

自治区第十一届少数民族传统体育运动会圆满落幕 我市成为下一届运动会举办城市

本报讯(记者 梁晶晶 邓雅鑫 袁博) 7月30日晚,自治区第十一届少数民族传统体育运动会民族大联欢在赤峰市举办,包头市确定成为下一届运动会的举办城市。

20时,民族大联欢开始,12个盟市代表团载歌载舞步入会场,一场精彩的

文体表演拉开帷幕,通过“龙腾北疆”“万山红遍”“同心筑梦”三个篇章,展现了新时代内蒙古自治区各族群众牢记嘱托、手足相亲,为建设亮丽内蒙古、共圆伟大中国梦守望相助、感恩奋进的昂扬风貌。

同时,包头市成为举办自治区第

十二届少数民族传统体育运动会的城市,包头代表团献上了《我在包头等您》文艺表演,诚邀八方嘉宾明年相聚包头。

“自治区少数民族传统体育运动会是一次团结的盛会,比赛项目既有极强的竞技性,又非常有观赏性和趣味性,是展现各民族风采的盛会,也是体现各民族交往交流交融的生动实践。包头市作为下一届承办城市,我们诚邀大家欢聚包头,亲近一方不一样的水土,体悟一座不一样的城市,共赴一场不一样的盛会。”包头市民委副主任任海昕表示。

包银高铁包惠段启动联调联试



8月2日,记者从中国铁路呼和浩特局集团有限公司获悉,包银高铁包头至惠农段联调联试工作正式启动,为包银高铁全线开通运营奠定坚实基础。(据新华社)

“稀土之光”点亮健康生活



本报讯(记者 刘晓婷) 8月5日,备受瞩目的“董明珠健康家”内蒙古首店将在包头市开业。记者提前探访门店发现,其已经完成了产品进驻和可视化的场景呈现,尽管门店尚在最后的准备阶段,已有不少闻讯而来的市民迫不及待地进店体验,这也标志着包头家电消费体验迎来从单一产品销售到提供“全屋智能健康家电”解决方案的全面升级。

步入店内,可视化场景呈现、沉浸式互动体验与智能交互生态共同构建出未来智慧健康生活的生动图景。记者看到,此次开业的包头旗舰店巧妙融合了蒙古包等鲜明的地域文化元素,营造出独特的民族风情。其中独树一帜的当数内蒙古国创稀品科技有限公司(以下简称“国创稀品”)独家供应的稀土节能照明系统,成为营造独特健康购物环境的利器。

作为自治区首家实现稀土光功能材料及终端产品量产的实体企业,2023年,国创稀品以“稀土减蓝光导光板及其照明应用”项目快速打开“健康照明”市场,打破从科研端到生产端再到市场端的各环节壁垒,连珠成串、融合发展,就这样,添加了稀土光修饰粉的灯具进入人们的生活,悄然改变着照明世界。

目前带有“国创稀品”LOGO的“稀土光源智慧照明”设备已成功应用在工厂、办公室、医院等众多区域,获得了客户的广泛认可,实现了在LED灯具细分市场弯道超车。

本次国创稀品以稀土光功能材料技术为核心,为“董明珠健康家”量身打造了稀土LED洗墙灯、稀土筒灯、稀土LED条形灯等系列灯具,不仅实现全场景化体验,更以“稀土+健康”的融合姿态生动呈现智能照明与健康生活的创新融合。

公司总经理王绍介绍:“门店使用稀土减蓝光筒灯48盏,稀土减蓝光条形灯78条,户外洗墙灯150根,与常规照明相比,这款基于尖端稀土荧光材料的灯具展现出三大显著优势:一

是耐候性升级,稀土灯表面的纳米涂层形成致密防护层,盐雾测试达1500小时无腐蚀,寿命较普通灯具延长5年。二是卓越节能环保,稀土荧光粉通过红绿光能量补偿技术,提升光效,同等亮度下节能40%,每年减少碳排放120吨。三是极致舒适光感,稀土灯可以减少20%的有害蓝光,并且产生和自然光一样的护眼效果,为顾客营造出舒缓、安心且极具沉浸感的深度购物氛围。”

