

## 航天技术与草原资源深度融合

## 自治区概念验证平台落户包头

本报讯(通讯员 肖旭婕 记者 孟婧美)近日,航天时代飞鸿测试技术有限公司成功获批设立内蒙古自治区概念验证平台。该平台将重点开展无人系统等领域的技术概念验证与成果转化服务,标志着航天科技与地方产业融合迈出新步伐,也为包头市培育战略性新兴产业、加快发展新质生产力注入新动能。

作为衔接研发与产业的关键一环,概念验证平台是推动科技成果走出实验室、走向市场的重要桥梁。此次落地达茂旗的平台,深度融合航天技术与草原资源优势,既响应国家

推动战略性新兴产业集群发展的部署,也是内蒙古以创新驱动产业升级的切实举措。

航天时代飞鸿测试技术有限公司总经理杨红喜表示:“该平台的成功备案,既是对公司长期积累的技术实力的高度认可,也高度契合自治区构建科技成果转化‘全链条’的总体布局。接下来,平台将充分依托本地空域条件、地域资源与企业自身技术优势,加速低空经济等新质生产力的培育进程,切实推动更多无人系统与低空经济装备的科技成果从实验室走向市场,为我市乃至自治区的低空经济高质量发展注入持

久创新动能。”

达茂旗作为呼包鄂城市群重要节点和陆路口岸,拥有丰富的新能源资源与广阔的测试空域,为无人系统提供了天然试验场。平台的建立,有助于贯通“技术-产品-产业”全链条,推动形成“航天技术、绿色能源、口岸经济”融合发展的新格局,成为带动达茂旗低空经济与高新技术产业成长的重要引擎。

据了解,该平台致力于构建覆盖无人系统全链条的验证服务体系,重点规划建设无人智能系统试验验证基地、低空经济装备验证中心、多类型异

构无人机搭载验证系统三大开放式平台,为无人智能系统装备和低空经济装备相关的新概念、新应用、新技术、新产品提供完善的验证、测试环境。目前,平台已建成集装配、调试、试验、飞行于一体的规模化验证能力。未来,它将成为自治区重要的开放共享基础设施,面向全国提供专业化服务。

培育新质生产力,核心在于以科技创新推动产业创新。近年来,达茂旗不断探索并拓展“低空经济+”场景应用的多样化落地。以获批自治区概念验证平台为支撑,草原生态监测、文旅航拍等多类应用场景

正在加快形成闭环。作为国家重要能源基地和向北开放前沿,达茂旗正以科技创新赋能产业转型,积极培育新兴业态,为内蒙古建设国家重要的能源和战略资源基地、打造向北开放桥头堡提供坚实的科技与产业实践支撑。

随着这一高水平概念验证平台的落地,航天尖端技术与草原资源融合步入系统化阶段。这不仅成为达茂旗培育新质生产力的关键支点,更将推动达茂旗成为自治区无人系统产业创新高地,为经济结构优化升级和高质量发展提供有力支撑。

## “小菜场”推动“大民生”

本报讯(记者 李岸)市市场监管局紧扣民生需求,从食品安全、环境体验、消费公平等群众最关心的问题入手,以“小菜场”推动“大民生”,让老百姓的“菜篮子”拎出满满幸福感。

从分区布局、设施设备、环境卫生、过程控制,到追溯管理、检验检测、食品安全管理机制建设、信息化管理,全方位推动农批市场提档升级。成功改造5家中大型规范化、标准化食用农产品批发市场,为市场争取900万元自治区级奖励资金,带动全市“菜篮子”管理水平整体跃升。同步推进“智慧菜场”建设,为市场管理装上“智慧脑”。农贸市场从内外环境面貌、服务标识规范统一、市场卫生设施改造、诚信公示系统设立以及消防安全隐患消除等方面均得到改善提升,全力推动传统“大菜场”向现代化“大超市”转型。

