

巧用心思点燃市民参与冬季活动热情



「英」该如此

主持人:王英

“周末带孩子来玩,挺不错。”“元旦跨年夜有很多活动,我们都很期待。”“今年呼和浩特很多活动的策划都很棒。”刚刚过去的周末很嗨!“冰雪青城·悦动北疆”2023—2024 呼和浩特冰雪节在马鬃山滑雪场开幕、大黑河岸边露营地可以围炉煮茶……对于已有的活动,市民毫不吝啬赞美之辞,对于即将开启的跨年夜活动也同样充满了期待。

今年以来,呼和浩特充分挖掘资源优势,丰富广大市民的文化生活,例如在大黑河岸

边露营、在恼包村开音乐节、在大召有美食季、在呼和浩特体育场听周杰伦演唱会、在大青山顶看日出……既让市民看到了一个不一样的城市,也让市民感受到了一座城市对精神文化生活的追求。

前两日晚上,小草公园大型灯会试亮灯吸引了不少市民前来观看,看着眼前一个个惟妙惟肖的花灯,有人从瑞兽龙讲开,讲到了生肖的来历,讲到了龙生九子,讲到了哪吒闹海,讲到了龙年的美好希冀……几个形状各异的“上古神兽”竟能引出来这么多故事,笔者不由地佩服讲述者的知识储备,更佩服灯会策划人的创意巧思,能想到用这样的方式传播文化,讲述故事,吸引市民。

当然,这个冬季吸引市民的不止小草公园

的大型灯会,冰雪乐园里好玩刺激的项目,还有跨年夜里塞上老街沉浸式的演出、新华广场的烟花秀、各大商场的通宵营业等等,让市民直呼“从没有见过这样的呼和浩特!”的确,这样的呼和浩特,笔者也未见过,既有消遣娱乐的美食、烟花、摇滚乐,涨知识、增见识的灯展,沉浸式演出,还有惊险刺激的冰上活动。不同的活动,考虑到的是不同的人群,让每一个人都能找到适合自己的那“一款”,才能让市民都走出家门,参与活动,体验生活,感受快乐和幸福。

数九寒天,室外滴水成冰,如何吸引市民走出家门参与活动,并不是一件容易的事情。但想要让市民体会到收获感,感受到来自“家门口”的幸福,就需要这样“别出心裁”的策划,就需要这样的巧用心思。

遇到流浪乞讨人员 请这样帮助他们



“妍”之有“李”

主持人:马妍

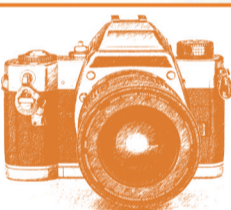
随着气温下降,公园、商业区、地下通道、桥梁涵洞、废弃房屋等处的流浪乞讨人员和务工无着人员受到了社会各界的广泛关注。人们担心他们在户外流浪会冻伤生病,严重威胁身体健康和生命安全,许多市民想知道究竟该如何为他们提供帮助。对此,呼和浩特晚报记者咨询了阿拉善南路社区的工作人员。

据悉,为保障流浪乞讨人员生命安全,进一步加强对流浪乞讨人员救助管理工作,让他们在寒冬中感受到党和政府的温暖、社会的关爱,进一步保障服务对象人身安全和基本生活权益,12月13日开始,阿拉善南路社区组织工作人员在辖区内开展流浪乞讨人员全面巡查工作。

“我们在巡查过程中一方面加大宣传力度,发出倡议书号召广大居民共同参与关爱弱势群体,一旦发现流浪乞讨人员应及时与社区联系,并对其进行劝导,引导他们接受相关救助,确保辖区内不发生流浪乞讨人员意外事故。另一方面落实网格责任制度,网格员对辖区进行全方位无死角巡查,针对流浪乞讨人员易出现的桥底、住宅楼电梯间、背街小巷等重点区域展开‘拉网式’排查,确保巡查到位,准确掌握辖区流浪乞讨人员的情况。”阿拉善南路社区副主任姚顺玲表示,“我们将密切关注天气变化,继续加大对流浪乞讨人员的巡查工作,将重点排查和综治巡逻相结合,发现一个、劝导一个、救助一个,确保巡查无盲点、无死角,把流浪乞讨人员的排查救助工作做好、做实。如果市民在阿拉善南路社区遇到流浪乞讨人员可以随时拨打社区24小时救助热线:18547122641,或与附近的公安、城管部门的工作人员联系,我们都会第一时间提供救助。”



吡雪

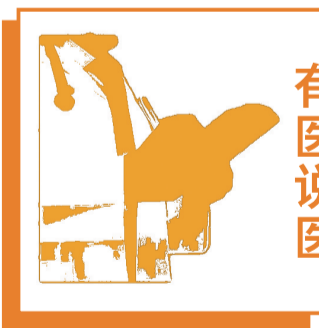


咔咔“联”拍

主持人:王劲凯

吡雪,是滑雪场上好友之间互动的一种方式。当一个人站在雪地上,另一个人从高处滑下,利用重力将雪冲向对方,这种游戏不仅能给人们带来快乐,还能增进滑雪爱好者之间的感情。

哪些人易得颈椎病,怎样预防您知道吗?



有医说医

主持人:于亚军

颈椎病是很常见的一种疾病,有一些人群易得颈椎病,颈椎病怎样预防您知道吗?今天,内蒙古自治区人民医院康复医学科的专家就为您讲解一下关于颈椎病的那些事。

据内蒙古自治区人民医院康复医学科的专家介绍,颈椎病是一种缓慢进展的退行性颈椎病变,由于颈椎间盘变性、颈椎骨质增生,刺激或压迫了周围的血管、神经、脊髓等组织而引起的一系列临床综合征候群,一般分为神经根型、椎动脉型、交感型、脊髓型、混合型5个类型。

颈椎病的临床症状较为繁杂,主要有颈背疼痛、上肢无力、手指发麻、下肢乏力、行走困难、头晕、恶心、呕吐,甚至会出现视物模糊、心动过速以及吞咽困难等症状。颈椎病的临床症状与病变部位、组织受累程度及个体差异有一

定关系。颈椎病的治疗方法分为手术和非手术两大类,有研究资料显示,仅有5%的颈椎病患者需要接受手术治疗,所以95%的颈椎病患者可以应用非手术方法解除病痛。颈椎病的非手术治疗方法包括药物内服与外用、手法、针灸、理疗、牵引等。每一种方法都有一定的效果,一般需要两种或两种以上方法配合使用,才可得良好的治疗效果,具体选择何种治疗方法请向专业医生进行咨询。

如果得了颈椎病,要树立正确的观念,积极与医生配合,纠正不良的坐卧姿式,养成良好的生活习惯,度过发作期,一旦颈椎内外环境建立了新的力学平衡,其病情自然会趋于稳定。颈椎病的防治方法包括:1.纠正不良姿势,避免颈椎长时间保持一个固定的姿势。2.避免颈部受凉,包括汗出淋雨、受风寒等。3.选择正确的睡觉姿势和合适的枕头,一般枕头的高度应略高于自己的肩宽,枕头的质地应柔软且富有弹性;仰睡时,枕头宜尽量垫于颈下;侧睡时,避免将枕头压于肩下。切忌睡觉时使用质地坚硬并有固定形状的枕头。4.避免外伤,如紧急刹车、猛抬重物等造成的急性颈部损伤。5.预防感染,早期积极治疗颈部感染和其他颈部相关疾病。