

边走边看边整改 这样的行动值得推广



「英」
该如此

主持人：王英

市容市貌是城市颜值所在，说大了是一座城市的形象，说小了就是一户人家的环境卫生。谁都爱干干净净的生活，但怎样才能使环境卫生干净整洁，设施设备完好长久保持呢？

在刚刚过去的周末，赛罕区城市管理综合执法局联合赛罕区住建局、区工信局、区园林建设服务中心等部门在辖区开展徒步巡查精细化管理工作，目的就是为在巡查中发现问题，解决问题。虽然这样的巡查、整改工作

在赛罕区并不是第一次，但相关媒体报道之后，网友们点赞、留言的还真不少。

可见，这样的做法老百姓也认同。

笔者也曾参加过赛罕区乌兰察布东路街道办事处开展的巡查活动，不仅现场发现问题、认领问题和后期解决问题，还有针对发现的问题开展“回头看”。虽然巡查现场能立即整改的问题比较少，可一旦问题被相关部门认领了，街道办事处就会一直推进做下去，直到问题彻底解决。这样的巡查方式能解决问题，但需要久久为功，老百姓的反响也更强烈一些。

好办法就值得推广！

眼下，随着天气转暖，冰雪消融，不少问题又显现了出来。例如银河南街凯泰愉景小区商铺门前地面破损问题、绿化带里乱扔垃圾问

题等等。要想快速彻底解决，大概也需要相关部门来一场这样的徒步巡查行动。

当然，徒步巡查只是解决问题众多方法中的一种，不同的问题也有不同的解决方法，例如前段时间不少市民反映道路破损问题，相关部门就直播寻找破损路面，推进路面修复；下雨了，环卫部门就利用降水及时清洗路面等等。城市精细化管理的目的是为了更好地满足广大居民日益增长的美好生活需要，问题不唯一，解决办法也可以创新。

城市治理，民生总是首位的。人们生活在一座城市，是被它所代表的活力与更美好的生活所吸引。只有不断改革创新治理、肯下“绣花功夫”，城市才能不断激发出新的生命力，老百姓才能感受到更多的获得感、幸福感。

正确预防失眠 人人享有健康



有医说医

主持人：于亚军

精神卫生科专家，为大家介绍失眠的预防和治疗措施。

内蒙古自治区人民医院精神卫生科副主任医师梁子红介绍，人的一生中有三分之一的时间是在睡眠中度过的，睡眠与人的健康息息相关。睡眠能够促进大脑功能发育，帮助巩固记忆、促进精力恢复，促进生长、延缓衰老，并能增强免疫力，保护中枢神经系统。

日常生活中预防失眠的措施主要有：作息时间规律，制定固定的睡眠时间表，避免生物钟紊乱；优化睡眠环境，调整卧室温度至适宜范围，保持空气流通；更换舒适的床垫和枕头，确保良好的睡眠姿势；睡前1小时避免使用电子设备，如手机、电脑等；合理饮食，晚餐尽量清淡，避免摄入过多咖啡因和刺激性食物。睡前2至3小时避免大量进食和饮水，以减少夜间醒来的次数；适当运动，每天至少进行30分钟的中等强度运动，但避免在睡前2小时内进行剧烈运动。

那么如何治疗失眠呢？梁子红介绍，日常失眠可通过药物、心理、物理等方法进行治疗，但要注意，如需药物治疗一定要在医生的指导下服药。

“除了以上治疗方法，还有一些其他的方法可以帮助改善失眠，如音乐治疗、饮食调节等。总的来说，失眠的治疗需要综合考虑患者的具体情况和病因，选择合适的方法进行治疗。同时，患者也需要保持积极的心态和生活方式，避免过度焦虑和紧张，这样有助于改善睡眠质量。如果失眠症状持续严重，建议及时就医寻求专业的诊断和治疗。”梁子红说。

每年的3月21日是世界睡眠日，今年的主题是“健康睡眠，人人共享”。随着社会的快速发展，生活节奏日益增加，大众对睡眠时间短以及睡眠质量差带来的健康问题也越来越重视。为此，记者采访了内蒙古自治区人民医院



咔咔“联”拍

主持人：王劭凯

模拟法庭开庭啦

25日，新城区北垣小学四年级(3)班的同学们化身“大法官”，开启了一场别开生面的模拟法庭活动。据了解，当天正值第29个全国中小学生安全教育日。呼和浩特市新城区人民法院主办了“护航青春 守护成长”主题活动，旨在进一步培育青少年法治观念，提升青少年法律素养和实践能力，增强青少年守法意识。



“妍”之有“李”

主持人：马妍

随着宠物犬的增多，有时候不可避免地会出现狗咬伤人的情况，对于赔偿问题经常出现争议。

“我们小区养狗的居民比较多，最近我带着孩子在小区散步，孩子觉得小狗可爱就上前去抚摸，没想到却被狗咬伤了。我们当即去医院就诊，并将诊疗情况告知狗主人，要求其支付医疗费用，没想到狗主人却不予理会。这样的情况该如何要求赔偿呢？”市民刘先生咨询道。

对此，北京尚衡(呼和浩特)律师事务所包塔娜律师表示，饲养的动物致人损害是一种特殊的民事侵权，是一种间接侵权引发的民事责任。《中华人民共和国民法典》在关于饲养的动物致害责任的一般规定中指出，饲养的动物造成他人损害的，动物饲养人或者管理人应当承

被狗咬伤如何索赔？

担侵权责任；但是，能够证明损害是由被侵权人的重大过失造成的，可以不承担责任。

刘先生的孩子被宠物犬咬伤，其应该立刻原地报警，并收集相关视频或照片作为证据，证明自己是被该犬只咬伤，再由警方调查，确认犬只的权属，若属于有主物，有加害行为和损害事实，且狗咬伤人的行为与受损害之间存在一定的因果关系，那么警方可以要求其饲养人或管理人对刘先生的孩子承担侵权责任。刘先生在医院为孩子就诊时，应当保留好病历报告和相关的医疗费用清单，以证明因侵害所遭受的损失数额。现阶段，刘先生可以与宠物饲养人或管理人通过协商的方式，解决其受到的损害赔偿问题。如果协商解决不成的，可以通过民事诉讼，诉请法院判令狗的主人赔偿其孩子因被狗咬伤而产生的相关费用，以维护自己的合法权益。

与此同时，包律师提醒市民在外出时，不要故意挑逗刺激动物，从而引发动物的危险行为，造成个人人身或者财产等不必要的损害。