对全市农贸市场开展全覆盖拉网式排查,重点整治环境杂乱、墙面顶棚油污堆积、设施设备清洁不彻底、卫生死角等问题。累计排查现制现售点720家次,推动整改问题383个。带动吃林农贸市场主动投入6.4万元,对16个现制现售点进行硬件全面升级,彻底清理卫生死角,让市场“旧貌换新颜”。

以监管创新破解“鬼秤”难题,首创集贸市场诚信计量信用分类监管模式,制定《集贸市场诚信计量管理工作规范》,并在全区率先发布集贸市场诚信计量管理规范地方标准,升级为自治区地方标准,推动农贸市场“鬼秤”动态清零,保障百姓的菜篮子“足斤足两”。

保障文化高地标志性项目落地落实,支持老包头走西口、黄河观凌月文旅活动、第二十二届秦长城文化旅游节、

感更为强烈。

## 饮食教育消费上涨

调查结果显示,补贴资金到位后,32.2%的人将“全部用于其他支出”,19.5%的人会“加钱再消费”,表明政策资金有一定的撬动消费作用。拿到补贴款后,人们最可能投入的相关消费品类中,食品/营养品和早教/托育课程占比最高,分别为61.6%和60.2%,其次为玩具/图书(27.4%)、储蓄/还贷(22.7%)、亲子旅游(11.5%),表明家庭养育孩子优先考虑的是喂养和教育,多数家庭对早期教育重视程度较高,增加投入意愿强烈。

针对调查中发现的问题,专业人士建议,应进一步优化地方育儿补贴政策,加强托育服务供给,提升城市综合竞争力,实现城市可持续发展与人口活力的双赢局面。

其中,政策对18-30岁和已婚未育家庭的刺激效果最为明显,表示生育意愿提高的比例分别为32.5%和30.1%,一孩家庭想要2孩的意愿提升的比例为18.7%,显示政策对“再育”需求起到了良好的刺激效果。

在具体生育时间上,计划再育家庭中64.9%的人选择“暂不确定”,仅13.9%的人锁定“一年内”行动,表明政策对生育时点的拉动力有限,意愿向行为转化仍存缓冲期。

## 补贴减负效果显现

在拥有0-6岁子女的受访者中,47.9%的人认为两项政策对整体生育环境有所改善。认为育儿补贴“帮助很大”的人占比为7.1%，“有一定帮助”的人占25.0%。认为学前免保教费“帮助很大”的人占比为11.0%，“有一定帮助”的人占33.3%，可以看出,人们对费用减免的获得

## 育儿补贴落地 政策红利“生”机盎然

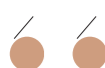
## 政策知晓程度较高

调查显示,包头市居民对2025年国家育儿补贴与学前一年免保教费两项政策的总体知晓率已达87.5%,其中“两项均了解”的占61.8%,表明政策信息已基本完成首轮扩散。从旗县区看,达茂旗和白云矿区两项政策均不了解的比例高于全市均值6-7个百分点,表明还应加强对于相对偏远地区的政策宣传。

分消息渠道看,微信、抖音等新媒体(占38.3%)成为首要信息源,社区居委会通知、传统媒体与学校(幼儿园)分别占28.3%、24.1%和4.8%,呈现出“线上主导、线下补充”的格局。

## 生育意愿有所提升

政策发布后,20.2%的受访者明确表示生育意愿“明显提高”或“略有提高”,



◎记者 张海芳

2025年,我国相继出台了《育儿补贴制度实施方案》和学前一年免保教费政策,对于优化人口发展战略、积极应对人口老龄化、推进实现适度生育水平具有重要意义。为了解生育支持政策的实施效果,目前,包头市人民政府民意调查中心开展了居民对生育支持政策评价调查。