这处由“稀土之光”点亮的空间,已然成为“健康家”核心理念“从细节处落地”的有力证明。“我们注意到,在开业前夕,消费者对健康家电场景表现出了浓厚兴趣,而稀土灯营造的舒适光环境是提升他们体验感的关键一环。”包头市“董明珠健康家”门店负责人苏峰介绍,“我们希望从顾客踏入店内的那一刻起,健康守护便始于这缕独特的光芒。”

从一盏蕴含稀土科技的明灯,到构建覆盖全屋的智能健康生态体系,消费者在“董明珠健康家”包头店所遇见的,是一个“看得见、摸得着、感受得到”的健康未来。正如董明珠在阐述品牌愿景时说:“消费者看不到的地方,要做到极致,这才是好的。”

【相关新闻】8项稀土民用领域科技成果发布

本报讯(记者 赵永峰) 日前,“蒙科聚”第48期专题发布会暨“稀土+民生”领域科技成果发布会在“蒙科聚”包头分中心成功举办。此次发布会采用“现场发布+线上直播”形式,集中展示稀土科技在民生领域的创新突破,力促科技成果与市场需求精准对接。

发布会现场8项创新成果精彩亮相,涵盖稀土抗菌复合材料、稀土增效农药、蓄热纤维等前沿技术。其中,稀土抗菌复合材料、稀土红外蓄热纤维等成果因其高效抗菌、绿色环保特性备受关注,呈现了稀土科技从实验室走向生活场景的应用潜力。会后,包头稀土研究院天津分院与包头医学院进行了深入交流,并达成初步合作意向。

此次成果发布会由包头市科技局、白云鄂博矿区人民政府主办,白云矿区工科局、包头市科技创新服务中心、“蒙科聚”包头分中心承办,有效搭建了科技成果需求与市场对接的桥梁,让稀土产品走进百姓生活,加快推动稀土产业链向高端化、多元化延伸。

项目经费 助力市场监管

本报讯(记者 赵永峰) 市财政局积极筹措资金,近三年累计投入市场监管部门各类项目经费3942万元,助力市场监管在关键领域提质增效,为市场监管部门高效履职提供了坚实保障。

安排资金2112万元,用于食药安全监管及安全事故应急处置、抽检、食品加工小作坊改造升级、“24小时药店”建设等方面,强化日常监管,提升应急处置能力,保障人民生命健康安全。连续三年拨付专项资金共1030万元,支持建设知识产权新能源运营中心、兑付2021-2023年度知识产权项目奖励资金,推动我市知识产权工作高质量发展。2024年全市知识产权质押融资金额12.06亿元,累计突破42亿元,年均增速达58%,连续四年稳居自治区首位。拨付基层市场监管所标准化建设配套经费800万元,统筹用于办公用房维修改造、执法装备等硬件设施购置等方面,规范场所环境,提高执法能力,推动形成监管科学、服务高效、形象良好的基层市场监管新模式。

智能计量 引领行业发展

本报讯(记者 赵永峰) 近日,由包钢股份计量中心智能AI实验室团队自主研发的轨道衡AI智能计量系统正式上线运行。该系统凭借技术突破成功实现了静态轨道衡车辆的精准定位与鱼雷罐罐号的自动识别,不仅使轨道衡过磅效率得到显著提升,更推动了自动化过磅水平和管理效能迈上新台阶,为包钢股份计量智能化升级注入强劲动能。

在过磅现场,鱼雷罐车缓缓驶入磅体,轨道衡AI智能计量系统随即启动,现场摄像头精准捕捉罐体上的罐号信息并快速识别,自动完成罐号信息与称重信息的智能关联,整个过程一气呵成,生动展现出智能化计量的高效与精准。

