

WEIGUSHI
六个行动·微故事

赛罕区公务员小区雨水花园一景。

海绵润，环境更美了！

□本报记者 赵曦

初冬，走进呼和浩特市赛罕区公务员小区，环境干净整洁，不时有居民在小区的雨水花园里散步，晒太阳，闲适惬意。

“我们小区以前一下大雨，低洼处就积水，雨水漫过路面，湿鞋不说，还流入一楼居民家中。自从海绵化改造完工后，秋天以来的几场大雨，小区地面没有一点积水，雨水都被透水砖‘吞’了下去。入冬后的积雪，来年开春又能成为新的灌溉水源，既环保又节水。”公务员小区居民李女士开心地说。

不少市民仍记得，今年夏秋以来，呼和浩特市暴雨、中雨、小雨不断，但是走进“海绵小区”““海绵道路”“海绵花园”却鲜见积水。

得益于近年来呼和浩特市海绵城市建设，不仅减轻城市排水压力，更让城市科学收集雨水，留住“天上之水”，让百姓居住环境更美好。

作为我国北方严重缺水城市之一，多年来，呼和浩特坚持节水优先，精打细算用好每一滴水，将水资源科学管理与生态环境精心呵护作为城市发展的重中之重。

今年以来，我区全面开展节水行动，更显著提升了水资源节约集约利用水平，为绿色发展注入强劲动力。

那么，这些被“吞没”的雨水去了哪里？

春华水务集团公司管网发展公司工程部海绵城市建设工程负责人李宏介绍，公务员小区建于20多年前，占地面积17.5公顷，建设施工时就融入海绵城市建设理念。小区路面铺设透水砖，修建雨水花园、雨水滞渗凹地、透水铺装、生态停车位、排水边沟、渗水井等海绵城市设施。每当下雨时，雨水收集系统就会发挥作用，雨水会迅速渗入地下，未吸收的雨水会流入小区生态湿塘，浇灌小区花卉和绿植，将雨水合理利用，成为节水典范。

走出公务员小区，一路向东，就来到金桥一路，这条路北起双台什街，南至世纪七路，全长1.1公里，道路两旁，行人走在透水砖砌起的路面，平整干净。

李宏介绍，下雨天道路积水一直是困扰行人的难题，2024年，金桥一路与公务员小区一起进行海绵化改造，道路积水问题便迎刃而解。

经常走金桥一路的宇宏女士这样评价海绵城市的好处：“这条人行道干净平整，特别是夏天时候，遇上淅沥小雨，我们更愿意撑着伞行走，下雨不湿鞋，呼吸着清新空气，心情怡然。”

这条道路，建有雨水收集系统，雨水降落在路面，就会迅速被吸收，经过层层过滤，再通过传输渠流入到绿化带内雨水花园和生态

湿塘，雨水便将被利用起来，为城市节约用水发挥了积极补充作用。

2022年6月，呼和浩特市入选“十四五”第二批国家海绵城市建设示范城市，统筹海绵城市建设、城市防洪排涝以及城市更新行动，建设生态、安全、可持续的城市水循环，如今，3年多时间过去，成果显著。

李宏向记者算了一笔账。未来，广泛使用雨水浇灌绿化等，一年不仅可以节约大量水费，还可以提升城市颜值、保护地下水。

秋初，在位于察哈尔立交桥东侧，海绵化改造4.8公顷的察哈尔公园，工人正手持水带，将收集积存的雨水喷洒在灿烂的黄花儿和生机勃勃的绿植和草坪上。

“海绵公园改造中，我们通过构建雨水花园、生态湿地等海绵体，建立雨水循环利用系统，将收集的雨水用于公园灌溉和景观补水等，同时利用地势高低落差，增强公园的观赏性，为人民群众带去美好体验感。”呼和浩特市住房和城乡建设局排水服务中心主任郭子任说。

水是生命之源、生产之要、生态之基，为城市发展建设注入活力与生机，更是一座城市高质量发展的核心动能。

呼和浩特市住房和城乡建设局副局长刘吉元介绍：“下一步我们要通过实施海绵城市

建设项目常态化管控，强化海绵设施运维管理，提升内涝防治水平、推广典型经验做法等方式做好海绵城市建设，为系统推进美丽城市建设提供有益探索实践，提升城市‘颜值’，增强城市‘气质’，提高城市‘品质’，为居民创造更加宜居、宜业、宜游的环境，把城市建设成为老百姓宜业宜居的乐园、人与自然和谐共生的美丽家园。”

