



盼望着,盼望着,2026年,全新的《民生》专刊再次与亲爱的读者朋友们见面了!

悠悠万事,民生为大。今天,我们可能会在菜市场里为了几毛钱反复比价,可能在为父母的养老而发愁、为子女的教育而焦虑,也可能因为陌生人的一个善意举动而感动,因为深夜归家后

一盏为自己亮着的灯而幸福……这一桩桩细小而真实的“家常事”,正是《民生》专刊所要记录、想要描绘的烟火气。

民生,从不是冰冷的数字或抽象的概念,而是我们每个人实实在在的生活——它是早餐铺里蒸腾的热气、社区里暖心的服务,是孩子在校

园里的笑声,也是父母看病后舒展的眉头。它藏在日常的点滴里,也映照在政策落地的温度中。

2026年,我们将继续做您身边的“民生记录者”,更要做政策施行的“解读”、急难愁盼问题的“解决者”。幸与您同行,分享我们满满的获得感、幸福感、安全感!

## 知 道

学校如何安排  
节假日体育作业?

□本报记者 刘志贤

近日,内蒙古自治区教育厅印发《关于常态化安排学生节假日体育作业的通知》,要求学校在寒暑假、法定节假日及周六日等安排体育作业,促进学生体质强健。

学校该如何科学合理安排学生的节假日体育作业?记者近日就此采访了内蒙古自治区教育厅体育卫生艺术与劳动教育处相关负责人,对通知进行详细解读。

在作业设置上,要坚持“科学系统,适配学段”,结合国家学生体质健康标准测试内容,系统设计涵盖心肺耐力、肌肉力量、柔韧性、协调性等基础体能和专项技能的锻炼内容;坚持“规律适量,持之以恒”,合理安排锻炼时长与锻炼强度,注重引导养成体育运动习惯,避免集中突击或过量负荷;坚持“安全第一,家校共护”等。

在作业内容与开展方式上,各校可结合实际,设计丰富多样的节假日体育作业,切实保障体育锻炼的实效性。基础体能积累方面,布置如跳绳、仰卧起坐、引体向上、平板支撑、坐位体前屈、跑步等日常体能项目;运动技能巩固方面,将假期锻炼作为课堂体育学习的有效延伸和补充,如足球、篮球、排球、羽毛球、乒乓球等球类项目,鼓励布置体操、武术、游泳等多种类型的运动技能练习;特色项目体验方面,鼓励学生参与冰雪运动、健康假期”的良好氛

同时,各校体育场馆节假日向学生免费开放,组建由体育教师(教练员)、班主任(辅导员)和校医组成的节假日指导团队,为学生提供运动技术指导、个性化锻炼计划制定、运动损伤应急处理等服务。各校要将作业完成情况以合理权重纳入学生综合评价体系,可定期组织线上线下的体育作品征集、家庭运动视频分享、体育达人推介等活动,持续营造“快乐运动、健康假期”的良好氛

## 速 览

内蒙古深入落实义务  
教育免试就近入学

本报1月15日讯 (记者 刘志贤)近年来,内蒙古自治区教育厅将义务教育阶段免试就近入学政策作为重点民生工程,统筹谋划、精准施策、从严督导,构建全链条、全要素、全覆盖的保障体系。

以规范管理为核心,筑牢公平底线。各级教育行政部门把“免试、就近、规范”作为招生工作生命线。建立常住人口变化监测预警机制,依据学龄人口分布、学校承载能力科学划定招生片区。中小学招生工作中严格执行严禁变相“掐尖”选生源、严禁自行组织以选拔生源为目的的各类考试等“十项严禁”规定,全面落实均衡编班。从严核定各学校招生计划,全力消除“大班额”“大校额”。落实“公民同招”政策,将民办学校招生全面纳入审批地统一管理,优先满足本地学生入学需求。

以群体保障为重点,彰显教育温度。聚焦特殊群体,精准施策破解入学难题,随迁子女、残疾儿童等特殊群体入学权益得到充分保障。内蒙古全面落实以居住证为主要依据的入学政策,坚持“两为主、两纳入”原则,以输入地政府为主、以公办学校为主,将随迁子女教育纳入当地教育规划和财政保障范围。全区现有义务教育阶段进城务工人员随迁子女26.64万人,实现“零门槛”免试就近入学。对残疾儿童等特殊群体建立“一人一案”科学评估安置机制,轻度残疾儿童在普通学校随班就读,中度残疾儿童进入特殊教育学校就读,重度残疾儿童提供送教上门服务,确保应入尽入。同时,严格落实“人籍一致”要求,守牢义务教育普及底线。

以服务优化为抓手,提升群众获得感。2025年秋季学期,全区学前和义务教育阶段全面推行“教育入学一件事”线上报名,通过材料精简、流程规范、数据共享,实现“一网通办”“全程网办”,全区办件总量超40万件,真正做到家长报名“掌上办”“省心办”。

