

以旧换新发力 带动消费升级

本报讯(记者 杜森) 今年以来,我市各级商务部门通过政策落地、惠民让利、丰富供给、创新场景等多维度发力,推动消费品“以旧换新”政策持续落地,有效激发了我市市场活力。

“生活不将‘旧’,以旧换新‘买买买’!”7月27日,在同利家电青山文化店内,家电、家装商品琳琅满目,销售人员正耐心地店内顾客介绍产品,详细讲解国家家电“以旧换新”政策。市民李女士因为家中冰箱老化等问题,打算选购一台新冰箱。听说门店有家电“以旧换新”活动,她仔细地查看挑选对比着冰箱的外观、容量及性能。

“我之看前的这款冰箱,原价是6999元,参加‘以旧换新’政策后可以立减300元,还有国家20%的补贴,到手3800元左右,相对于原价来说已经优惠很多。”李女士告诉记者。

同利家电采购总监张树新告诉记者,“上半年1-6月份在家电‘以旧换新’补贴政策的加持下,我们卖场销售额同比增长20%左右,国补对于销售的带动作用十分明显的作用。”

在比亚迪汽车4S店内,展厅内人头攒动。消费者焦女士一早便前来选购爱车。她告诉记者,“前两年,我在这家店买了一辆新能源汽车,驾乘感受不错。家里现在有一辆燃油

车,所以我想再把那辆燃油车也置换成电车。了解到国家补贴1.5万元,店里给补贴5000元,旧车置换可获得置换补贴1万元左右,加起来其他优惠,补贴能达到3.5万元,我觉得性价比还是挺高的。”

记者了解到,现阶段汽车厂商根据不同车型补贴也各不相同。最低的补贴为3000元,店内各类车型有3000元到1万元不等的补贴,加之国家报废补贴最高可以得到2万元,置换补贴得到1.5万元,综合下来消费者最高能拿到各类补贴3万元。“今年1-6月份我们店内平均月销量在200台,98%以上销售车辆都是参加国家补

贴和我们厂家补贴。”比亚迪海洋网内蒙古亿新店行政人事经理逯永辉介绍。

据了解,今年以来,市商务局围绕“扩内需、促消费、惠民生”主线,高质量落实消费品以旧换新政策。汽车领域累计完成报废更新7266台、置换更新17278台,分别带动消费7.29亿元和23.09亿元。家电市场持续升温27.48万笔补贴订单带动消费8.23亿元,其中高效家电占比超60%,绿色消费成为主流。数码3C领域异军突起,20.2万笔购新订单拉动消费1.55亿元,智能穿戴设备销量同比激增80%。电动自行车换购稳步推进,5600

笔订单带动消费156万元,同步淘汰非标旧车超4000辆,从源头消除安全隐患。家装厨卫焕新焕发活力,2.34万笔订单带动消费7854万元。市商务局党组成员、副局长金永利表示,“下一步,我们将持续用好国家以旧换新政策资源,重点在新能源汽车下乡、智能家居推广等领域发力,让更多市民享受政策红利。”我市以旧换新政策的成功实施,不仅让消费者得到了实惠,也有效激发了市场活力,更促进了全市消费品市场销量的增长。未来,伴随着各类政策的持续推广和落实,将为全市消费市场带来更加持久和强劲的动力。

我市农业劳动力总体稳定

本报讯(记者 张海芳) 农业劳动力是推动实现农业现代化的重要力量,全面推进乡村振兴离不开农业劳动力的高素质发展和高质量就业。为了解我市农业劳动力现状,包头市统计局在土右旗、固阳县、达茂旗、九原区、东河区等5个旗县区内以家庭户为单位开展问卷调查,结果显示,我市农业劳动力总体稳定。

种植业从业比例高。受种养习惯、地理位置以及气候特点等因素的影响,我市多数农业劳动力以种植小麦、玉米、马铃薯等粮食作物和向日葵、中草药材、蔬菜等经济作物为主。调研对象中,56.5%的劳动力以种植业为主要从业类型,35.1%的劳动力兼具种植与畜牧业养殖两项工作,4.6%的劳动力以畜牧业养殖为主要从业

