

民声

爱与责任润泽婚姻

——内蒙古婚俗改革一线观察

□本报记者 赵曦

元旦3天假期,内蒙古708对新人登记结婚。呼和浩特市玉泉区婚姻登记中心推出文化浸润+温情辅导,让新人感悟婚姻文化厚度;包头市举办集体婚礼+庄重仪式,让新人感受婚姻责任;呼伦贝尔打造冰雪民俗+专属服务,让新人体验冰雪浪漫与新婚激情。

近年来,内蒙古全力推进婚俗改革纵深发展,将婚俗改革工作纳入社会治理大格局,通过构建婚俗改革“新框架”、绘就婚俗改革“成效图”,搭建婚俗改革“传播桥”,推动文明婚恋新风尚在内蒙古落地生根、开花结果。

多维发力 婚俗新风遍拂各地

新年之初,晨曦微光,在包头市青山区婚姻登记窗口前,新人已经有序排队领证。新娘们精心梳妆,新郎们身着礼服,手捧鲜花,幸福表情洋溢在脸上。工作人员有条不紊地为新人登记、盖章,一派忙碌而幸福的景象。

一句你幸福吗?引得准新人纷纷停留驻足打卡。

包头市青山区为了改变曾经“轻登记、重婚宴”的旧习俗,让结婚登记更有仪式感,推出创新性婚姻登记服务。打造室内、室外不同主题风格的结婚颁证场地、婚前体验馆,向结婚新人提供个性定制、主题定制、集体婚礼等不同形式的颁证服务。

“创意只是手段,宗旨是让新人回归婚姻本质,因爱而婚,为爱而嫁,深切感受婚姻的庄重,感悟美满小家凝聚的家国情怀。”内蒙古民政厅社会事务处工作人员冯宇说。

一场场别开生面的集体婚礼、一个个功能完善的婚姻登记阵地、一声声群众发自内心的点赞……持续推进的婚俗改革,让内蒙古在阵地建设、陋习整治、文化引领等多个领域收获颇丰,文明婚恋的种子悄然改变着内蒙古风貌。

2022年,民政部印发《关于开展婚俗改革试点工作的指导意见》,率先确定32个全国婚俗改革实验区,打造婚俗改革“标杆样本”,内蒙古包头市青山区就在其中。



锡林郭勒盟为新人举办公交车简约婚礼。



新人在呼伦贝尔市冰雪民俗旅游基地打卡,感受当地冰雪民俗文化。

随后,内蒙古在赤峰市红山区、乌兰察布市集宁区等国家级婚俗改革实验区的基础上,不断扩大改革试点覆盖面,8个自治区级、11个盟市级、4个旗县(市区)级试点相继确立,25%的试点覆盖率让改革触角延伸至城乡各个角落。

“十四五”以来,内蒙古自治区创新利用福彩公益金3000余万元支持婚俗改革试点地区建设,各地也不断加大投入,提升传统服务,增强公共供给,汇聚各方赋能,以更新更好的服务增添市民更多更深的获得感、幸福感。

赤峰市红山区投资打造了婚姻登记+文化品鉴+休闲娱乐等功能于一体的乌兰哈达婚庆公园;包头市青山区下拨专项资金用于建设“西部区最美公园式婚姻登记处”和婚姻文化创意产业园;鄂尔多斯东胜区打造月季公园婚姻登记中心……

截至2025年,内蒙古已建成16个公园式婚姻登记机关、75个婚俗文化廊(墙、厅),126个婚姻家庭辅导室,46个登记机关达到3A级以上标准,3万余平方米的服务场地和345套一体化电子设备,为新人提供了全方位、高品质的婚俗服务。

破立并举 改革陋习直击痛点

“以前村里办高端婚礼,攀比成风,现在‘零彩礼’‘简办婚礼’,也没人说我们小气,反而夸我们思想开明。”乌兰察



时间节点,开展集体婚礼、集体颁证、青年交友等丰富多彩的活动,引导青年树立健康婚恋观与家庭观。

仅2025年,全区各地共举办集体婚礼75场、集体颁证111场、其他特色活动345场次,开展婚姻家庭辅导服务超9.69万人次。

婚姻新观 为社会民风注动能

“集体婚礼是我们年轻人很认可的一种婚礼形式,它让我们不再为繁琐婚礼流程,以及酒店、礼仪、婚庆等费用而忙碌,而是享受人生中的重要时刻,感受喜悦与幸福。这让我们明白,婚姻的幸福不在于排场大小,而在于两颗心真诚相许。”参加2025年翁牛特旗第二届婚俗改革集体婚礼的小明夫妇说。

