

内蒙古 12355

为青少年心理健康筑起“安心港湾”

在内蒙古，一条 24 小时畅通的公益热线——0471-12355，已成为青少年及家庭触手可及的心理“避风港”。内蒙古团委 12355 青少年服务台通过常态化、专业化服务，织密青少年心理健康防护网，让温暖守护时刻在线。

面对不同群体需求，12355 服务精准延伸：中考期间开通减压专线，全区联动开展 244 场心理辅导活动，覆盖

考生及家长 9.6 万人次，缓解备考焦虑；暑期前夕深入呼和浩特多所中小学，以情景模拟、互动课堂等形式开展青春自护教育；针对近期强降雨受灾群众，心理咨询团队迅速进驻安置点，通过团体疏导、热线宣传等途径稳定群众情绪；服务半径持续扩大，全年深入学校、牧区、社区开展心理讲座与法治宣传，提升心理健康素养。从应急救援到

日常关怀，从关键节点到长效守护，内蒙古 12355 青少年服务台以“永远在线”的承诺，构建起立体化心理支持体系。

2023 年至今，服务台接听咨询 3.6 万余通，累计服务时长超 42 万分钟，处理心理个案 2.7 万余件。

每一次倾听都是心灵的托举，每一分钟守候都是成长的陪伴。内蒙古

12355 青少年服务台以责任与专业，织就了一张心理支持“大网”。它不仅是共青团组织服务青心的前沿阵地，更成为社会心理服务体系不可或缺的公益支柱。风雨阴晴，这条热线始终以不变的守候承诺——在心灵需要停泊时，总有一个声音愿意倾听，总有一份支持触手可及。

(孙柳)

健康咨询

JIANKANGZIXUN

雷暴天气暗藏健康威胁 如何科学避险？

当前正值“七下八上”防汛关键期，华东、华北、东北等地强降雨和雷暴天气频发。除直接灾害外，雷暴还可能引发呼吸系统疾病发作、心血管事件增加等健康问题。专家提醒，不同人群健康风险各异，需科学防护、因人施策，提前做好应对准备。

雷暴天气健康威胁需警惕

雷暴天气的健康风险呈现多层次、多系统特点。最直接的危险是雷击，人在户外空旷区域、高地或水域附近时，易成为雷电的袭击目标。根据世界卫生组织和其他相关机构统计，全球每年有 2.4 万至 3 万人因雷击而死亡、24 万至 30 万人因雷击而受伤。

近年来，雷暴天气引发的雷暴哮喘备受关注。中日友好医院呼吸与危重症医学科副主任医师张永明说，雷雨前，空气湿度变大，让空气中本就聚集的花粉和霉菌孢子颗粒吸水后，体积进一步变大。当有雷暴时，花粉和霉菌被瞬间击碎，变成更为细小的微粒进入人体下呼吸道，引发过敏性炎症，从而引起哮喘或导致症状加重。

此外，北京大学第一医院心血管内科副主任于扬说，雷暴天气气压骤变，易诱发急性心肌梗死、脑梗等心脑血管急症。老年人因机能衰退和共病状态更易受气候影响。研究表明气温、湿度变化可能引发生理指标波动及情绪应激。公众需提高警惕，出现不适及时就医。

专家还表示，心理健康敏感人群需对雷暴天气高度重视；雷暴时的声响和强光易引发焦虑人群惊恐发作；强风可能导致物体坠落、树木倒塌，加上路面湿滑，易造成意外伤害；雷暴引发的断电，还会威胁依赖医疗设备患者的生命。

科学防护因人施策

中国气象科学研究院副研究员刘恒毅说，面对雷暴天气，普通人群要密切关注天气预报，收到雷暴预警尽量避免外出。若在户外，应尽快寻找有完善防雷设施的建筑物躲避，远离铁塔、大树等；在室内则要远离门窗、水管、拔掉电器插头。

针对哮喘和过敏体质人群，张永明建议，雷暴天气前应关闭门窗，有条件的可以使用空气净化器，过敏体质的人群要备好相关急救药物，如硫酸沙丁胺醇吸入气雾剂等。若出现喘息气促、胸闷咳嗽等症状，应及时使用吸入剂并就医。

“极端气候确实可能会加剧心脑血管疾病风险，但公众不要过度紧张，提前做好常用急救药物，避免情绪激动，出现不适症状及时就诊。”北京大学第

一医院心血管内科主治医师李锴印提醒，精神健康敏感人群可尝试深呼吸、冥想等放松技巧，必要时寻求亲友或专业心理支持。

依赖医疗设备的患者和家属同样需做好防护。于扬建议，一是根据设备电源情况保障电力供应，提前充电或准备发电装置等；二是备好设备故障应急包，如使用呼吸支持设备患者需备好管路、简易呼吸球囊，有起搏器植入患者可备用磁铁等；三是确保医疗可及，若发现依赖医疗设备出现异常，需及时就诊或启动医疗救援。