## 民 声

## 病有所医 医有所保

## “三把锁”为群众健康上保险

□本报记者 梅刚

“要不是基本医保、大病保险报销,再加上医疗救助托底,我这条命早没了,家也垮了。”冬日暖阳下,家住锡林郭勒盟的许慧坐在院中晒太阳,脸上洋溢着久违的笑容。

2025年,许慧因患晚期胃癌住院,治疗费用花费13.43万元,使全家生活一度陷入困境。出院时,医保“三重保障”制度报销了12.82万元,个人支付仅6000多元,这让她安心在家养病。

许慧的经历,是“十四五”以来内蒙古医保“三重保障”制度惠及农村困难群众的生动缩影。五年来,内蒙古自治区医保系统深入贯彻落实党中央、国务院关于巩固拓展脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接的决策部署,以基本医保、大病保险、医疗救助“三重保障”制度为基石,织密织牢农村牧区低收入人口医疗保障安全网。

## “保基本 减负担 托底线”的温度

2025年,呼和浩特市土默特左旗困难户赵军因多发性骨髓瘤住院治疗,共花费27.55万元,基本医保报销12.92万元、大病保险报销9.34万元、医疗救助2.27万元,医保共报销24.53万元,个人仅承担3万元。“基本医保保基本、大病保险减负担、医疗救助托底线”,这不仅是政策口号,更是

千千万万农村牧区困难群众看得见、摸得着的民生温暖。

“十四五”期间,内蒙古持续优化医保“三重保障”制度,聚焦农村牧区低保对象、特困人员、监测对象等重点人群,实施分类资助参保政策,确保困难群众“应保尽保”。从2021年起,内蒙古对特困人员参保个人缴费部分全额资助,低保对象、监测对象按不低于45%比例资助,五年来累计资助困难群众参保超827万人次,农村牧区低收入人口和脱贫人口参保率始终稳定在99%以上。

在基本医保基础上,大病保险不用参保人单独缴费,对特困人员和低保对象实施倾斜支付政策:起付线较普通居民降低50%,报销比例提高至65%。

医疗救助则作为最后一道防线,对经基本医保和大病保险报销后个人负担仍较重的困难群众,按规定给予救助。全区建立“一站式”结算平台,实现救助对象在定点医院就医时“即时结算、即申即享”。五年来,内蒙古医疗救助支出65亿元,救助困难群众2031万人次。

## “小病拖、大病扛、重病等”的破局

从“绝望”到“希望”,内蒙古这张医保安全网托起万千个家庭。家住通辽市的刘蓓,患有血友病,每周需要凝血因子替代治疗,每年治疗费用高达17.66万元。刘蓓的父母靠种地和打零工维生,沉重的医疗费

用让这个家庭濒临崩溃。

“最困难的时候,连药费都凑不齐,我一度想过放弃治疗,”刘蓓感慨地说。转机出现在2022年,当地民政助理在入户排查中发现刘蓓的情况后,立即协助其申请纳入医疗救助对象范围。

如今,刘蓓的治疗费用经“三重保障”制度报销14.61万元,个人支付仅3.05万元,医保报销比例高达82.73%。“医保好政策就像一场及时雨,救了我的生命,也挽救了我们这个家。”刘蓓动情地说。

像刘蓓这样的家庭,在内蒙古并非少数。五年来,内蒙古累计有1776万人次农村牧区低收入人口通过“三重保障”制度减轻医疗负担,累计减少医疗费用支出超205亿元,有效遏制了“小病拖、大病扛、重病等”的现象。

## “早发现、早干预、早救助”的担当

“‘三重保障’制度并非简单叠加,而是精准衔接、梯次减负的系统工程。”内蒙古自治区医疗保障局副局长蔡红宇介绍,内蒙古基本医保覆盖住院、门诊慢特病等基本医疗需求,政策范围内报销比例稳定在70%以上;大病保险对高额医疗费用“二次报销”,重点向困难群众倾斜,实现“越困难、越多报”;医疗救助则坚持“先保险后救助”的原则,对符合规定的个人自付费用进行托底,防止“因病致贫、因病返贫”。同时,内蒙古建立防止返贫致贫动态监测机

## 镜 鉴



生肖主题工艺品。



巧手制挂件。



学员整理刚刚制作好的挂件。

## 巧手“编织”美好生活

□本报记者 怀特乌勒斯 摄影报道

新春将至,呼和浩特市赛罕区科尔沁路街道“美丽工坊”内暖意融融,指导老师正带领着残疾人学员们加紧制作各类手工艺品,赶制新年订单。

“美丽工坊”是科尔沁路街道为助力乡村振兴、拓宽残疾人就业渠道而打造的特色平台,以“寻光·艺心”为理念,鼓励残疾人用双手创造价值、实现自我。“尽管面临不少困难,但大家对待每件作品都精益求精,展现出令人敬佩的专注与坚持。”赛罕区讨号板村村委会副主任、指导老师李月清感慨道。

