

自治区教育厅印发《内蒙古自治区进一步加强尊师惠师的工作举措》 多维度提升教师幸福感

本报讯(记者 李学工)为庆祝第41个教师节,近日,自治区教育厅印发《内蒙古自治区进一步加强尊师惠师的工作举措》,持续加强我区广大教师待遇保障,提高教师政治地位、社会地位、职业地位,形成全社会尊师重教的良好氛围。文件从医疗健康、文化提升、生活服务、强师体系建设及其他方面提出了明确的尊师惠师举措。

尊师惠师提待遇

各级各类学校组织在职教师每年进行一次免费身体健康检查,指定当地优质医院作为体检定点医院,提供包含常规检查、慢性病筛查等项目的体检套餐,为女教师增加妇科专项检查,为长期伏案工作的教师设置颈椎、腰椎等职业病专项检查。

鼓励公园、文物古迹、自然风景区

等游览参观点,对教师提供门票减免优惠政策,在“教师节”当月加大优惠支持力度。自治区89家A级旅游景区面向教师群体实施减免政策。鼓励各地公共文化场馆定期举办针对教师群体的文化讲座、艺术鉴赏培训等活动,为教师提供展示才艺的平台,提升教师文化素养。

联合举办教师运动会、文艺汇演等文化体育活动,组织文化艺术展览、读书分享会等丰富教师业余生活。积极搭建青年教师交友联谊平台,教育部门与当地团委、妇联等部门合作举办交友联谊会。举办教师文化创意展示活动,鼓励教师展示文化艺术作品或教育教学创新成果,组织教师到文化底蕴深厚地区实地考察学习。

鼓励盟市、旗县教育部门和学校积极联系本地大型商业实体、家电销售、汽车销售等企业,针对教师群体推出购

物、家电购置或以旧换新、购车及汽车保养等专属优惠政策,让教师能享受到购物“折上折”的福利优惠待遇。

强师建设重保障

倡导各地各校通过多种形式开展全员师德学习教育活动,积极选树“最美教师”“讲述我的育人故事”等师德典范,深入挖掘宣传教师爱岗敬业、甘于奉献的感人事迹,发挥榜样示范作用。

鼓励各地与区内外师范院校、双一流高校和优质学校建立合作机制,组织校长教师赴教育发达地区跟岗研修、交流学习,引进名校长名教师来包开展学术指导和培训交流。

鼓励各地各校加大教育人才引进力度,积极引进高层次人才,发挥其在教育教学、人才培养中的示范引领

作用。支持学校组建名师工作室,围绕教育教学前沿问题开展研究,培育优秀教师团队。

鼓励教师积极参与教学改革与研究,支持教师申报各级教育科学规划课题,鼓励学校及相关部门对重点课题、一般课题给予经费资助,对教师出版教育科研专著或参与教材编写提供帮助。

鼓励各地挖掘退休教师资源,支持中小学、教研机构根据实际需求,聘请身体健康、经验丰富的退休教师担任银龄教师或银龄教研员。倡导各地结合实际,为银龄教师提供合理待遇,让老教师继续为教育事业发光发热。

鼓励社会力量通过捐赠、志愿服务等方式,为教师提供尊师惠师服务,支持设立尊师惠师专项基金,组织志愿者开展关爱教师、助教服务等活动,并努力营造全社会尊师重教氛围。

1689名“热血先锋”获全国表彰

本报讯(记者 李春燕)9月1日,记者从包头市中心血站获悉,2022-2023年度全国无偿献血表彰名单正式落地,我市1689名个人及2家单位荣获国家级表彰。与此同时,无偿献血荣誉卡(“三免卡”)办理工作全面启动,以实实在在的优待政策,向无私奉献的“热血英雄”致敬。

8月25日,国家卫生健康委发布《关于表彰2022-2023年度全国无偿献血表彰奖励获奖者的决定》,对无偿献血工作中涌现出的先进单位和先进个人进行表彰。包头共有两个单位和1689名个人获奖。个人表彰中,26人获“全国无偿献血奉献奖终身荣誉奖”、316人获金奖、469人获银奖、876人获铜奖,包永诚获无偿献血志愿服务奖,谢伟获无偿献血促进奖(个人奖);包头市中心血站、包头职业技术学院学生科(助学中心)获得单位奖。这些获奖者与单位,成为我市无偿献血事业的中坚力量,用行动架起连接生命的“热血桥梁”。