类型。经营模式以自家承包地经营为主。结果显示,七成以上家庭采用自家承包地的经营模式,5.1%的家庭作为合作社成员参与集体生产,3.2%的家庭以长工、打零工的模式受雇于他人,12.9%的家庭采用“农业+非农”兼业并行的经营模式。

调研结果还显示,38.6%的家庭全年时间均在从事种植或养殖生产活动,其余六成家庭均不同程度存在农闲空闲时间,但劳动力外出务工意愿不强。

面对农村劳动力老龄化趋势日益明显等现象,专业人士建议,我市应搭建干事创业平台,吸引劳动力流向农村;加强技能培训,提高农业劳动力素质;多角度持续发力,提高农业劳动力收益。

第二批彩票公益金已“到账”

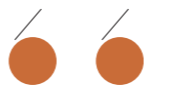
本报讯(记者 赵永峰) 今年以来,包头市财政局紧紧围绕民生需求,充分应用包头市项目枢纽综合服务平台,通过谋划一批、储备一批、评审一批、申报一批的申报流程,积极争取中央、自治区彩票公益金。近期,成功获批2025年第二批专项彩票公益金支持地方社会公益事业发展项目4个,支持资金达1481万元。至此,2025年专项彩票公益金支持地方社会公益事业发展项目已成功获批8个,争取中央、自治区彩票公益金突破3000万大关,争取额度达3161万元。

成功获批的4个项目中,3个为教育事业单位,主要用于支持3所中学

校舍改扩建、新建教学楼、食堂以及教学设备购置;1个为社会福利类项目,主要用于支持旗县殡仪馆建设项目。此批专项资金的落地,对补齐全市教育基础设施与基本公共服务领域的短板具有积极的引导助推作用。

包头市财政局将及时拨付资金,切实履行资金监管职责,全过程实施预算绩效管理,强化资金流向动态监管,实时掌握项目进展与资金使用明细,力促每一分资金皆能精准流向民生福祉最急需处,全力推动项目早日建成并发挥预期社会效益,确保彩票公益金效益具象可感,以“真金白银”为包头市社会公益事业筑牢根基。

居家艾灸 操作不当致伤口感染



最近,70岁的李女士在网上看到夏季艾灸能养生后,就购买了艾条在家灸足三里穴。她连续三天艾灸半小时,直到皮肤发红发烫才停下。第三天艾灸时,右腿外侧出现一个硬币大小的水泡。起初她并未在意,直到一周后伤口溃烂流脓,伴随持续低烧,才到医院就诊。

“患者情况非常严重,伤口感染后形成窦道,最深达0.5厘米。”北京中医医院风湿病科副主任医师邵培培回忆,经过近一段时间治疗,伤口才逐步愈合。

邵培培介绍,三伏灸作为“冬病夏治”手段,适合阳虚湿盛人群。临床上患者常见误区是认为“越烫越有效”,实际上艾灸温度应以温热舒适为度,单穴灸5至10分钟即可。在艾条选择方面,优质艾绒燃烧时烟量少且无刺鼻气味,绒质细腻不易散碎。她特别提醒,糖尿病患者、感觉神经障碍患者及老年人,这几类人群因为皮肤敏感度下降,自行操作时更易发生烫伤,建议在专业人员指导下操作。

居家艾灸要保持环境通风,避免密闭空间引发呼吸道刺激,每周1至2次为宜,过度

居家艾灸 操作不当致伤口感染

艾灸可能导致气阴耗伤,反而加重体虚症状。“一些患者误认为灸出痂痕,疗效更好。”邵培培说,现代临床已不推荐刻意烫伤形成痂痕的做法。夏季汗液浸渍易致感染,尤其风湿免疫病患者若出现皮肤破损,可能诱发严重并发症。“建议操作艾灸前先咨询中医师,进行体质辨识和穴位指导,避免盲目跟风网红养生法导致养生变伤身。”

辟谷排毒 饿得手抖心慌还硬扛

“医生,我只是想排毒减肥……”不久前,28岁的王女士来到北京中医药大学东方医院急诊科时,已经意识模糊、四肢冰冷、脸色惨白,额头上布满虚汗,血糖值已低于仪器检测下限。医院急诊科主任医师方晓磊说,经过两小时紧急救治,患者才逐渐恢复意识,但依然虚弱得无法自行坐起。

