

# 呼和浩特：“10分钟健身圈”覆盖率100%

新报讯(草原云·北方新报首席记者 牛天甲)

记者从呼和浩特市体育局了解到，“十四五”期间，呼和浩特市“10分钟健身圈”覆盖率达到100%。

据了解，“十四五”期间，呼和浩特市公共健身设施实现全覆盖，市区形成“10分钟健身圈”，实现旗县区、乡镇(街道)、行政村公共健

身设施覆盖率100%，全面构建起横向到边、纵向到底的全民健身设施网络。建成健身步道(健身步道、登山步道、骑行道、青山绿道)500公里。新建4个体育公园(万和体育公园、天骄体育公园、敕勒川体育公园、清水河体育公园)、11个拓展类体育公园、12个体育生活化社区和4个百姓健身房，人均体育场

地面积提升至2.7平方米。

全民健身品牌赛事体系逐步健全，持续举办“五个一万”“健康正出发 周末动起来”全民健身系列活动、健康快车进社区、呼和浩特市干部职工运动会、呼和浩特市全民篮球赛等全民健身赛事，市民经常参加体育锻炼比例达39%，国民体质测试合格率为92.9%，全民

健身便捷性与群众体质水平同步提升。科学健身指导体系不断完善，建成全民健身指导站40个，社会体育指导员总数达10450人，达到每千人约2.8名的配置标准；全市社会体育组织达145家(协会64家、俱乐部81家)，充分发挥社会体育组织在全民健身活动中的带动作用。



## “美丽经济”升温

12月3日，呼和浩特市民正在选购花卉绿植。据了解，随着呼和浩特气温连续走低，室内干燥，不少市民选购绿植和鲜花，既能装饰家居环境，又能净化空气，让居家生活更舒适，色彩斑斓的“美丽经济”催热了冬日消费新热潮。

摄影/草原云·北方新报首席记者 牛天甲

## “北疆白玉兰医疗乌兰牧骑”义诊进军营

新报讯(草原云·北方新报记者 刘睿睿) 12月2日，由锡林郭勒盟镶黄旗人民武装部协调推动、内蒙古医科大学附属医院主办的“北疆白玉兰医疗乌兰牧骑”双向奔赴医疗义诊活动，在镶黄旗人民武装部温情启幕。来自三甲医院的9个科室专家团队，为驻旗部队官兵、民兵、公安干警、退役军人及家属送上专业诊疗服务。

为保障义诊活动高效开展，镶黄旗人民武装部提前谋划部署，精心搭建功能齐全的临时“迷你门诊”，现场清晰划分登记处、专家诊台、彩超室等区域，流程规范有序。义诊现场，专家们耐心倾听就诊人员诉求，细致检查，针对牧区常见病及军警民职业特点，提供特殊治疗建议和健康指导。

此次义诊，内蒙古医科大学附属医院选派呼吸与危重症医学科、心血管内科、神经内科、蒙医科等多个重点科室知名专家，携带便携式B超机、心电图仪等专业设备，将三甲医院的诊疗服务搬到军警民“家门口”。

此外，现场还设置了检查室为军警民及家属提供便捷的仪器检测服务，切实解决了基层就医不便的问题。

义诊结束后，专家团队还参观了人武部民兵之家、国防教育展厅、图书阅览室等场所，在民兵训练中心体验电子手枪、步枪模拟射击，沉浸式感受“兵的生活”，并合影留念记录珍贵瞬间。此次“双向奔赴”的义诊活动，不仅为镶黄旗军警民带来了健康福祉，更凝聚了军民同心的强大力量。



## 内蒙古“真金白银”助力养老服务

“现在入住养老院，每月能领到财政补贴，生活更有保障了！”今年11月底，在包头市九原区兴胜老年公寓，早已拿到补贴的张大爷，脸上满是笑容。

这温暖的一幕，得益于内蒙古持续推进的入住养老机构老年人服务补贴政策。“真金白银”的投入，让专业养老服务更暖心。为有效破解“养老难、养老贵”问题，内蒙古自治区精准施策，推出入住养老机构老年人服务补贴，补贴对象涵盖享受低保的老年人、特困供养人员、经济困难老年人、高龄老年人等群体。

内蒙古持续加大养老服务投入力度，2024年开始将入住养老机构老年人服务补贴纳入年度预算优先保障，实现了从“补床头”到“补人头”的转变，直接降低了老年人入住成本，满足了更多老年人养老服务需求。同时，内蒙古优化管理机制，全程监管补贴资金使用，确保每一分钱都精准惠及老年人。今年8月，自治区2025年首批相关财政补贴资金2437.5万元下达各盟市。截至目前，自治区财政两年已累计下达财政补贴资金7810.98万元。

2025年8月，自治区下达资金重点支持新建、改扩建及改造普惠养老机构，支持公办养老机构设备购置、消防设施改造及能力提升，支持城乡示范性居家社区养老服务网络建设，支持老年人能力评估等，让入住养老机构的老年人生活品质显著提高。

(据草原云)

## 呼和浩特成功发运首列62节车厢加长中欧班列

新报讯(草原云·北方新报记者 刘 惠) 12月1日凌晨，呼和浩特综合保税区成功发运首列“中国·呼和浩特—俄罗斯·埃列克特罗乌格利”62节车厢加长中欧班列，标志着呼和浩特对俄物流通道进入“扩容增效”新阶段。

本次加长班列搭载2206.88万元货值的高附加值货物，涵盖电子产品、机械设备、日用百货等品类，由呼和浩特铁通物流园台阁牧站启程，经二连浩特口岸出境，途经蒙古国，最终抵达俄罗斯埃列克特罗乌格利。

作为呼和浩特市首列采用新模式扩容的中欧班列，该班列通过精准测算列车承重与编组间距，在保障运输安全的前提下，打破中俄中欧班列55节车厢的常规编组限制，增加至62节车厢，全面实现“一次集结、整列发运”，有效解决以往“货物凑整难、分批运输贵”的痛点难点问题。在运输时效上，免去了二连浩特口岸编组出境流程，简化了扎门乌德口岸边境编组程序，与境外62节车厢的常规编组无缝衔接，较传统模式货运时间至少可提前5天，既提高运营效率，又降低出口企业物流成本，为本地特色产业出海搭建高效物流动脉，进一步拉动呼和浩特外贸进出口额增长。