不只铁水鱼雷罐过磅环节,AI智能计量系统的优势在公司静态轨道衡过磅现场同样得到了验证。这一突破彻底告别了过去依赖人工介入判断车辆位置的传统模式,让轨道衡真正迈入了全流程自动过磅新阶段。

轨道衡AI智能计量系统一举攻克了“静态轨道衡车辆精准定位鱼雷罐罐号智能识别”的双重技术壁垒,标志着包钢股份在复杂工业场景下的智能计量技术实现从“技术跟随”到“行业引领”的跨越,为钢铁行业大宗货物计量的自动化、智能化升级提供了可复制的实践范例。



制图 刘彭



心梗总是来得猝不及防。相关数据显示,我国心血管疾病患者达3.3亿,相当于每5个成年人中就有1人患心血管疾病,每13个心血管疾病患者中就有1人心肌梗死。当前我国心血管疾病年轻化趋势明显,45岁以下心梗发病率逐年上升。

心梗为什么高温天气易发? 心梗发生前有哪些征兆? 患者三伏天里要注意哪些方面? 今天我们请相关专家来谈一谈。

男子突发心梗 妻子教科书式救援

前不久,41岁的王先生刚回到家中便突然倒下,妻子雷女士赶忙上前查看,发现其面色惨白、胸痛如绞、豆大的汗珠不断滚落。雷女士感到情况不对,一边拨打120求助,一边根据网上教程扶丈夫平躺,对其实施人工呼吸。不久,120急救团队抵达,救护人员在接力实施心肺复苏的同时,将王先生送上救护车。“当时大脑一片空白,没想到这样的情况居然会发生在自己家。”说起当时的情景,雷女士心有余悸。

救护车抵达厦门市中医院时,王先生的血压已跌至85/55mmHg。胸痛中心团队已早早做好了手术准备,导丝成功穿透完全闭塞的冠状动脉,血流瞬间恢复。从入院到血管再通仅耗时22分钟,手术全程98分钟,远快于心梗抢救120分钟的国际黄金标准。目前,王先生状态平稳。

“遇到心梗,首先就是要拨打120求助,同时要保持平躺的姿势,有条件下可以在舌下含服硝酸甘油。”厦门市中医院胸痛中心主任陈军说,雷女士的处理方式堪称“教科书式救援”。

多喝水能安心 夏季贪凉易伤心

心梗是冠状动脉急性阻塞导致相应心肌区域供血不足,使心肌坏死的影响生命的疾病。心梗四季都要预防,夏季更要警惕。

陈军解释,这与夏季人们贪凉有关。夏天容易浑身是汗,当大汗淋漓的身体突遭冷水刺激,血管痉挛可能引发冠状动脉撕裂;频繁穿梭于空调房与高温室外,血管犹如一根弹力带被反复拉扯,也会加速动脉斑块的破裂;此外,猛灌冰镇饮料时,胃肠道血管的急剧收缩会引发血压过山车般的波动。这些贪凉的行为,都会成为压垮心脏的“最后一根稻草”。

此外,陈军强调,夏季要及时补水,不要等渴了再喝。尤其是心脑血管疾病患者,夏季出汗多,身体长期处于缺水环境,会导致血黏度增加、流速减慢,从而增加血栓形成风险,诱发心绞痛、心梗和脑卒中等疾病。

注意危险因素 提防心梗先遣队

陈军介绍,80%左右的心梗患者有血脂异常、高血压、糖尿病、肥胖等危险因素。有些人甚至同时有2个或者以上危险因素。“相对来说,男性整体的心梗风险更高,表现为男性发病年龄更小、更可能没有预警症状、提前就医的概率更小、采取预防性治疗的比例也更低。”陈军说,“如果察觉自身有2个及以上的危险因素,需要定期到正规医院进行检查,别等身体‘红灯’亮起才悔不当初。”