在后续问诊中,方晓磊了解到,王女士在社交平台上看到“三伏天辟谷排毒减重法”后就照做不误,戒断了所有主食,连续三天只喝蔬果汁,就诊当天早上开会时突然晕厥。就诊前一天,她已出现明显手抖、心慌症状,误以为是“排毒反应”而强行坚持。

方晓磊表示,类似案例近

年并不罕见。伴随着减肥热潮,夏季因盲目尝试断食法导致脱水、电解质紊乱甚至休克病例时有发生。部分中青年女性因过度追求减重效果,盲目跟风网红养生法,反而引发焦虑、抑郁及严重营养不良等后果。

“辟谷排毒的说法并不可靠。”方晓磊说,人体肝脏、肾脏本就具备排毒功能,靠断食排毒缺乏科学依据。曾有患者因长期辟谷导致肌肉量骤降,反而引发基础代谢率下降,恢复饮食后体重迅速反弹。

“从中医理论看,夏季养生讲究养阳。”方晓磊解释,三伏天人体阳气外浮,此时突然断食会加重气血耗伤。中医典籍也强调辟谷并非完全禁食,“养生不能走极端”。现代医学中的“轻断食”通常采用“间歇性”模式,如每周选择1至2天减少热量摄入,也可将米饭、馒头等替换为杂粮,但要保证蛋白质和维生素摄入。如果出现心慌、手抖、注意力涣散等低血糖症状,应立即补充含糖食物,必要时就医。

以热制热 一天运动五六个小时

需要提醒的是,夏季运动也应该科学适度。最近,持续高温闷热的“桑拿天”并未阻

挡一些人的健身热情。7月初,北京中医药大学东方医院急诊科接诊了一名31岁的“运动达人”。方晓磊介绍,这名女患者连续一周每日在健身房锻炼三四个小时,下午还在郊区马场骑马两小时。高强度运动叠加高温暴晒,最终导致肌肉细胞大量破坏,引发急性肾衰竭。经紧急补液、碱化尿液等治疗,患者病情才逐步稳定。

“网络上有说法认为酷暑坚持高强度锻炼能磨炼意志,甚至相信‘以热制热’对身体有益,其实是把身体置于险境。”方晓磊表示,夏季运动要量力而行,高温时段锻炼会导致大量汗液流失,使血液黏稠度增加,加重心脏负担,同时可能造成电解质紊乱,严重时可能引发热射病甚至多器官衰竭。

对于健康人群,方晓磊建议避开10时至16时的高温时段,选择清晨或傍晚进行适度运动。如果出现头晕、心慌等不适,应立即停止运动并补充含电解质饮品。室内健身也需注意通风,避免因空气不流通导致隐性中暑。

心脑血管疾病患者及老年人群体需格外警惕,高温环境下剧烈运动可能诱发血栓。部分降压药、帕金森病治疗药物还会抑制排汗功能,进一步增加中暑风险。(据《北京晚报》,记者:柴喆)

绿掩层楼



7月29日,雨过天晴,我市新都市区的天际线被清洗得格外清明。湛蓝天空下,鳞次栉比的楼宇与连片绿地相互映衬,勾勒出一和谐的生态新图景。

文/图 记者 李强

“2025·包头黄河合唱周”汇报演出落幕

本报讯(记者 曹瑾) 7月29日晚,包头“天下黄河第一村”灯火璀璨,“唱响北疆——内蒙古黄河大合唱主题活动暨2025·包头黄河合唱周汇报演出”在此举行。这场文化盛会,以黄河为精神内核、合唱为艺术纽带,用歌声礼赞黄河文明,传递家国情怀。