如今,像小明夫妇这样摒弃“重彩礼、讲排场”旧思维,树立“重感情、轻形式”婚姻观的新人日益增多,婚前辅导也为新人婚姻幸福筑牢基础。

近年来,内蒙古越来越多的年轻人选择集体婚礼、绿色生态婚礼、简约婚礼等,婚俗新风改变着人民的思想观念,更深远地改善着社会民风。

各地民政、妇联等部门也在特殊节日期间,推出弘扬婚俗新风为主题的宣传活动,引导人们珍爱婚姻、弘扬优良家风。

每年,呼伦贝尔市民政局以“久久重阳、婚俗新风”为主题,举办婚俗改革宣传特别活动,以“补拍婚纱照、聆听婚姻课、传递家风”形式,掀起模范夫妻传文明新风热潮。

各地妇联,在“七夕”等节日来临之际,通过开展集体婚礼、相亲活动等形式,倡导文明婚俗,守护美好婚姻,让和美家风润泽新人心田,潜移默化引导人们爱国爱家。

“下一步,我们还需持续破解部门协同、经费保障、观念转变等难题,通过婚姻家庭辅导服务体系建设,倡导简约适度婚俗礼仪,培育文明向上的婚俗文化,推动婚俗改革不断深化,为自治区经济社会高质量发展发挥应有作用。”内蒙古民政厅社会事务处处长王天俊说。

(内蒙古民政厅供图)



新人参观呼和浩特市玉泉区婚俗博物馆。



速览

“假期阅读精灵卡”守护假期时光

本报2月12日讯 (记者于欣莉)连日来,鄂尔多斯市康巴什区新华书店内暖意融融,这里创新推出的“假期阅读精灵卡”会员借阅服务温情上线。这项服务精准聚焦双职工家庭子女假期阅读陪伴,以贴心的借阅举措破解看护难题,让书香浸润假期,为鄂尔多斯“书香暖城”建设增添了浓浓的民生温度。

此次推出的借阅服务以课外阅读推广为抓手,家庭教育赋能为主线,聚焦行政事业单位职工群体,针对性解决双职工家庭假期“看护难、陪伴少”的痛点。服务以家庭为单位设计灵活借阅方案,构建“专业阅读服务+家庭协同育人”新模式,让孩子们在沉浸阅读中汲取成长养分,同时以书为媒搭建亲子沟通桥梁,持续提升家庭教育质量。

作为康巴什实体书店服务升级的重要举措,“假期阅读精灵卡”不仅延续了新华书店立足本地、服务群众的责任担当,更拓展了公共文化服务的深度与广度。近年来,康巴什区持续深耕全民阅读生态,从“书香康巴什”数字阅读平台到低碳智慧书吧,再到精准化借阅服务,不断创新公共文化服务形式,以多元化的文化服务,让阅读成为城市生活新风尚,为文明城市建设注入文化动力。

知道

天冷防心梗 避开3个误区做好5件事

□本报记者 王坤

冬季是心血管疾病的“魔鬼季节”,研究表明,每当气温下降1℃,心血管疾病发病率就增加2%,死亡率也会相应上升。冬季老人如何防心梗,1月28日,包头医学院第一附属医院医生接受记者采访时表示,3个保暖误区要避开,晨起做好5件事。

误区1:穿衣越厚越安全

不久前,68岁的王大爷入冬后层层叠穿羽绒服、毛衣和毛裤,却仍突发心梗被送往医院。

医生指出,穿得过多会导致身体出汗,汗液贴身受凉后,血管会剧烈收缩,加重心脏负担。且衣物过厚会压迫胸廓,影响呼吸,尤其对心肺功能差的老人风险更高。

误区2:紧身衣物保暖

不少老人偏爱紧身保暖内衣,认为“贴身才暖和”,但紧身衣物会限制血液循环,对高血压、心脏病老人而言,相当于给血管“加压”。同理,高领毛衣、紧围巾可能压迫颈动脉,引发头晕和血压升高。