此外，照护者在照护老人、婴幼儿及行动不便者时，应加强居家环境安全，如移除走廊障碍物防止跌倒、卫生间安装防滑扶手、密封电源插座等，提前规划避险方案，掌握常用急救方法及紧急转移路线。还要做到健康风险主动防控，如老人脱水、婴儿体温失调等，照护者需定期做好监测。

携手筑牢防雷安全网

雷暴天气的健康防护是一项系统工程，需要个人、社区和社会各层面协同发力。相关专家在接受采访时，就如何筑牢防雷安全网给出建议：

——在社区防控层面，应当建立分级分类的精细化管理机制。社区卫生服务中心可与物业联动，通过智能手环等设备实时监测独居老人、心血管疾病患者等高风险人群的健康状况，确保他们在极端天气下能及时获得帮助。

——公共场所更需要加强标准化防护建设。根据我国建筑物防雷设计规范、技术规范、检测技术、雷电防护等相关标准，城市广场、体育场馆等露天场所应当安装雷电预警系统，并设置明显的避险指示标识。公共场所应完善防雷设施，并在雷暴预警时及时疏散露天区域的人群。

——气象服务的升级是防灾减灾的第一道防线。随着人工智能预报等技术应用，利用大数据分析实现预警信息向特定区域、特定人群精准推送，避免预警疲劳。同时，气象部门需进一步提高预警精准度和时效性，通过手机短信、社交媒体等多渠道发布实时预警信息。

——医疗机构应完善急救救治体系。三级医院需储备足量烧伤、电击急救药品和设备，基层医疗机构重点培训心肺复苏等基础急救技能，定点医院建立“绿色通道+多学科会诊”应急机制。

专家强调，雷暴天气虽不可控，但通过提前准备和科学应对，绝大多数健康风险均可有效降低。公众应结合自身情况制定个性化防护方案，关键时刻才能化险为夷。（据新华社）



资料图片

养生知识

以“润”为主应对“秋燥”

立秋以后，天气逐渐干燥，俗称是“秋燥”。

北京中医药大学东方医院副院长王乐建议，饮食上应选择滋阴润肺、生津止渴功效的食物，比如常见的梨，可以生吃，也可以炖煮成冰糖雪梨，缓解口干、咽干、喉痛。

“银耳、百合、莲藕等也都是非常好的润燥佳品，可以把它们熬制成汤羹或者粥品，比如银耳百合羹，不仅美味，而且还从内滋养，为身体补充津液。”王乐表示，同时，在秋季要减少辛辣、油炸和烧烤类食物的摄入，因为这些食物会耗伤津液，加重干燥。（据《健康时报》）

声 明

●四子王旗宏业商贸有限公司在内蒙古农村商业银行股份有限公司现金支票因丢失声明作废，支票号码：0007969847。

特此声明。

四子王旗宏业商贸有限公司
2025 年 8 月 6 日

●张占英系四子王旗供济堂乡红盘自然村居民，不慎将位于四子王旗供济堂乡红盘自然村房本丢失。房本编号：150929103211JC00121，宗地面积 300.35 平方米，房屋建筑面积 123.77 平方米。

特此声明。



义诊现场

义诊“直通”那达慕 服务牧民零距离

近日，包头市医学会联合包头市中心医院、包钢医院、北方医院等多家三级医院的 20 余位专家，在达茂旗那达慕大会开幕式现场开展“零距离”健康义诊活动。这场活动不仅是践行医疗水平、服务水平“双提升”的具体行动，更将优质医疗资源送到农牧民家门口，用实际行动打通服务群众健康的“最后一公里”。

当日活动现场，前来问诊的农牧民络绎不绝。医务人员耐心接待每一位患者，细致查看病历资料，凭借丰富的临床经验提供精准诊断和个性化治疗建议。“平时去市区医院看病，路途远、排队久，这次专家直接到家门口，太方便了！”一位长期受胃病困扰的牧民在消化病学专家咨询台前感慨道。

“本次活动由包头市医学会多个专科分会牵头，联合多家医院的科主任和首席专家开展多学科联合义诊，包括消化科、耳鼻喉科、皮肤科、超声医学、心内科等多个领域的专家，规模比以往更大。”包头市中心医院副院长张玲介绍，医院已与达茂旗医院建立长期合作，医务科、护理部全程指导，定期开展诊疗活动，同时探索远程会诊以及医联体互动等模式，持续提升基层诊疗能力。