工坊推出的产品丰富多样,既有精致典雅的花丝镶嵌发簪、蝴蝶胸针等国风饰品,也有融合自然元素的干花滴胶挂饰、耳环,还有寓意吉祥的刺绣徽章、装饰相框以及实用环保的藤编篮筐。赛罕区科尔沁路街道乡村振兴办公室主任康国印介绍:

“这些作品获得了市场的广泛认可,未来我们希望把产品推向更广阔的市场,帮助更多残疾人朋友实现自身价值。”

记者从内蒙古自治区残疾人联合会获悉,“十四五”以来,全区残联系统深入实施“大爱北疆·助业自强”公益行动,累计为59152名残疾人提供职业技能培训,帮助51351名残疾人实现就业。这些扎实的举措,正助力更多残疾人用勤劳双手编织出属于自己的美好生活,在新时代的舞台上绽放独特光彩。

## 暖 闻

从第1例到第100例用了16年 从第101例到第200例仅用4年

## 内蒙古捐献者跑出“生命接力”加速度

□本报记者 李存霞

“捐献造血干细胞是救人一命的好事,为这样的公益事业出力,是年轻人应尽的责任。”2025年12月22日,经历3次匹配成功、5年漫长等待,来自呼和浩特市银行职员梁先生成功捐献了造血干细胞,为一位素未谋面的血液病患者送去珍贵的生命礼物。

梁先生一贯热心公益,经常参与无偿献血,于2020年加入中华骨髓库。2022年、2024年他都曾经被通知与患者匹配成功,却因种种原因错失了捐献机会。2025年11月,梁先生得知自己再次与一名患者匹配成功。为了不再错过机会,梁先生提前去医院参照捐献标准自费预检,确认一切指标合格后才联系红十字会安排正式体检。“我想为患者省点儿体检费用,另一方面能为患者节约一些时间。”他说。

如愿捐献造血干细胞后,梁先生说:“希望通过我的捐献,让更多人看到捐献造

血干细胞并不可怕,而是能够真正挽救生命的善事。我愿意继续参与相关宣传或公益服务,让这份‘生命火种’传递得更远。”

梁先生的捐献故事,映照出内蒙古200多位造血干细胞捐献者的无私身影,也折射出内蒙古造血干细胞捐献事业不断发展的坚实步伐。

造血干细胞捐献与移植是治疗白血病等重症血液病的有效手段。内蒙古自治区造血干细胞捐献工作于2004年启动。全区各级红十字会广泛宣传动员,利用世界红十字日、世界献血者日、世界骨髓捐献者日等重要节点开展造血干细胞知识科普宣传,深入开展造血干细胞血样采集、无偿献血宣传系列活动,有效提升了广大群众对造血干细胞捐献的认知度与认同感。

如今,全区捐献志愿者队伍不断扩大,捐献者数量不断增加。从第1例到第100例,用了近16年;而从第101例到第200例,仅用了4年多,跑出了“生命接力”加速度。

2025年12月10日,来自赤峰市的人

民警蔡金先生捐献了造血干细胞。因原定捐献者突发状况,金先生成了血液病患者唯一的希望。高分辨配型、体检、注射动员剂……从接到通知到完成捐献,常规需要2个月的流程,被压缩至短短20天。金先生始终积极配合,完成了一场与时间赛跑的“生命营救”。

2025年12月11日,来自呼伦贝尔市的基层税务干部戚先生捐献了造血干细胞,为一位素不相识的血液病患者送去了“生命的火种”。戚先生的儿子将父亲捐献的故事写进作文里,字里行间满是对“英雄爸爸”的敬佩。戚先生用实际行动在孩子心中悄然播下善意的种子,静待生长。

2025年12月18日,来自包头市的民政工作者李先生顺利捐献了造血干细胞。他感慨地说:“为群众排忧解难本来就是我一直在做的事情,捐献造血干细胞无损健康,却能给一个生命带去活下去的希望,我更应该身体力行!”

一个又一个心怀大爱的造血干细胞捐献者,用热血守护生命,为血液病患者点亮

生命的灯。

“捐献造血干细胞不会损害健康。人体内的造血干细胞具有很强的再生能力,正常情况下人体各种细胞每天都在不断新陈代谢,进行着生成、衰老、凋亡的循环往复,捐献造血干细胞后,可刺激骨髓加速造血,一到两周内血液中的各种血细胞可恢复到原来水平。”内蒙古自治区红十字会相关工作人员说,“我们呼吁广大爱心人士积极参与无偿献血,在献血时留取8至10毫升血样,加入中华骨髓库,为血液病患者送去生命的希望。”

截至1月15日,内蒙古已有近6.9万名爱心志愿者加入了中华骨髓库,全区实现造血干细胞捐献235例,其中二次捐献5例,涉外捐献3例。他们用爱心架起一座座生命的桥梁,以无私的奉献让生命的火种不断延续。