

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对新入登记结婚。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化定制、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。



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款用于建设“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

布市南滩村村民陈全在儿子结婚时,“零彩礼”且仅邀请亲友小聚。

婚俗改革前,部分地区彩礼普遍高到10万至20万元,不少家庭因婚致贫、返贫,既挤压家庭消费,也为新婚姻家庭埋下经济纠纷隐患。

整治陋习精准发力,简约婚俗蔚然成风。全区各地将反对高价彩礼、抵制铺张浪费等内容写进村规民约,依托红白理事会等群众自治组织发挥重要作用。

内蒙古推进婚俗改革,既是回应群众急难愁盼的现实需要,也是夯实社会治理根基的必然选择,直指传统婚俗中的诸多沉疴顽疾。这种风气的转变,不仅为家庭减轻了经济负担,更让社会风气回归理性。

“传统婚俗中重形式、轻内涵的观念,有些很容易产生婚姻纠纷。同时,分散的婚俗管理模式难以形成部门合力,影响社会治理的整体性和有效性,亟需通过系统性改革加以破解。”内蒙古民政厅社会事务处副处长杨续说。

近年来,内蒙古持续深化婚俗改革,加快健全婚姻家庭辅导服务体系,将铸牢中华民族共同体意识融入婚俗改革和婚姻文化建设,倡导文明健康婚俗新风。

各级民政部门规范婚姻登记颁证服务,鼓励各地创新推出户外集体颁证服务,指导各地在“5.20”“七夕”等特殊时

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)

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时尚,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29日,包头医学院第一附属医院医生接受记者采访时表示,3个保暖误区要避免,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:紧身衣物更保暖

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、紧口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,会让室内外温差超过8℃,老人进出时血管骤缩膨胀,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,避免交感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点半后再晨练

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,湿度维持在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。



锡林郭勒盟为新人举办公交车简约婚礼。



新人参观呼和浩特市玉泉区婚俗博物馆。

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锡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”。这场冬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问题,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。