为让获得国家荣誉的无偿献血志愿者尽早享受到我市的优待政策,包头市中心血站从9月1日起启动荣誉卡办理工作。此次办卡覆盖两类群体:2022-2023年度全国无偿献血奉献奖获得者,以及2020-2021年度及之前获奖、未办卡或卡片遗失损坏的志愿者。

记者了解到,持有“三免卡”的志愿者将享受“三免一优先”及十二项就医优待:在自治区内可免费游览公共资源建设景区、免费乘坐城市公共交通工具、免公立医院普通门诊诊查费,在包头东河国际机场可凭卡优先登机;就医时还能享受优先挂号、就诊、检查、取药、住院等“绿色通道”服务。从“荣誉表彰”到“待遇落地”,让无偿献血志愿者感受到社会的尊重。

全民参与的氛围日益浓厚。包头市开展“美丽包头行动者”系列活动,推选28家先进企业,31名先进个人,号召全市干部群众、企事业单位及环保团体,共同践行绿色理念,参与环保实践,共建美丽包头。

通讯员 刘鸽 记者 杜森 摄影 记者 李强

近年来,我市在大气污染治理领域奋勇前行,跑出加速度。“打赢蓝天保卫战要一盘棋、一条心,一以贯之、一干到底,需要0.1微克、0.1微克地去抠,抓住每一点改善的可能性。”市生态环境局党组书记、局长赵文彬告诉记者。



秋日的阿尔丁植物园绿意盎然

让「包头蓝」永驻天空

以法治力量护航蓝天

我市生态环境部门锚定“转型、治气、减煤、降尘、控车、严管”十二字方针,率先在自治区范围内启动《包头市大气污染防治条例》修订工作,为蓝天保卫战注入法治力量。

修订后的《包头市大气污染防治条例》,明确了各级政府和监管部门的职责边界,形成“市级统筹、区县落实、部门协同”的责任链条,同时也创新建立“政府监管、排污者施治、公众参与、联防联控”的防治机制,让各方都成为治污的责任主体。实施“每月调度、季度打分、年度考核”机制,将大气治理成效纳入区县和部门绩效考核“硬指标”,对未完成任务的单位实行“一票否决”,以刚性约束确保大气治理措施落地见效。

产业转型打出“组合拳”

全市生态环保领域聚焦重点行业,实施“淘汰落后+升级改造+标杆引领”模式,推动产业向“绿”而

行。在包钢集团环保管控中心巨大的电子屏上实时显示各类排放物的数值。这些数字均优于国家超低排放标准。“这是我们投入近百亿元实施超低排放改造的成果。”包钢集团能源环保部副部长王建奇介绍。改造后,企业主要污染物排放量大幅下降,其中二氧化硫下降54.02%,氮氧化物下降50.03%,颗粒物下降27.55%。

在包头,15家燃煤电厂的37台机组全部完成超低排放改造;166家有色、水泥、铁合金企业完成大气污染物特别排放限值改造;3000余台工业炉窑通过清洁能源替代、深度治理等措施实现“绿色转身”;166台共1036蒸吨/小时燃气锅炉完成低氮燃烧改造,氮氧化物排放浓度控制在30毫克/立方米以下。

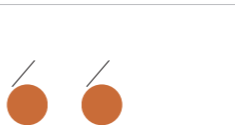
“以前厂里烟囱冒黄烟,周边村民意见大。现在改造后,烟囱几乎看不见烟了,我们也主动邀请村民来参观。”包头铝业有限公司环保负责人指着厂区新建成的电解工厂说。近年来,该企业完成了电解铝烟气深度治理等一系列环保改造,并且积极开展光伏发电等绿

电项目,不仅污染物排放大幅下降,还实现了“治污+节能”双重效益。目前,华云新材料等4家企业已经跻身自治区首批环保绩效A级企业,包头铝业等2家企业也获评B级。

全民参与共筑幸福城

2021年,我市成功入选北方清洁取暖试点城市,三年间投入50多亿元,完成9万余户居民清洁取暖改造,全市建成区清洁取暖率达到100%;创新采用“走航监测+雷达扫描+网格巡查”模式治理扬尘污染。截至目前,全市已开展3轮道路扬尘负荷走航监测,排查46处扬尘源,下发督办函17期。住建部门整改工地扬尘隐患44处,交通部门联合公安查处货运车辆抛洒行为644起。