相关链接

海绵城市是指城市能够像海绵一样，下雨时吸水、蓄水、渗水、降水，需要时将蓄存的水“释放”并加以利用。

“海绵”既包括河湖、池塘、湿地等自然空间，也包括绿地、可渗透路面、管网等城市配套设施，使城市在适应环境变化和应对自然灾害等方面具有良好的“弹性”。

目前，呼和浩特市海绵城市建设工程遵循“源头绿色减排、过程灰绿控制、末端蓄治并举”的建设理念，实施小区、道路、公园等源头减排项目124项，新建雨水管渠109公里，新建雨水泵站35座，建设雨水调蓄型公园5处，完成内涝积水点治理73处，城市生活污水集中收集率提高至83%，雨水资源利用能力达到144万立方米/年。

◎镜见

一餐热饭盛满“民生幸福”

□文/图 本报记者 赵曦 通讯员 苏佳丽

一个初冬的下午，呼伦贝尔市扎赉诺尔区第四街道养老服务中心惠民食堂里桌椅摆放整齐，餐具干净整洁，老人们坐在温馨舒适的环境中用餐，笑容洋溢在脸上。工作人员热情地迎接每一位前来用餐的老人，耐心为他们介绍菜品。

该惠民食堂依托夕阳红老年公寓运营，满足机构老年人日常用餐的同时，也对小区老年人开放。

“一餐热饭”盛满“民生幸福”。截至目前，呼伦贝尔市累计建成各类惠民餐厅（老年助餐点）185个，实现了13个旗市区全覆盖。

同时，呼伦贝尔市锚定幸福为民

目标，支持13个旗市区完善示范性居家社区养老服务网络，推动居家社区养老服务机构规范化、品牌化发展。

目前，已经建成呼伦贝尔市智慧养老调度指挥中心，开通“96111”为老服务热线，“一刻钟”居家社区养老服务圈基本建成，可为老年人提供助餐、助医、助浴、助洁、助急、助行等便民服务。

呼伦贝尔市民政局相关负责人表示，“十五五”期间，呼伦贝尔市民政局将持续深耕养老服务领域，完善服务体系、丰富产品供给、提升服务质量，让银发经济焕发更强活力，让每一位老年人安享健康、舒心、有尊严的幸福晚年。



老人们正在用餐。

“以前总觉得术后康复得往大医院跑，没想到在家门口的社区医院，就能享受到内蒙古民族大学附属医院神经康复专家金伟的诊疗，医生还每天来查看恢复情况，太方便了！”11月5日，在通辽市新城街道社区卫生服务中心的康复病房里，27岁的脊髓脂肪瘤术后患者马先生一边做康复训练，一边感慨。

在家门口的社区医院，却能享受到大医院同等优质的康复治疗，这正是通辽市以城市医疗集团为核心的医改实践中，“一院一品”特色建设带来的民生温度。

通辽市地区广人稀、医疗资源分布不均，通辽市经济开发区人口相对密集，新增人口持续增长，辖区内常住人口24万人，只有6家一级以上公立医疗机构，缺乏二级医疗机构。

针对这种现状，通辽市在开发区打造城市医疗集团，以通辽市人民医院为牵头医院，内蒙古民族大学附属医院等为协作单位，统筹整合区域内6家基层医疗机构，创新构建“1+6+N”医疗服务框架体系。

破局医疗不均

“1+6+N”架构搭建特色服务网

“1+6+N”城市医疗集团架构的搭建以通辽市人民医院为牵头核心，联动内蒙古民族大学附属医院等优质资源，整合6家基层医疗卫生机构，形成“服务、责任、管理、利益”四位一体的医疗共同体。

6家基层医疗机构细分领域，形成差异化服务优势。

查干卫生院主攻中医针灸，2025年1至10月门诊量达6108人次，中医诊疗占比超60%，

妈妈的陪伴下，来到滨河街道社区卫生服务中心的数字脑功能科做感统训练——通过科学设计的游戏刺激感官、锻炼前庭功能，助力语言与认知能力发展。这个滨河社区与通辽市人民医

