

鏖战风雪 每一位市民都应该是主力军



『英』
『该如此』

主持人:王英

呼和浩特的雪不是寻常地飘落,而是弥漫,洋洋洒洒、无边无际。洁白的雪花飞满苍穹,天地之间就没有了界限。但苍茫间,总有一些身影闪现,深蓝色、藏青色、荧光绿、橘红色……在这皑皑白雪中,这些身影格外耀眼,也格外让人感动,这是一座城市鏖战风雪交上的一份“温情”答卷。

一场大雪,犹如一次大考,考验着城市的应急机制和反应速度,也考验着一座城市的文明程度。具体地说,就是面对降雪对交通安全带来的影响,对出行带来的不便,市民们怎么做?在一个微信公众号上看到过这样一

句话:“没有人能够让冬天变得不再寒冷,但呼和浩特市民可以努力把手伸给每一个陌生人,让你体会到来自一座城市的温暖。”而这两场降雪真正地让笔者见识到了呼和浩特人的温暖。

12月10日,有媒体在短视频平台上传了一段视频,视频里一位男士站在路边,不停地挥动双臂,引导过往车辆和行人绕行,在他的脚下是一口没有井盖的污水井。据介绍,降雪后,视频中的男子发现呼伦贝尔北路呼和浩特佳地小区附近路面一口污水井井盖缺失,于是当起了临时交通指挥员,引导过往车辆行人绕行。网友说:“这才是呼和浩特好市民!”无独有偶,在青城融媒昨日发布的另外一段视频里,一位女士拿着工具蹲在路上清理积雪,原因是她经过该路段时,有好几次差点摔

倒,为了避免后来的人摔倒,便对地面的积雪进行了清理。也有网友评论说,“自己淋过雨,总想为别人撑伞。”

担心过往车辆行人会掉进污水井里,所以站在路面上引导;担心别人路过时会滑倒,所以清理积雪。这两位市民的举动让风雪里的呼和浩特又增添了一份色彩,这份色彩充满了陌生人与陌生人之间的友爱,充满善良淳朴的人情味儿,也给本就温情的城市再添一份温暖。

鏖战风雪,比机械设备更容易融化积雪的是人与人之间的温情。呼和浩特的市民有这样的胸怀,呼和浩特这座城市有这样的温情,期待每一位市民都能行动起来,为消除道路交通安全隐患,贡献属于自己的那一份光和热。

如何用中医推拿提高儿童免疫力



有医
说医

主持人:于亚军

冬季,儿童呼吸系统的发病率直线上升,儿童身体本就娇弱,容易发生各种疾病,提高免疫力才是关键。今天,就让内蒙古自治区人民医院康复医学科的专家教大家用传统中医常用的推拿手法来提高儿童的免疫力。

内蒙古自治区人民医院康复医学科专家介绍,传统康复医学认为:“正气存内,邪不可干;邪之所凑,其气必虚”,正气可以理解为免疫力和抵抗力。如果正气充足,邪气就没有机会侵袭人体了,或者一旦外邪侵袭人体,体内的正气也会奋起抵抗,将外邪祛出,那么疾病也不会发生。因此,正气的强弱决定着疾病的发生、发展和预后。

提高儿童免疫力的常用推拿手法有:

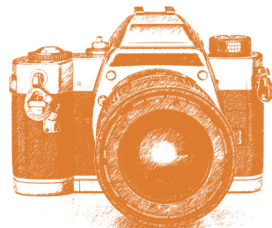
1. 补脾经。用一只手大拇指顺着另一只手大拇指外侧由指尖向指根单方向推,每分钟100至200次,每次3至5分钟,每日1至2次。
2. 摩腹。以肚脐为中心,用手掌或四指并拢顺时针方向在肚脐周围摩,每次3至5分钟,每日1至2次。
3. 捏脊。用食指中节靠拇指的侧面抵在孩子的尾骨处,大拇指与食指相对向上捏起皮肤,同时向上捻动。两手交替从长强穴(肛门后上3至5厘米处)向上边推边捏到大椎穴(颈后平肩的骨突部位),每次3至5遍,每日1至2次。
4. 揉足三里。用拇指指腹沿顺时针方向按揉外膝眼下3寸,胫骨前嵴(小腿的正面能够摸到的最高部分)旁开1横指,每次3至5分钟,每日1至2次。

以上四种手法使用时力度不用太大,但要坚持每天给孩子做;家长在实施操作时不用刻意追求手法的标准,但是定位需要准确;儿童身体发育不完善,病情变化快,有问题需要及时咨询医生,此四法可起到预防和辅助调理的作用,不能完全代替医生治疗。

冰雪运动热



随着“十四冬”的临近,我市市民积极参与到各项冰雪活动中。近日,两位小学生选择在冰壶训练场进行练习,为即将到来的冰雪盛会助力。



咋咋“联”拍

主持人:王劲凯

自觉抵制散煤燃烧 共同守护蓝天白云



“妍”之有“李”

主持人:马妍

每年的冬季也是大气污染的高发时期,为深入打好大气污染防治攻坚战,切实减少大气污染,有效改善秋冬季空气质量,巩固散煤污染治理成果,最近一段时间,呼和浩特市生态环境局通过入户排查的方式,进行燃煤散烧检查,并制定检查台账。

近日,呼和浩特市生态环境局新城区分局对红山口村等8个村子610户进行抽查。对商铺、居民取暖和做饭时燃烧散煤、劈柴等情况进行检查,发现有多家存在违规使用散煤、劈柴等

高污染原料进行生产生活,执法人员对违规行为拍照取证并要求立即整改。

随后,呼和浩特市生态环境局新城区分局执法人员向违规人员介绍了劣质散煤的危害。劣质散煤污染环境。劣质煤在储存、搬运及燃烧过程中煤粉的撒落特别严重,危害呼吸系统,污染生活环境。劣质散煤产生有毒气体伤害使用人群。由于劣质煤成分中含有大量的硫、氮等有害有毒元素,在燃烧时产生的二氧化硫和氮氧化物极易对使用人群的身心健康造成伤害,严重者甚至失去生命。劣质散煤污染环境、破坏大气质量。燃烧散煤会产生大量的粉尘,同时散煤堆积于炉膛内,与氧气接触困难,造成燃烧不充分易产生一氧化碳、煤核等,此外,煤炭中的硫和氮元素经过燃烧生成二氧化硫和氮氧化物进入大气中严重污染环境。

电力看台

无纸化会议系统助跑“双碳”加速度

2023年6月,由内蒙古电力集团公司推广使用、内蒙古电力通信公司主要运维的无纸化会议系统正式上线,集团公司会议系统进入环保、安全、高效的全新时代。无纸化会议系统上线半年来,在通信公司的有力保障下,集团公司应用该系统召开会议32次,节约纸张约12万张,减少碳排放量约10800千克,深入践行节约集约、绿色低碳理念,助力企业提效降本,有效履行环保责任,为锚定“双碳”目标、聚力打造

“责任蒙电、数字蒙电、绿色蒙电、开放蒙电”写下生动注脚。

据了解,无纸化会议系统是以智能会议终端作为载体,将传统繁杂的纸质文件转化为便捷的电子文档,不仅节约了大量纸张、打印耗材和人力成本,也免去了会议材料印制、胶装、摆放等繁琐步骤。会议中新增的资料也可以实时录入,智能会议终端将自动更新新增的文件材料,省时省力,规范简洁。(任翔如)