全民参与的氛围日益浓厚。包头市开展“美丽包头行动者”系列活动,推选28家先进企业,31名先进个人,号召全市干部群众、企事业单位及环保团体,共同践行绿色理念,参与环保实践,共建美丽包头。



成年人青睐精致文具

从“好用”到多元创新

数字时代,手机里的提醒事项、备忘录等APP看似已满足“记录生活”的需求,却有一群年轻人“逆流而行”——他们精心挑选纸笔、收集印章胶带,用做“手账”的方式记录生活点滴。最初从日本传入时,“手账圈”尚属小众,但依托中国强大的产业供应链优势,手账文化迅速“破圈”。截至目前,小红书平台“手账”话题浏览量已逼近112亿。

因此,文具的消费群体早已突破学生范畴。对许多成年人而言,精致的文具是“补全童年梦想”的载体,国内文具行业完善的生产体系与活跃的设计力量,恰好支撑了这份热情:手账本、胶带、印章等产品种类日益丰富,性价比优势显著。

过去,高端文具市场几乎被日本品牌垄断,其凭借设计美学与功能创新的双重优势,让消费者愿意支付高溢价。如今,国产文具品牌不再只主打“好用、性价比”,而是通过文化共鸣注入情感价值,加码文创赛道。例如在国漫合作中,品牌将自身产品优势与IP经典元素融合,让文具既实用又精致,成为承载情绪的载体。

文具品牌聚焦“文化赋能”

国民品牌与国家级文化符号的碰撞,正为实体产品注入全新文化想象。今年年初,电影《哪吒之魔童闹海》凭借“是魔是仙,我自己说了算”的独特魅力火遍全国,国产文具品牌得力随即与之联名,推出上百种覆盖文具、文创、谷子的IP产品,触达全年龄段受众。

在今年暑假热门的上海书展上,晨光文具的IP联名产品同样亮眼,成为书展中的人气焦点。动画电影《流浪小妖怪》以中式美学画风讲述“每个人都成为自己人生主角”的故事,精准击中年轻群体的情感需求。晨光与该IP联名的萌铅笔、光栅修正带,不仅在笔身印上小妖怪的萌趣形象,还标注“我要成为自己喜欢的样子”等精神主张,让文具从“书写工具”变成“情绪伙伴”,成为年轻人的新宠。

面对传统文化IP,文具品牌聚焦“文化赋能”,挖掘孔庙、故宫文化的内核——例如有文具品牌推出“孔庙祈福考试笔”,寄托“金榜题名”的美好寓意。

在动漫IP领域,国产文具品牌正持续与年轻群体达成“同频共振”,针对年轻群体的情感陪伴需求,文具品牌还与姆明、乔古漫等潮流属性的IP展开合作,推出便利贴、笔记本等日常文具。这些产品既延续了IP的高颜值设计,又叠加了IP自带的“情感陪伴属性”,让使

用者在书写、记录的过程中,获得治愈解压的使用体验。

从“好用”到多元创新

过去,大众对文具的认知多停留在“能用”“好用”的层面;如今,国产文具品牌正赋予其更多可能——它可以是时尚单品、社交方式,甚至是生活解决方案。从“学习生活办公全方位渗透”的国民品牌,到与年轻消费者共同成长的“生活陪伴者”,国产文具的转型,离不开科技创新与环保理念的双重加持。

目前,多款创新文具已成为市场焦点:按动钢笔将传统笔芯暴露在外的设计成了“可收回”模式,不易干墨;增加了“解压开关”的圆珠笔则为喜欢转笔、按笔的人提供了新的解决方案;“六边形战士”系列文具的低重心设计加笔头防晃设计,写字更稳定;直液式水笔的速干技术,书写完毕立刻用荧光笔涂抹也不会晕染;易水洗钢笔告别“墨水刺客”,不小心沾到手上或者衣服上,水一冲污渍即可消失。