调查结果显示,育儿补贴在一定程度上起到鼓励生育的效果,超两成受访者生育意愿提高,同时,生育意愿提升带动了养育消费。

## 文体旅融合 打造“体验经济”新蓝海

本报讯(记者 赵永峰)2025年,市财政局全力争取资金推动文旅项目落地,截至11月底,争取上级资金共计1.23亿元,为文旅事业高质量发展保驾护航。

加强文物保护传承和活化利用,推动文化遗产保护传承发展,争取资金1912万元,支持北梁三官庙传统街区文物保护修缮二期工程、普会寺保护修缮及防雷工程、“一文物一策”保护工作方案及标志碑(界碑)建设等项目。加快推进文旅融合发展,争取旅游发展资金(基金)1818万元,推进“大发1913”、老包头走西口历史文

化街区活化利用,提升包头金街、横竖街街区建设,建设田禾康养旅游度假区中心、黄河景区度假游项目;支持全区旅游发展大会、秦长城文化旅游节等活动。推动体育事业高质量发展,争取中央、自治区体育彩票公益金1886万元,支持乌素图社区体育公园、昭君湖(小白河)环湖健身步道、达茂旗乌力吉陶海公园健身步道等全民健身设施项目建设及维护;保障第三十三届中日国际青少年运动会、第十一届中俄蒙国际青少年运动会、自治区曲棍球精英训练营等赛事活动举办。提升公共文化服务质量,积极争

取上级各类文化宣传资金6714万元,支持全市公共文化服务项目,保障各类文化场馆免费或低收费开放、支持公益电影放映、新时代文明建设,提升服务质量。截至11月底,累计安排市本级、上级专项资金共计2.32亿元,大力实施文化惠民工程、支持创作文艺精品力作、加大城市宣传推介力度,保障文旅体育宣传领域项目落地,持续提升公共文化事业经费保障能力。

保障文化高地标志性项目落地落实,支持老包头走西口、黄河观凌月文旅活动、第二十二届秦长城文化旅游节、

第三十三届中日韩国际青少年运动会等落地;助力展示包头文旅新成果,保障2025内蒙古自治区文旅发展主题活动暨自治区旅发大会举办;推动博物馆建设提质,推进“博物馆之夜”“我们的节日”社教活动、第四次全国文物普查及文物安全巡查有序开展;推动文艺精品创作,支持舞台精品《蒙藏学校》创作排演、中国书法兰亭奖作品巡展,兑现文艺精品奖励;推动文化馆场馆升级改造,打造内蒙古首个非遗展厅“国家的孩子”主题展厅,助推市文化馆晋升国家一级馆;安排注册资本金增强文旅企业竞争力。



制图 刘澎

腰痛似乎成了一种“现代病”,对于久坐的上班族而言更是如此。面对不适,不少人寄希望于运动康复,但需要注意的是,如果锻炼方式不当,可能雪上加霜。最近,一名25岁的年轻患者为缓解腰椎不适,去学习游泳,结果腰痛反而愈演愈烈,甚至一度卧床不起。这是怎么回事?今天,我们请相关专家来谈一谈。

## 越游泳腰越痛 咋回事? 腰痛康复分“三步走” 盲目锻炼或雪上加霜

## 腰痛游泳却“越游越痛”

小陈(化名)今年25岁,是一名久坐办公室的白领。他的腰痛病史可追溯到数年前一段短暂的训练经历。当时,非专业出身的他进行了大量举类训练,埋下了腰肌损伤的隐患。22岁时,他被查出腰椎间盘膨出(L4/L5节段)。

三年来,他尝试过针灸、推拿等保守治疗,但症状时有反复。最近,由于长时间伏案工作,腰痛卷土重来。最严重时,他卧床长达一周时间,甚至连打喷嚏都会引发剧痛。一位朋友给小陈出主意:“听说游泳对腰最好。”小陈深以为然,从未学过游泳的他报名学习蛙泳。不料,上了几节课后,腰痛的症状非但没有好转,反而“越游腰越痛”。