达茂旗地广人稀，过敏性鼻炎是当地高发疾病。“牧区过敏性鼻炎发病率高，我们带来了能现场操作的仪器，可以为患者做简单诊疗，现场大部分咨询也都集中于过敏性疾病。”包头市中心医院耳鼻喉科主任

许振东带着便携式检查设备进行现场诊疗。市第四医院耳鼻喉科主任谢庆英也一同诊治，为牧民提供专业帮助。

“我们带着责任和使命来，既要为基层患者确诊疑难病症，也要传授超声技术，通过双向帮扶提升基层医疗水平。”包头市中心医院超声科主任李桂萍在为患者进行检查的同时，也向当地医院的医生讲解技术要点。这种“诊疗+带教”的模式，让义诊不止于服务当下。

“市级医院专家带来了更高水平的医疗服务。通过坐诊、带教等多种形式，有效提升达茂旗蒙医医院整体能力，让老百姓在家门口就能享受三级医院服务。”达茂旗蒙医医院党支部书记曹雅琪对活动赞不绝口。

义诊中，健康宣教活动同步开展，专家们围绕常见病预防、健康生活方式等内容普及健康知识，发放健康宣传资料数百份。刚咨询完皮肤科问题的王冰清说：“专家解决了我的皮肤困扰，把健康带到那达慕现场，太贴心了！”另一位患者刘雅卿也表示：“专家耐心解答了我的座疮问题，还纠正了我天天敷面膜的误区，看诊非常专业细致。”

据了解，此次活动充分考虑了夏季牧场群众居住分散、强降雨影响出行等实际情况，特意安排在那达慕大会期间开展。“未来我们将根据达茂旗医疗需求和群众疾病特点，统筹专家定期开展义诊，让优质医疗资源下沉更精准、更常态。”张玲说。（苗雨蔚）

短评

创新养老服务模式 为老年人撑起“幸福伞”

评论员 王丰

“这轮椅轻巧又稳当，以后我能常出门转转了！”日前，在巴彦淖尔市杭锦后旗沙海镇，86 岁的苏先荣托着崭新的便携式轮椅，脸上满是欣喜。

据悉，巴彦淖尔市 63 家养老机构共 8264 张床位，入住率达 43.8%；16 家医养结合机构、39 对医养签约组合，为老人健康筑牢防线。从居家到社区，从农村到城市，从传统服务到智慧赋能，巴彦淖尔正以全方位、多层次、立体化的养老服务体系，为老人托起幸福夕阳红。

全面提升老人的幸福感，改善老年人的生活质量，就要创新养老服务方式。有调查显示，老年人最需要的服务就是医疗护理和精神慰藉。这与我国不少老人带病生存、多病共存

现状有关，也与家庭规模越来越小、空巢老人增多的现实有关。

近年来，国家出台多项医养结合的政策，鼓励支持医养结合机构发展；加快护理行业发展，培养大量专业护理人才；长期护理保险试点逐步推开，带动了康复、护理产业快速发展。

服务用心，养老舒心。老年人幸福不幸福，在一定程度上衡量着社会的文明程度和幸福指数。当“银发浪潮”迎面而来，守护好老年人的夕阳人生，是党和政府、社会各界共同的责任。

可以预见，伴随着创新养老服务政策和措施的落实落细，越来越多的服务保障内容必将更贴心、更周到，从而为老年人安享晚年撑起“幸福伞”。

呼和浩特：多样助餐暖人心

75 岁的刘大娘在机器前微微倾身打卡，她所选的肉丝炒青椒套餐折后仅需支付 10 元。

7 月 28 日中午，呼和浩特市新城区团结小区为老餐厅打卡机前排起了长队。支付成功的提示音与邻桌老伙伴们的谈笑声交织在一起，如一首欢乐祥和的乐曲。

数据显示，到 2024 年底，呼和浩特市 60 岁及以上人口为 79.32 万人，占全市常住人口的 21.79%，这些老年人中有不少是空巢老人，让老人们吃上“暖心餐”成为社会关注的重点。

为了解决这一问题，近年来，呼和浩特市着力构建覆盖城乡、布局均衡的老年助餐服务网络，探索多样化助餐模式，如居家社区养老服务中心设置为老餐厅、乡镇和村食堂面向老年人开放，移动养老综合服务区增加配餐功能……通过多元化的服务体系，让更多老年人吃上了“暖心餐”。

走进呼和浩特市新城区的为老餐厅，只见窗明几净，宽敞的就餐区域里摆放着整齐的桌椅，老人们或三五成群围坐一桌，或独自享受着美食，脸上洋溢着幸福的笑容。餐厅的墙壁上挂着菜单，上面详细列出了各种菜品的名称、价格及营养成分，老人们可以根据自己的口味和需求进行选择。此外，餐厅还提供打包服务，对于行动不便或需要外带的老人，工作人员会细心地将饭菜打包好，确保他们在家中也能享受到美味的“暖心餐”。