本次“2025·包头黄河合唱周”由内蒙古党委宣传部、中共包头市委宣传部分、包头市文学艺术界联合会指导,包头市音乐家协会主办,内蒙古雅颂文化发展有限公司承办。

作为合唱周的压轴活动,汇报演出汇聚了全国37支优秀合唱团队的艺术力量。千余名合唱队成员激情澎湃、歌声嘹亮,齐声礼赞黄河,歌颂祖国。从包头大剧院的集中展演到黄河岸边的汇报演出,歌声跨越厅堂与自然,使千年黄河文化在新时代绽放璀璨光彩。《美丽的草原我的家》《草原晨曲》等经典曲目交相辉映,尽展草原儿女的豪迈情怀;红色旋律《四渡赤水出奇兵》,则让“保卫祖国”的革命精神在新时代焕发蓬勃生机;《城南送别》的悠扬曲调,将离别情

绪与人文关怀融入黄河文化图景。

活动期间,西部陆海新通道沿线省市文联的文艺工作者带来了各具地域特色的演绎。青海省的《尕妹花儿》、四川省的《嘎玫达惹》、宁夏回族自治区的《听见花儿就想家》等作品,生动印证了黄河文化兼容并蓄的鲜明特质。中国文联最美文艺志愿者苏勒亚其格倾情献唱《歌游内蒙古》《歌在飞》,以及“优秀合唱团队”“黄河合唱好声音”“黄河合唱最强音”等荣誉的颁发,更为会演增添了亮点。

包头蓝桥歌舞团20名成员参与本次活动,团长张芹表示:“首次参加此类活动,能与全国同行同台表演,我们倍感欣喜与自豪。活动不仅为我们提供了一个交流展示的平台,更让我们深刻感受到团队凝聚的力量。”“大美包头”也正是通过此类文化活走进大众的视野,我们将继续用歌声传递包头的活力与魅力。”

“今天特意带着孙子来黄河边看演出,既能听熟悉的草原歌,又能感受黄河文化,这种

在大自然里听歌的感觉太棒了。”市民秦浩一边举着手机记录演出盛况,一边告诉记者:“前几天的系列演出我也看了,一场比一场精彩。这种既有艺术水准又接地气的活动,我们老百姓打心底里喜欢。”

来自宁夏的游客梁丽宇特意为了这场演出来到包头,当听到歌曲《听见花儿就想家》时,便跟着轻轻哼唱。“没想到能在包头黄河岸边听到家乡的歌曲,看着眼前的黄河水,就像看到了家乡的黄河滩,这种跨越千里的文化共鸣太动人了。合唱周把各地的歌都聚到一起,就像黄河纳百川一样,让我们看到了不同地方的文化融合在一起,很有意义。”梁丽宇说。

歌声暂歇,余韵悠长。本届包头黄河合唱周,既是对之前成果的延续与深化,更在地域文化交融、群众参与广度上实现了新突破。这场挖掘黄河文化时代价值的生动实践,将专业艺术水准与深厚群众基础融合,让黄河之音成为弘扬北疆文化,传递包头精神的重要载体,为推动区域文化协同发展续写崭新篇章。



制图 刘澎

【健康学堂】快停下 这些“加湿”行为

湿邪不除,越积越毒?此时是一年中湿气最重的时候,快停下这些“加湿”行为。

5个信号识别湿气:睡眠充足依旧困;大便总是黏;刷牙感觉恶心有痰;晨起小腿发酸发沉;舌头有齿痕、舌苔白腻或黄腻。

不同体质人群,想祛湿这样喝。湿热人群:生薏米煮粥;寒湿人群:炒薏米煮粥;痰湿人群:茯苓薏米代茶饮。

这4个习惯竟是身体的“加湿器”:久坐不动;洗澡后不及时擦干身体、头发;偏好肥甘厚味;贪食生冷。

(据《浙江老年报》)

【心灵靠吧】去靠近 能滋养你的人

和优秀的人同行,养识。当你和优秀的人同行,周围全是努力向上的氛围。长此以往,你才能开阔视野、打开格局,为以后发展蓄能。

和乐观的人相处,养气。即使陷入低谷,你也会被他们的热情和信念感染,以向上的姿态,笑对人生浮沉。

和舒服的人深交,养心。和他们在一起,就能不语亦欢,无言也暖。淡淡相交,浅浅欢喜,谈得来,看得开,沉默时也格外自在。

和善良的人往来,养福。善良的人,能让人心怀仁爱,让人视野开阔,让人胸怀慈悲。(据《新华社》微信公众号)