

被损毁丢弃的不仅仅是共享单车

「英」
「该如此」



主持人:王英

共享单车作为人们日常出行的交通工具之一,被很多市民所喜欢,但是也有一些市民不知出于什么原因、什么目的,对共享单车“百般虐待”。12月19日,呼和浩特晚报刊发了《共享单车遭破坏丢弃 这种行为不应该》的报道,对损坏、丢弃共享单车的行为进行了曝光,呼吁市民爱护共享单车,呼吁共享单车运营公司及时处理被损坏、丢弃的共享单车。

乍一看,共享单车被损毁丢弃并不是一件大事,但是这样的事情却并非个例,例如在共享单车上覆盖诈骗二维码、人为上锁据为己有等等。当然,现实生活中不止共享单车,还有下水井盖、雨水篦子丢失,街边果皮箱损坏等等,这些公共设施犹如一块块试金石,反映出一些人缺少社会公

德和规则意识。

各扫门前雪也是社会公德的一种体现。在本次降雪之后,有的商户在城管执法人员的告知引导下清扫了门前积雪,但也有的商户对于门前的积雪“无动于衷”。例如在银河南街一排商铺门前,地面上的积雪已经被碾压成冰,而商铺门前的绿化带里还扔着破损的花盆、水泥块等垃圾。

“人而无德,行之不远。”道德是社会关系的基石、人际和谐的基础,社会公德作为社会交往和公共生活的基本准则,是新时代公民道德建设的重要内容。公德遇阻,说到底是因为公共意识、规则意识等的缺失。如何张扬社会公德?不妨先从树立起人们的公共责任心、规则意识开始,唤起人们的公共责任心和公民义务感,破除人们“事不关己高高挂起”的狭隘心理。

昨日看报纸,北京市城管部门对经宣传告知仍不履行扫雪铲冰责任的“门前三包”单位立案查处488起。根据北京市相关规定,

遇降雪天气,单位和个人应当承担相应地段的扫雪铲冰工作,未按规定完成责任地段扫雪铲冰工作的,由城市管理综合执法部门责令改正,并处责任单位200元以上1000元以下罚款。

当然,处罚不是执法的目的,但通过处罚可以让人们对“门前三包”、对公共责任、对社会公德有一个清醒的认识。事实上,每个人的心底都蕴藏着善的种子,从公共场所举止文明到邻里相处和睦互助,从举手之劳保护环境到心底无私为民服务,人人谨守社会公德,努力实现精神之美、行为之善、思想之真,就能让道义的力量汇流成河,润泽一座城市。

眼下,“2023—2024年呼和浩特冰雪节”开幕在即,这是呼和浩特的冰雪盛宴,届时必然少不了远道而来的游客,这也需要我们每一个市民从小事做起,从自身做起,让呼和浩特再次因为市民的友善、真诚而温暖更多人。

“飞线”充电隐患多 规范充电更安全

对于骑电动自行车的市民来说,充电是一件比较麻烦的事。有的市民会直接从家里私拉电线到楼道,这种充电方式俗称“飞线”充电。“飞线”充电虽然解决了充电的问题,但同时也存在较大的安全隐患。

光明路办事处沿河社区为了给居民解决充电难的问题,不仅召开居民议事会,还通过入户走访等方式,广泛收集居民意见进行梳理,经过多次实地查看,决定在小区车棚安装便民充电桩,建立一个安全便民的充电区域。

安装了充电桩后,大大方便了居民为电动自行车充电,社区工作人员也向居民宣传了私拉电线等安全隐患的危害,讲解电动自行车充电桩的正确使用方法,引导居民安全充电。

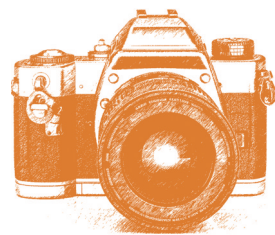
但充电桩安装后,却依然有居民拉“飞线”给自家的电动自行车充电。当呼和浩特晚报记者询问业主为何不愿意到车棚充电时,小区部分业主表示,车棚距离自家太远,充电不方便。也有业主称,楼上拉电线充电费用相对较低。

沿河社区书记兼主任杨增祥介绍:“不少业主并没有意识到私拉电线充电的危害,也有的业主是为了防偷盗,就把电动自行车骑到家门口‘飞线’充电。针对这一情况,我们会加强巡查,同时对拉‘飞线’充电业主进行劝导,并讲明私拉电线充电的危害性,要求车主立即停止充电,将电线、插座妥善处理。”



“妍”之有“李”

主持人:李娟



咔咔“联”拍

主持人:王劲凯

翩翩起舞

优雅的步伐、自信的笑容、优美的舞姿……寒冬时节,在满都海公园内,一些中老年人打扮时尚,翩翩起舞,欢快的舞姿也成为公园一道亮丽的风景。

这两个动作可以自测肩周炎,您知道吗?



有医说医

主持人:于亚军

肩周炎又称粘连性肩关节囊炎、五十肩、冻结肩,是常见病、多发病。内蒙古自治区人民医院康复医学科专家介绍,肩周炎常见的表现为:

1. 疼痛:严重者稍一触碰就会疼痛难忍,疼痛可牵涉到颈部、肩胛部、三角肌、上臂和前臂背侧。2. 活动受限:肩关节活动逐渐受限,外展、上举、外旋和内旋受限,以致影响日常生活和劳动。3. 肌肉萎缩:三角肌最明显。那么,如果有肩部疼痛等症状,如何判断是否患了肩周炎?通过下面两个动作就能自测:

1. 一侧手向后背是否可以触及对侧肩胛骨。正常:中指尖可经背后可触及对侧肩胛下角。轻中度受限:肘关节仅可屈90°,中指能超过后背中线;中度达不到后背中线。严重受限:仅能通过同侧腋

后线。2. 一侧手从脑后绕过是否可以触及对侧嘴角。正常:手在肩外展上举时,中指尖可触至对侧嘴角。轻中度受限:仅触及对侧耳翼;中度仅触及枕部。严重受限:达不到枕部。

患了肩周炎,可以通过以下锻炼来康复:

1. 钟摆拉伸。放松肩膀,站立并稍微倾斜,让受影响的手臂垂下。将手臂摆动成一个小圆圈。随着症状的改善,增加圆圈的直径,但不要强迫它。

2. 毛巾拉伸。用双手在背后抓住一条合适长度的毛巾,并将其保持在水平位置。用你的好手臂向上拉伸受影响的手臂。也可以将毛巾搭在好肩膀上,用受影响的手臂抓住毛巾的底部,然后用未受影响的手臂将其拉向上背部。

3. 手指走路。面向四分之三臂长的墙壁。伸出并用受影响手臂的指尖接触腰部水平的墙壁。肘部稍微弯曲,慢慢地将手指沿着墙壁向上走,直到您将手臂抬高至肩部水平,或尽可能舒适地抬高。

4. 肌肉强化训练。在手臂的活动度改善后,可以添加一些肩袖强化练习。在进行强化练习之前,一定要先热身并做伸展运动。