◎民情

“一院一品”让优质医疗扎根百姓家门口

□本报记者 王坤

院携手共建的重点特色科室，让“星星的孩子”找到温暖的港湾。

71岁的食管癌患者张大爷，因身体虚弱无法接受手术与放化疗，转入辽河镇卫生院安宁疗护科后，得到了身体、心理、精神全方位的照顾，晚年生活多了份尊严与慰藉。

筑牢民生底色

全链条保障实现医疗“便捷+同质”

“一院一品”的生根发芽，离不开城市医疗集团背后的“全链条保障”。

在资源下沉方面，1至10月，牵头医院与协作医院累计派驻专家439人次到基层坐诊，开展新技术项目23项，还通过“执行院长派驻制”，让中层干部与学科带头人直接参与基层管理，推动4家机构规范化升级，1家达到二级医院标准、3家达到社区医院标准。

在双向转诊方面，开通市、区、基层三级医疗机构的上下转诊绿色通道，实现患者诊疗信息互联互通、检查结果互认，确保群众在疾病预防、诊断、治疗、康复等全环节都能享受到优质、高效的医疗服务。

基层医疗机构“首诊、转诊、康复、跟踪”的功能被充分激活，同期上转患者635人次、下转康复患者425人次，绿色通道让疑难重症患者及时救治，康复患者有序回流，分级诊疗的“循环活水”逐步形成。

“我们不追求大而全，看不了的我们可以向上转。”新城社区医院院长尹长福的话朴实而真诚。“去年，我院仅慢病相关门诊量就达6万余人次，占总门诊量的绝大多数。基层守门人的价值，不在于能治多少疑难杂症，而在于能否让居民‘小病不用跑、慢病有人管、康复在家门口’。”尹长福说。

过去，基层医疗机构常陷入“大而全不精，小而全不强”的问题。通辽市跳出“大而全”的传统建设思路，不贪大，不图全，聚焦“小而美”的特色发展路径，让每家基层医疗机构都拥有“拿手绝活”，从而织密覆盖全生命周期的卫生健康服务网。

更让百姓受益的，是医疗服务“便捷化”与“同质化”的同步提升。截至目前，远程影像中心、在线会诊中心累计服务2848人次，减少了跨区域就医的奔波；集团内59项检查检验结果互认，惠及2317人次，为患者节省费用11.2万元。

◎暖闻

“童成长”项目
助力家长科学育儿

□本报记者 赵曦

“以前孩子一哭闹，我就心烦意乱，忍不住吼他。现在我会先蹲下来，抱抱他，问问‘宝宝怎么了？’，试着去理解他行为背后的需求。”呼和浩特市回民区一位年轻家长分享自己参加“童成长”家庭教育赋能项目后，育儿观念发生了转变，从“命令式”管教转化为“理解式”沟通教育的心得。

为回应广大家长对“科学育儿”的迫切需求，今年，呼和浩特市妇联引入并实施“童成长”家庭教育赋能项目，21个服务点位覆盖呼和浩特市9个旗县区，168场互动式家长工作坊，为科学育儿注入新动能。

在玉泉区三里营东社区，社区妇联主席刘芸有了一个新身份——“童成长”家长工作坊的带领者。刘芸表示，通过角色扮演、案例复盘等方式，她不仅提升了组织能力，更和家长们一起成长，见证科学育儿理念如何化解具体的家庭育儿难题。

“童成长”家庭教育赋能项目还与北疆文化、民族团结进步教育深度融合。在赛罕区达尔登社区家风馆举办的系列工作坊，讲师不仅讲解儿童心理，还生动讲述了“三千孤儿入内蒙”等历史佳话，让中华民族共同体意识可感可触。

呼和浩特市妇联综合考虑全市人口分布、工作基础等因素，构建“自治区指导、市级统筹、旗县区组织、社区落地”的四级联动工作机制，推动“童成长”家庭教育赋能项目迅速覆盖呼和浩特市9个旗县区，精心选取并打造社区、学校、青少年活动中心等21个服务点位，确保项目在基层接得住、落得实、叫得响。