陈军介绍,心梗到来前,常有“先遣队”现身,比如胸部束带般的紧缚感、脐周刀绞样剧痛、肩胛骨灌风般疼痛,这些常常是身体的求救信号。无端疲

惫、不明原因牙痛、头晕伴冷汗淋漓,这些往往是全身状态恶化的体现。“如果出现这些症状,请立即到正规医院就医。”

【健康提示】 预防心梗 做好这六点

晨起一杯温开水 早晨起来身体处于缺水状态,血液黏稠度的高峰也在清晨到上午10点以前,这段时间容易形成血栓,心脑血管意外的发生率高。早晨起床后空腹喝些水,可降低血黏度,预防心脑血管意外事件发生。

睡前两口温开水 老年人和心血管病患者可在睡前抿两口水,缓解夜间的水分丢失,降低血黏度,从而减少血栓形成风险。

冷饮浅尝别贪多 夏季炎热,可以适量喝些冷饮解暑,但不要毫无节制,尽量少喝,喝时放慢速度。

每天坚持快步走 快走、慢跑、游泳等有氧运动,都是很好的呵护心脏的运动,其中最简单有效的方式就是快走,随时随地都能动起来。每周至少3次,每次不少于30分钟,长期坚持身体就会出现质的改变。

锻炼不逞强硬撑 假如运动中出现疼痛、胸闷、气短等症状,应立即终止运动并及时就医。

心平气和少发火 夏季燥热,人的情绪易波动,这会导致心跳加快,心肌耗氧量增加,心脏负荷变大,造成心肌缺血。因此,夏天更要心平气和,不要动不动就发火。

(据“人民日报健康”客户端,记者:陈恩泽)

心梗发生前往往有迹可循 夏天易发,多与贪凉有关

三伏天 注意这些心事

【健康学堂】 晚上服用钙片好 还是白天服用好

少数人可能因为补钙而影响睡眠,这种情况需要改为其他时间服用钙片,但需注意两点:避免空腹。空腹时胃酸分泌较少,可能影响钙的溶解与吸收。固定时间。相对固定时间,有利于保障钙的摄入量和吸收效果。

晚上补钙适合大多数人,但这些人群要注意:胃酸分泌不足者(如萎缩性胃炎患者),此类人群应随餐服用钙片。维生素K缺乏者,维生素K能引导钙沉积到骨骼,避免其错误沉积在血管或软组织。

(据《浙江老年报》)

【心灵氧吧】 日常小事不拖延 提升自我效能感

有时候,我们会习惯在一些微小的事情上拖延。比如,明明可以在睡前把早晨出门的东西准备好,却犯懒想着第二天再准备,导致出门手忙脚乱;早就想整理一下电脑桌面,却又觉得文件分类很麻烦,导致每次找东西时花费更多时间……

心理学家说,这些小事占用着我们心理空间,久而久之会让我们的“自我效能感”越来越低。当你将这些琐事在“刷新”之后立即处理,也就意味着随时清理生活中的压力,腾出更多的心理空间面对更多的挑战。在面对大事时,也更有底气和行动力。

(据“央视新闻”微信公众号)

【知味养生】 每天吃一根玉米 身体会有啥变化?

有助于平稳血糖 能增强饱腹感,促进胃肠蠕动,预防便秘,平稳餐后血糖。

有助于控制血压 玉米中钾含量丰富,不仅能维持体液平衡,参与细胞的新陈代谢,对控血压也有帮助。

有助于控制体重 用玉米来代替一部分主食,能减少热量摄入,对减肥和控制体重有帮助。

保护眼睛 玉米中的β-胡萝卜素可以在体内转化为维生素A,能保护视力,预防干眼症、夜盲症等眼部疾病;叶黄素是α-胡萝卜素的衍生物,玉米黄素则是β-胡萝卜素的衍生物,能抵御蓝光对眼睛的伤害,防止视网膜损伤,抗氧化,有助于预防视网膜黄斑变性。

(据“新华社”微信公众号)