在武川县，当地民政部门针对特殊困难老人实施了“早餐补贴 2 元、午餐补贴 4 元”的政策，减轻老人经济负担；新城区团结小区等地为老餐厅推出了普惠性折扣优惠……这些补贴方式，确保助餐服务惠及每一位有需要的老人。除了经济补贴，老年人在就餐时为他们提供情绪价值也是十分必要的，在玉泉区昭君路街道秋实社区的“一老一小”餐

(赵曦)

集宁区：全民乐享健康新生活

晨曦初破，微光洒满集宁区白泉山生态公园，这里已热闹非凡。老年人太极拳动作行云流水，年轻人沿着跑道挥洒汗水。不远处的农贸市场里，新鲜果蔬与肉类琳琅满目，居民们精挑细选健康食材。这般充满生机的日常，正是集宁区持续推进全民健康素养提升三年行动的生动注脚。如今，在乌兰察布市中心城区集宁区，从“被动治病”到“主动防病”，从“舌尖安全”到“科学运动”的健康生活理念，已深深融入市民日常生活点点滴滴。

健康理念浸润城乡，从“纸上谈兵”到“全民行动”

“以前总觉得身体没大毛病，对健康知识不上心。参加社区健康讲座后才发现，好多生活习惯都不健康。”集宁区天地人和小区的赵阿姨感慨道。当下，集宁区的社区、学校、企事业单位里，健康知识普及活动如雨后春笋般蓬勃开展。

为让健康理念真正走进千家万户，集宁区精心打造线上线下“组合拳”。线上依托新媒体矩阵，发布海量健康科普内容，从常见疾病预防、合理膳食搭配到心理健康调适，全方位覆盖市民需求。线下组织医疗专家深入基层，举办健康讲座时用通俗语言讲解高血压、糖尿病等慢性病防治知识，同步开展义诊，为群众提供免费诊疗服务。

此外，当地创新开展健康知识竞赛、健康主题文艺演出等活动。这些形式活泼的活动让健康知识在欢声笑语中深入人心，越来越多市民主动关注健康，争当自身健康的“第一责任人”。

体重管理成为新时尚，从“减肥焦虑”到“科学塑形”

“在体重健康管理门诊治疗两个月，体重重了 8 斤，身体轻松多了，之前的小毛病也改善了。”市民王先生难掩喜悦。今年，随着国家“体重管理年”行动开展，乌兰察布市中医蒙医综合医院开设体重健康管理门诊。

走进门诊，宽敞明亮的环境让人舒心，先进检测设备与专业医护团队更添安心。门诊由消化、康复、针灸、营养等多学科专家组成专业团队，根据患者身体状况、生活和饮食习惯等，制定涵盖饮食调整、运动指导、中医调理的个性化体重管理方案，实现减脂塑形与身体调理的双重效果。乌兰察布市中医蒙医综合医院体重健康管理门诊负责人介绍，为推广这一健康管理新模式，医院通过举办讲座、线上科普等方式，宣传体重管理知识，并计划在更多医疗机构开设门诊，为市民提供便利。

全民健身蔚然成风，从“小众爱好”到“生活刚需”

“每天晚饭后都来公园跑步，既能锻炼又能放松心情。”家住宇城华府的刘伟笑着说。傍晚时分，集宁区的各大公园、广场热闹非凡：广场舞爱好者随音乐起舞，篮球场上传来青春呐喊，健身步道上跑步者络绎不绝，处处洋溢着运动活力。

近年来，集宁区大力推进全民健身设施建设，持续完善公共服务体系。新建的体育公园绿树成荫，各类健身器材一应俱全；社区健身广场焕然一新，成为居民休闲锻炼的首选地。

走进集宁区北官房社区健身指导站，乒乓球台与羽毛球场地人头攒动，清脆的击球声与欢笑声交织成趣。“一直想学乒乓球，但当时条件不允许。现在家门口就有指导员提供专业指导，太方便了。”居民李建平指着社区健身指导站说道。近年来，集宁区大力培养社会体育指导员，他们活跃在各个健身场所，提供专业指导，让健身指导站成为居民“下楼即享”的健康新地标。

集宁区全民健康素养提升三年行动，是一场关乎城市未来、市民福祉的生动实践，每一个环节都凝聚着大家对健康生活的追求和向往。在未来的日子里，集宁区将继续深入推进这一行动，让健康理念成为城市发展的永恒主题，让每一位市民参与其中，享受美好的生活。（海军 王锦鹏）