误区3:室内暖气越热越好

将暖气温度调至过高,会让室内温差超过8℃,老人进出时血管骤缩骤张,如同橡皮筋反复拉扯,易诱发心律失常和血栓形成。过热环境还会导致出汗脱水,让血液黏稠度升高,增加心梗风险。

晨起做好五件事 护心防心梗

6点半后分段起床

清晨6—8点是心梗高发时段,占比超46%,老年人最佳起床时间为6点半至7点半。醒来后别猛起,遵循“三个半分钟”,躺30秒、坐30秒、床边垂腿30秒,避免心脏神经过度兴奋诱发冠脉痉挛。

小口慢饮温水

夜间水分流失会让血液浓缩,晨起喝200—300毫升35—40℃的温水,能有效稀释血液、降低血栓风险。切记避免喝蜂蜜水(升血糖)或淡盐水(盐摄入超标)。

8点半后晨练

凌晨气温低、氧含量少,易诱发心绞痛,建议将晨练推迟到8点半后,此时气温回升、血压趋稳。运动前做好热身,选择散步、太极拳等温和运动,避免剧烈运动。

及时开窗通风

暖气房密闭易导致氧气不足,加重心脏负担,晨起应开窗通风15至20分钟,保持空气流通,温度维持在50%左右。通风时注意保暖,避免冷风直吹。

吃营养均衡早餐

8点前吃完早餐能降低心血管疾病风险,早餐应包含谷薯类、优质蛋白、蔬果和坚果,避免高糖高脂食物,减少心脏代谢负担。

暖闻

党员爱心妈妈多元呵护暖童心

□本报记者 赵曦

“大家看,冬季气温低、空气干燥,病毒在低温环境下存活时间会延长,咱们室内又常门窗紧闭,通风不足,病毒就容易在人群里传播。”党员爱心妈妈薛永红医生举起手中的示意图,指着上面的飞沫传播路径,“像流感、新冠、诺如病毒这些,都可能通过咳嗽的飞沫、接触被污染的门把手传播。”

1月26日清晨,在鄂尔多斯市杭锦旗尼镇民乐社区儿童之家,淡淡的消毒水味扑面而来。薛永红医生站在台前,讲述冬季如何预防疾病,如何认真洗手等医学科普知识。孩子们端坐在座位上,一个个听得格外认真。

孩子们一边讨论着回家要彻底消毒,一边互相提醒着“天冷也要多参与户外活动”。这场日里的科普宣讲温暖如春,让孩子们收获不少。

为解决寒假家长看护难题,从1月15日起,鄂尔多斯市妇联联合杭锦旗妇联

发动党员爱心妈妈,以“把爱带回家 暖心护航伴成长”为主题,组建警察妈妈、教师妈妈、医生妈妈、社工妈妈服务队,通过党员引领、专业互补、爱心环绕等多维服务托管新模式,为孩子们提供多元呵护,为群众办实事、解烦忧。

活动中,警察妈妈通过案例讲解、情景模拟,传授出行安全、居家防护等知识,手把手教孩子识别隐患,掌握自救技巧;教师妈妈带来《爷爷一定有办法》绘本阅读课,在互动中激发孩子想象力,培养阅读习惯;医生妈妈以趣味儿歌、实操演示,讲解正确洗手、冬季传染病预防等卫生知识;社工妈妈通过“深呼吸放松法”“五指感恩法”等游戏,帮助孩子识别情绪、掌握减压技巧。

“把孩子交给党员爱心妈妈,我们特别放心!她们既解决了我们上班无人看娃的难题,还让孩子学到多方面实用知识。”一位家长说。

党员爱心妈妈服务队成立3年来,每年寒暑假都要通过不同的实践活动,为孩子们提供服务,为人民群众解烦忧。截至目前,已为近万名孩子和家长提供服务。

8万余名困难群众获取暖救助

本报2月12日讯 (记者 赵曦)“即使天气降温,包头市困难群众也可以温暖过冬。从去年10月份开始,我们就提前为困难群众做好保暖过冬准备,截至目前,已经为2.71万户城乡低保对象和特困人员发放取暖补贴1781万元。”1月28日,包头市民政局社会救助科长杜娟介绍。

