面写有“人民警察、情系人民”的锦旗走进了大南街派出所,为首府民警认真负责的工作态度点赞。

8月22日夜间,从外地来我市旅游的刘先生结束了一天的游玩,乘坐出租车前往酒店后发现手机遗落在了出租车上。刘先生急忙追出酒店外,此时出租车早已离开。“下车前,我的手机就已经电量耗尽而关机,现在既拨不通手机,也联系不到的哥,请你们帮我找找手机……”刘

先生急忙用酒店前台电话拨打110求助。

接到报警的玉泉区公安分局大南街派出所民警很快就赶到酒店,首先调取了路边街面的监控,经过一番排查,初步掌握了刘先生所乘坐的出租车牌照号码。而后,与该车辆所属出租车公司取得联系,很快就联系上了拉载刘先生的的哥。热情的的哥听闻情况后,急忙在车内查找,最终发现了掉落在后排座位下方的手机,之后立即驱车返回酒店,将手机送还给失主。

“因为我自己的粗心大意,给民警和的哥造成了不小的麻烦,看着他们忙碌奔波的身影我特别感动。这次青城之旅,也让我爱上了这座城市。因为,这里不光有美景,更有爱和温度。”刘先生表示。



防溺水安全教育

8月23日,内蒙古家国情怀教育发展中心携手呼和浩特市蚂蚁力量儿童义工团、优思弗学习力开展了防溺水安全教育专题讲座。

活动中,内蒙古游泳救生协会的老师向家长和孩子们讲解了预防溺水、溺水急救、溺水自救、游泳注意事项等相关知识。

刘璐 陈翠杰 摄

暑期儿童关爱服务活动举办

呼和浩特晚报讯(记者 李蒙)为进一步丰富儿童的假期生活,帮助广大儿童度过一个思想有引领、健康有呵护、情感有抚慰的快乐假期,8月23日,由内蒙古自治区妇联、呼和浩特市妇联主办的“少年儿童心向党 关爱守护伴成长”2023年暑期儿童关爱服务活动在牧勒非遗研学基地举办。

妇联组织为到场儿童赠送书包,并详细了

解了他们的生活、学习和健康情况,从物质和精神上给予关爱,让儿童感受到妇联的温暖,巾帼志愿者还为乌兰不浪村村民进行义务理发。

下一步,全市各级妇联将常态化开展家家幸福安康系列活动,始终以儿童需求为先导,优化儿童服务体系、开展家庭教育行动、营造关爱保护儿童的友好氛围,提升全区家庭的满意度和幸福感。