更具社会意义的是,部分文具品牌与饮料品牌合作,推出经标杆型绿色低碳服务平台碳衡科技核算、国际权威认证机构SGS认证的碳中和系列产品,涵盖中性笔、活页本、修正带等品类。该系列通过技术创新,将回收的废弃塑料瓶,转化为高品质的消费后回收(PCR)再生塑料,再应用于文具产品的制造。以系列中的中性笔为例,一个480毫升饮料瓶可制成约4支中性笔,从“瓶”到“笔”,废弃塑料瓶被赋予新的生命,诠释了“变废为宝”的绿色理念。

不过,对于学生群体来说,选购文具还是要注意其实用功能。今年5月,国家市场监督管理总局发布学生文具消费提示,明确“谨慎购买玩具化文具”——这类文具造型奇特、装饰繁杂,不仅可能分散儿童注意力,还存在误吞风险。对此,监管部门建议:消费者应通过正规渠道选购文具,优先选择口碑良好的品牌;购买时仔细查看厂名厂址、执行标准、适用年龄、警示标语等信息;若发现质量问题或疑似假冒伪劣商品,需留存购物凭证、产品照片等证据,及时向市场监管部门投诉举报。

(据《北京青年报》,记者:陈斯)

从国产文具进阶破圈 从书写工具到情绪伙伴



制图 刘澎

【知味养生】

一梨润三秋 推荐秋梨食疗方

川贝蒸梨:雪梨1个、川贝2克、百合4克、冰糖适量。在雪梨1/5处横切一刀,做成一个盖子;将梨核去除,果肉挖出备用,四周留半指左右果肉包裹;雪梨中放入川贝、百合、冰糖以及挖出的果肉;蒸锅内加足够的水,将雪梨放入小碗中,在雪梨中加入一半的热水,盖上梨的盖子;大火烧开,中小火煮1小时后关火,焖5分钟后即可。

秋梨膏:梨3个、罗汉果1克、百合50克、老姜30克、红枣1个、冰糖适量。将梨洗净去皮,料理机打成泥状;老姜、红枣、百合、罗汉果切碎;将上述食材放入锅中搅拌均匀,大火煮开转小火煮半小时,用纱布过滤梨汁,加入冰糖小火熬4小时,变浓稠拉丝即可。

(据杭州市中医院官微)

【心灵氧吧】

所有的“难过” 虽然难但总会过

人生以往的各个阶段里,你是不是都曾有过觉得自己的“人生重开了”的时刻?

其实,真正会影响你的,往往不是挫折本身,而是你面对挫折时的恐惧和焦虑。面对一座山,如果你攀登之前便丧失信心,那你攀登的每一步都会感到无比痛苦。反之,如果你视它为成长的必经之路,那无论山有多高,只要你以平常的心态去对待它,走着走着,总有一天会跨过去。

闯关难过关关过。当你跨过曾以为无法跨越的高山,回头望去,你终于可以畅快地说出那句:“轻舟已过万重山。”

(据“人民日报”微信公众号)

【健康学堂】

“碎片化睡眠” 调理方法不一样

“睡到半夜醒了”“整夜睡眠时断时续”……这些“碎片化睡眠”的困扰,很多人都在经历,尤其是上了年纪的中老年人。如何改善这种半夜经常醒来的“碎片化睡眠”情况?

江苏省南京市中西医结合医院主任中医师颜延凤表示,中医认为晚上11点到次日凌晨1点(子时),此时胆经当值。胆气不足的人,容易在这个时间段感到不安,甚至噩梦连连。此时,可以试着深呼吸几下,然后轻轻按摩胆经的穴位,比如风池穴、肩井穴。

凌晨1点到3点,此时肝经当值。如果在此时醒来,感觉心中郁郁寡欢,那可能是肝经在“提示”你压力太大了,这时候,不妨起床喝杯温水,轻轻按揉期门穴、三阴交穴。同时,日常生活中注意调节情绪。

凌晨3点到5点,此时肺经当值。如果在这个时间段频繁醒来,并伴有轻微的咳嗽或是呼吸不畅,那可能是肺脏在“提醒”你注意保养。这时候,可以轻柔按揉鱼际穴、孔最穴,也可以轻轻拍打手臂内侧,帮助气血流通。同时,白天多进行深呼吸练习,以此增强肺功能。

(据《快乐老人报》)