

总有一些坚持让人记忆犹新



英
该
如
此

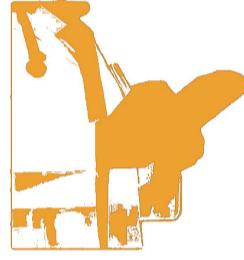
主持人:王英

12月28日,2023年普通的一天。可此时此刻,时间的意义又变得备受瞩目,令人倍加感怀。因为我们即将告别的不仅仅是过去的时光,更是经历不易的五味杂陈,穿越风浪的跌宕起伏,是每个人生命中弥足珍贵的时光。

站在岁尾,回望2023年,你会用一个什么样的词语来形容它?很多人可能会选择“难”,个人有个人的难,家庭有家庭的难,国家有国家的难。但无论多么难的事情,我们都走了过来。这便是坚持。

2023年,被赋予了太多,唯有坚持,让我们看到了不一样的结果。

有医说医



主持人:于亚军

如何给腰椎减压

腰椎疾病是很常见的一种疾病,生活中如何给腰椎减压呢?今天,内蒙古自治区人民医院康复医学科专家为大家详细讲解。

据介绍,在日常生活中,久坐、久站、搬重物等不良姿势或习惯会无形中增加腰椎间盘的压力,这些压力慢慢积累,诱发了腰椎间盘突出,或是一下子就闪了腰……

什么是腰椎间盘?腰椎间盘由髓核、纤维环和软骨终板三部分组成,它连接两相邻椎体并维持脊柱的生理曲度,使椎体后方的关节突保持一定距离和高度,共同构成椎间关节使脊柱能够运动。椎间盘的高度亦维持椎间孔的容积,可以缓冲突然的脊柱应力,并使椎体均匀承受重力。

人体不同姿势、运动和负载,椎间盘承受的应力不一,那我们该如何给腰椎减压呢?

怎么站?站立的理想姿势是颞骨、肩关节肩峰处、股骨大转子、膝关节、踝关节稍前方为一条直线。

怎么持重?首次腰痛症状多发生于半弯腰持重或者突然扭腰时,所以持重(搬重物)时一定要注意姿势。

怎么坐?直腰坐姿对腰间盘压力最小,而弯腰坐姿,尤其是坐位躯干前倾20度,对腰间盘的压力最大。

怎么睡?侧卧时,可适当弯曲髋、膝关节;避免睡过于软的床;枕头高度以侧卧时头部与躯体处于同一水平为准。

另外,保护腰间盘可以佩戴腰部支具,以提供支撑减少椎间盘的负荷,为突然的刺激提供缓冲。

是否还记得大青山顶上的日出?当朝阳的第一缕光穿透云霞照在你我的面庞,力量便从大青山顶蔓延至全身,青春、梦想,随着光响彻云霄。感动的背后是我们对于梦想的坚持,山巅美景的背后是每一位工作人员对工作的坚持,是这座城市对生态保护的坚持,对“绿水青山就是金山银山”的坚持。

是否还记得外卖小哥张善荣在街头的那一跪、摔伤后仍不忘对送医的热心市民鞠躬的老夫妻、打电话要退还会员费的餐饮店老板……微光闪过,是每一位市民对善良、诚信、友爱的坚持,是这座城市对精神文明建设的坚持。

是否还记得大黑河畔紫色花海中的笑脸、马鬃山滑雪场的尖叫、敕勒川草原上拂面而过的微风……那是人们对美好生活的不懈追求,是这座城市对人民幸福生活的坚持。

是否还记得腾飞路跨南二环快速路工程通车后的畅快、周杰伦演唱会现场的掌声和呐喊声、地铁口工作人员送上雨衣的温暖、大街小巷摆放整齐的共享单车……那是我们对于青春的执着,是每一位工作人员对于服务的追求,也是一座城市对于基础设施建设、基层治理的坚持。

是否还记得……

2023年值得记得的太多。美好日渐复苏,终因坚持而变得非比寻常,带给人连连惊喜,又让人久久难忘。

往日不可追,来日犹可为。

2024年,已经近在咫尺。希望的光正在地下积蓄能量,只待越过大海、冲破群山、直上云霄。你可有准备好?在这一年继续逢山开路,遇水架桥,坚持你的坚持,追求你的追求……

千里冰封



咔咔“联”拍



主持人:王劭凯

你看过黄河汹涌磅礴的气势,那么你见过“她”安静的样子吗?近日,呼和浩特晚报记者来到清水河县老牛湾国家地质公园,带你看看“千里冰封”的黄河老牛湾段景色。

保护野生动物 共建美丽青城



“妍”之有“李”

主持人:马妍

保护野生动物主题宣传活动,共建和谐生态环境。

“你们这里没有野生动物吧?如果发现有人售卖,要第一时间举报。”近期,土左旗林草局走访了当地的餐饮店、农贸市场和花鸟市场,一方面向经营者宣传、讲解保护野生动植物的相关知识,另一方面查看所走访的店铺是否存在侵害野生动植物资源的情况。

12月18日,自治区林草局、市林草局来到赛罕区金河镇七圪台“不冻河”,对赛罕区鸟类保护专项行动开展情况进行实地调研。七圪台“不冻河”位于赛罕区金河镇七圪台村西,属什拉乌素河支流,常年溪水潺潺,环境良好,是野生鸟类理想的栖息地和越冬地,每年11月至次年3月,有赤麻鸭、绿头鸭、斑嘴鸭、白骨顶鸡、

为深入开展鸟类保护专项治理活动,坚决打击遏制非法捕猎等破坏鸟类资源违法犯罪行为,维护野生动物资源安全,近段时间,我市林草部门积极开展保

护鸟类保护专项行动,坚决打击遏制非法捕猎等破坏鸟类资源违法犯罪行为,维护野生动物资源安全,近段时间,我市林草部门积极开展保

护鸟类保护专项行动,坚决打击遏制非法捕猎等破坏鸟类资源违法犯罪行为,维护野生动物资源安全,近段时间,我市林草部门积极开展保

护鸟类保护专项行动,坚决打击遏制非法捕猎等破坏鸟类资源违法犯罪行为,维护野生动物资源安全,近段时间,我市林草部门积极开展保