1月中旬,内蒙古各地气温骤降。为保障困难群众温暖过寒冬,呼和浩特市、包头市、鄂尔多斯市等盟市从2025年12月份开始,通过发放取暖补贴、取暖物资以及取暖费用减免等方式为8.36万名困难群众提供了取暖救助。

内蒙古民政厅救助服务中心副主任马俊峰介绍:“从2025年12月至今,我区取暖救助惠及低保对象7.78万人、特困人员0.58万人、其他困

难群众164人,全区累计支出取暖救助资金4328.7万元。”

1月19日上午,窗外寒风凛冽,屋内暖意融融。包头市民政局社会救助科工作人员走进青山区先锋道办事处北嘉社区特困人员皇甫先生家中,了解到他家的室内温度这两天一直在25度以上。皇甫先生笑着说:“家里很暖和。2025年10月10日,我收到取暖补贴1200元,这笔取暖补贴,让我们的屋子暖和起来,更让我们感受到了党和政府的关怀。”

为积极应对极寒天气,加大临时救助力度,保障困难群众温暖过冬,从2025年12月份开始,内蒙古各级民政部门还加大对符合临时救助条件的困难群众实施救助的力度,同时,指导各地按时足额发放两节期间城乡低保、特困供养金,密切关注冬春期间物价变动情况,及时启动物价联动机制,确保困难群众安全温暖过冬。

内蒙古民政厅救助服务中心副主任马俊峰介绍:“从2025年12月至今,我区取暖救助惠及低保对象7.78万人、特困人员0.58万人、其他困

难群众164人,全区累计支出取暖救助资金4328.7万元。”

1月19日上午,窗外寒风凛冽,屋内暖意融融。包头市民政局社会救助科工作人员走进青山区先锋道办事处北嘉社区特困人员皇甫先生家中,了解到他家的室内温度这两天一直在25度以上。皇甫先生笑着说:“家里很暖和。2025年10月10日,我收到取暖补贴1200元,这笔取暖补贴,让我们的屋子暖和起来,更让我们感受到了党和政府的关怀。”

为积极应对极寒天气,加大临时救助力度,保障困难群众温暖过冬,从2025年12月份开始,内蒙古各级民政部门还加大对符合临时救助条件的困难群众实施救助的力度,同时,指导各地按时足额发放两节期间城乡低保、特困供养金,密切关注冬春期间物价变动情况,及时启动物价联动机制,确保困难群众安全温暖过冬。

内蒙古民政厅救助服务中心副主任马俊峰介绍:“从2025年12月至今,我区取暖救助惠及低保对象7.78万人、特困人员0.58万人、其他困

难群众164人,全区累计支出取暖救助资金4328.7万元。”

1月19日上午,窗外寒风凛冽,屋内暖意融融。包头市民政局社会救助科工作人员走进青山区先锋道办事处北嘉社区特困人员皇甫先生家中,了解到他家的室内温度这两天一直在25度以上。皇甫先生笑着说:“家里很暖和。2025年10月10日,我收到取暖补贴1200元,这笔取暖补贴,让我们的屋子暖和起来,更让我们感受到了党和政府的关怀。”

为积极应对极寒天气,加大临时救助力度,保障困难群众温暖过冬,从2025年12月份开始,内蒙古各级民政部门还加大对符合临时救助条件的困难群众实施救助的力度,同时,指导各地按时足额发放两节期间城乡低保、特困供养金,密切关注冬春期间物价变动情况,及时启动物价联动机制,确保困难群众安全温暖过冬。

内蒙古民政厅救助服务中心副主任马俊峰介绍:“从2025年12月至今,我区取暖救助惠及低保对象7.78万人、特困人员0.58万人、其他困

难群众164人,全区累计支出取暖救助资金4328.7万元。”