## 腰痛康复应“三步走”

有些人一感觉到腰痛就慌了,为了早日康复,便尝试各种运动和辅助器械。华强说,这种做法是错误的。如果在急性疼痛期,运动不仅无法锻炼肌肉,反而会加重腰部损伤。还有,长时间佩戴护腰,会导致肌肉萎缩,进一步造成腰肌劳损。

“出现疼痛,最好的方法就是躺着。”华强说,坐姿对腰椎的压力是躺着的四倍,站姿是躺姿的两倍。“但休息并非长期卧床,通常建议急性疼痛期休息3到5天。休息后如果疼痛仍未缓解甚至加重,或出现下肢麻木、放射痛、无力等症状,必须尽快寻求专业诊断,以排除椎间盘突出、椎管狭窄或其他系统性疾病。”

“腰痛康复应遵循三步走原则。”华强说,首先是停止伤害源,避免加重损伤的动作;其次是缓解症状,通过适当休息和治疗减轻疼痛;最后才是循序渐近开展有针对性的专项锻炼。

## 【科普一下】腰椎间盘突出 如同轮胎轻微鼓胀

厦门大学附属中山医院脊柱外科主任、主任医师华强介绍,腰椎间盘突出本质上是一种影像学描述,指椎间盘组织向周围均匀、对称地延伸,超出椎体边缘,如同一个轮胎轻微鼓胀。它通常被视为椎间盘突出退变的早期阶段。

由于椎间盘突出对神经根的压迫相对较轻,多数患者可能仅感到腰部酸胀、疼痛,一般在长时间站立、久坐或劳累后,症状会有所加重,休息后可缓解甚至恢复正常。部分患者可能会出现腰部僵硬感,活动时腰部的灵活性稍有受限。

由于椎间盘突出对神经根的压迫相对较轻,下肢放射性疼痛、麻木等症状一般不明显,即使出现,程度也相对较轻,范围较局限,多为偶尔的轻微不适,不影响正常行走和日常生活。

(据《厦门晚报》,记者:陈恩泽)

## 冬季养生 记得先养肺

肺是体内气体交换的场所,通过肺的呼吸作用,不断呼出浊气,吐故纳新,实现机体与外界环境之间的气体交换,以维持人体的生命活动。今天,药师为大家带来冬季中药养肺的方法。

## 冬季宜吃 白色食物

中医认为“肺为娇脏,肺通过气管、喉、鼻与自然界大气直接相通,容易受外界环境的影响,特别是风寒邪气”。冬季是慢性肺部疾病高发时期,此时养肺可以增强肺功能,预防慢性肺部疾病发作,比如慢性阻塞性肺病、慢性支气管炎、哮喘等。

根据中医理论,白色入肺。冬季可以多吃百合、白莲子、银耳、莲藕等白色食物来润肺养肺,熟食可健脾开胃;百合能润肺止咳、清心安神,可与西芹等一起炒或与糯米熬粥。

## 进补可选 温热药材

遵循“虚者补之,寒则温之”的原则,冬季可以在膳食中加入温热性具有补益肺肾功效的中药,如西洋参、太子参、沙参、麦冬、石斛、玉竹、杏仁、天花粉、芦根等。但需注意,服用时应谨遵医嘱,对症下药。

推荐三款容易制作的药膳。

**百合粥** 将百合碾碎成粉末,和糯米同煮,具有润肺调中的功效。

**雪梨川贝汤** 雪梨掏核,放入研末的川贝母和冰糖,隔水蒸制,能润肺化痰止咳。

**麦冬泡水** 每次用麦冬3至5颗泡水喝,有助于养阴生津,润肺清心。

## 适量运动 增强体质

适量运动能够增强肺功能、提高免疫力。运动时注意遵守“收养肺气”原则,运动量不宜过大,防止因出汗过多耗损阳气。

需要提醒大家的是,中药养肺因人而异,具体方法应根据个人体质和病情选择。如有需要,请咨询医生。

(据《北京青年报》,文:王伟奇)