“童成长”家庭教育赋能项目还与本土品牌“青城家家学堂”相结合，注入系统性课程内容，全面共享“青城家家学堂”多年来打造的家风馆以及优质专家资源，将服务内容精准细化，并走进校园、新华书店等，扩大了妇联联系服务家庭的半径。

参与“童成长”家庭教育赋能项目以来，家长们逐渐从简单、命令式的管教，转向尝试采取“温和而坚定”的教养方式。

一位参与“童成长”家庭教育赋能项目活动的家长反馈：“参与‘童成长’家庭教育赋能项目后，我们遇到具体问题时，知道如何入手才能达到教育孩子的最佳效果。”“童成长”项目真是每个家庭的及时雨。”

呼和浩特市妇联多个项目点反馈，家长们参与的积极性“超出预期”，家长们期待更多专业家庭教育指导服务，带动大家共同探讨科学育儿方法、关注儿童心理健康，引领家庭教育新风尚。

◎知道

冬季心梗进入高发期
这些要点要牢记

随着冬季气温骤降、昼夜温差加大，血管收缩频繁，心梗发病率进入高发期，且呈现年轻化趋势。掌握心梗急救知识，既能守护自己，也能救助他人。11月20日是“中国心梗救治日”，记者就心梗急救的相关内容采访了包头医学院第一附属医院内科三病区主任孙淑艳。

孙淑艳介绍，“1120”蕴含着深刻的生命寓意——“有胸痛，要拨打120”“心梗救治争取黄金120分钟”。

一、先认信号：心梗不只有胸痛，这些“警报”要警惕。

心梗的本质是给心脏供血的冠状动脉突发堵塞，导致心肌缺血坏死，其症状远不止典型胸痛，还可能出现“非典型信号”，尤其高危人群需格外留意。

典型症状：胸骨后或心前区出现压榨性、紧缩感、憋闷样疼痛，持续30分钟以上不缓解，常伴随大汗淋漓、烦躁不安、恶心呕吐、口唇青紫，含服硝酸甘油无效。

非典型症状：疼痛可能出现在上腹部（易误判为胃痛）、咽喉部（有辛辣堵塞感）、下颌部、牙齿或左肩、左臂内侧（钝痛或沉重感）；部分人群还会出现无胸痛症状，仅表现为胸闷、呼吸困难、血压下降，多见于高龄老人、糖尿病患者。

高危诱因：高血压、高血脂、糖尿病、吸烟、肥胖、熬夜、过度劳累、情绪激动等，都是心梗发作的重要诱因，这类人群出现上述症状需立即警惕。

二、正确急救：三步法则，关键时候能救命

立即呼救，不拖延：一旦出现胸痛、胸闷，伴有肩背部放射痛、出汗、恶心等症状，第一时间拨打120，切勿抱有侥幸心理，不要自行驾车或打车去医院。急救车不仅能快速转运，还能在车上进行初步诊断和救治，并与医院联动，提前激活绿色通道。

保持安静，减负担：停止一切活动，坐下或平躺休息，解开衣领、腰带，保持呼吸通畅，避免走动、捶胸、用力咳嗽等行为，减少心脏耗氧量。

心肺复苏，守生机：若患者突然意识丧失、颈动脉无搏动，需立即进行胸外按压（每分钟100—120次，深度5—6厘米），必要时配合人工呼吸，直到急救人员到达。

三、日常预防：预防比急救更重要，尤其冬季需做好防护。

防寒保暖：外出穿戴帽子、围巾，避免血管受冷空气刺激收缩。早晨起床时动作放缓，避免突然体位变化。

控制“三高”：遵医嘱规律服药，定期监测血压、血糖、血脂，避免擅自停药。

戒烟限酒：烟草是血管“头号杀手”，酒精会加重心脏负担，尽量做到不吸烟、不饮酒。

健康饮食：低盐、低脂、低糖饮食，多吃蔬菜水果、全谷物，避免暴饮暴食。

适度运动：每周进行150分钟中等强度运动（如快走、太极拳），避免剧烈运动。

管理体重：保持健康BMI（18.5—23.9），减少肥胖对心血管的压力。

调节情绪：避免长期焦虑、熬夜，保证充足睡眠，学会释放压力。