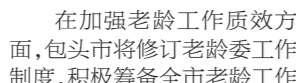


解民忧 惠民生 暖民心 “五个聚焦”织密民生保障网

聚焦“银龄安康” 构建优质均衡的 为老服务体系



◎记者 赵永峰

2026年是“十五五”规划的开局之年，做好民政工作事关全局、意义重大。包头市民政局明确提出要扎实开展惠民暖心行动，以“五个聚焦、五个体系”为总抓手，全面推动民政事业再上新台阶，为全市人民交出一份有温度、有厚度的民生答卷。

访不低于5万人次。

聚焦“底线兜牢” 健全精准高效社会 救助体系

包头市将进一步健全分层分类的救助体系，完善救助保障标准自然增长机制，扩大低保边缘家庭和刚性支出困难家庭的救助覆盖面，并总结推广青山区全国服务类社会救助试点经验，让更多困难群众受益于“物质+服务”的综合救助。

依托自治区社会救助动态监测平台，以数智化赋能救助精准性，深化高效办成“社会救助一件事”，健全闭环运行机制。同时，持续纠治“困难群众救助不到位”等问题，加强社会救助信访工作，深化“救在你身边永不中断的热线”行动，确保救助资金规范管理，让每一分钱都用在刀刃上。

聚焦“特殊关爱” 完善困境儿童关爱 保障体系

包头市将加大对孤独症儿童、留守儿童等群体的关爱力度，年内计划完成不少于500人次心理健康服务和5000人次康复训练。在规范实施“福彩圆梦·孤儿助学工程”等公益项目的基础上，将

免费体检延伸至事实无人抚养儿童，将意外伤害保险拓展至全部困境儿童。

在阵地建设上，将在东河区、九原区建设2个县级未成年人保护中心，在昆区、青山区打造2个自治区级未保示范站。通过加强儿童主任赋能培训，培养不少于30名儿童领域领军人才，全面提升基层儿童工作者的关爱服务能力。

聚焦“便民惠民” 规范完善高效社会 事务服务体系

在婚姻管理服务方面，包头市将拓展婚姻登记“全国通办”场景，常态化开展婚前辅导和矛盾调解，推进婚姻档案电子化。各旗县区将至少打造1场“一‘鹿’有你 爱在包头”主题活动，并积极申报第三批全国婚俗改革试验区。

在殡葬服务方面，开展“巩固提升年”行动，加快公益性殡葬设施建设，力争市殡仪馆公益性骨灰堂等项目开工，固阳县公益性公墓投入运营，同时严厉打击“天价收费”等行为，推广节地生态安葬。

在残疾人福利方面，精准发放残疾人两项补贴，推动建设1所示范性重度残疾人托养机构，实施精康融合行动“长效机制建设年”，年底前实

现社区康复服务旗县区全覆盖，规范服务对象占比达80%以上。

聚焦“基层善治” 完善协同共治社会 参与体系

在区划地名管理上，包头市将做好包鄂市级及6条旗县区域行政区域界线联检，全面推进“乡村著名行动”，通过6个先行试点提炼经验、4个新增地区探索特色做法，助力乡村振兴。

在社会组织管理上，探索灵活多元的党支部组建模式，清理“僵尸型”社会组织，开展能力提升行动，打造服务品牌，发挥其助力乡村振兴的积极作用。

在慈善事业上，巩固公益慈善领域专项整治成果，推动10支以上社区慈善基金规范运行，实施“一老一小一困一残”慈善项目。同时，深化福利彩票销售管理改革，力争2026年销量达到5.15亿元，筹集公益金1.49亿元，为民生事业提供有力支撑。

蓝图绘就千般景，扬帆破浪正当时。2026年，包头市民政局将以“五个聚焦”为着力点，以实干实绩推动民政事业高质量发展，让惠民暖流浸润千家万户，为建设繁荣昌盛、欣欣向荣的新时代现代化包头贡献民政力量。

矿用重汽用上 “国产心脏”

本报讯(通讯员 王彦博 记者 张玉超)日前，白云铁矿公路运输作业部矿用重型汽车发动机国产化改造项目正式启动，首台试点车辆2606号NTE240运矿车进入实质性施工阶段，此举标志着白云铁矿在突破核心技术依赖、强化供应链自主可控方面取得了重要进展，为行业提质增效与自主创新提供了实践路径。

长期以来，进口发动机采购周期长、配件成本高、维修依赖强等问题，始终是制约国内大型矿山生产效率和成本管控的突出瓶颈。为破解这一困境，白云铁矿主动推进核心动力部件国产化替代，选定2606号运矿车作为首台试点，将其原装的美国某品牌发动机，更换为参数匹配的国产潍柴同型号发动机。

项目启动当日，白云铁矿公路运输作业部与潍柴技术团队协同开展旧机拆解，项目进入为期两周的密集施工阶段，后续将完成动力总成安装、系统对接与整车调试。

据了解，本次改造并非简单的机械替换，还需攻克原车电传动系统与国产发动机在电控数据、发电机组匹配等一系列技术难题，确保动力输出与电力转换的高效稳定，是一项涉及机械、电气、控制系统的综合性工程。

目前，改造工作正按计划稳步推进。项目成功实施后，将大幅缩短采购周期、降低配件与维护成本，有效提升白云铁矿装备自主维修与保障能力，增强供应链韧性，保障生产连续性，同时也将为国产大功率发动机在极端“山工”工况下的应用积累宝贵数据、提供有力支撑。

联合执法 守护母亲河生态安全

本报讯(记者 邓雅鑫 摄影 记者 祝家乐)4月1日，黄河包头段进入禁渔期，禁渔范围覆盖黄河干流包头段、所有一级支流及沿线湖泊、大中型水库等全域水域，至7月31日结束。当天，市农牧局联合市公安局、市水务局、包头铁路运输检察院等多部门举办2026年黄河包头段禁渔期集中宣传暨联合执法行动启动仪式，全面筑牢黄河包头段禁渔期监管防线，守护母亲河生态安全。



联合执法水上巡逻

活动现场，执法人员张贴《包头市关于2026年禁渔期禁渔区渔政管理的公告》，悬挂禁渔宣传横幅，循环播放禁渔政策法规宣传音频，向市民发放渔业领域法律法规宣传单与《黄河禁渔 从我做起》倡议书，并面对面解答市民咨询的热点问题。与此同时，农牧、水务、公安、检察院等多部门联合开展陆上、水上禁渔执法检查，以宣管结合、执法联动的方式，筑牢黄河禁渔管理防线。

“禁渔从长远看是为子孙后代造福。我们作为渔民，坚决支持禁渔制度，将严格遵守禁渔期各项规章

制度与法律法规，做到船机分离、网具入库，在规定区域内不从事非法捕捞，并积极协助执法机关做好禁渔期各项工作。”渔船船主侯岩松说。

黄河包头段禁渔专项行动是养护黄河水生生物资源、修复水域生态环境、维护生物多样性的关键举措。近年来，我市通过持续深化黄河禁渔管理工作，不

断强化禁渔宣传，严格执法监管，黄河渔业资源逐步恢复，水域生态环境持续改善。市农牧业综合行政执法支队机动大队大队长崔毅表示，禁渔期间，支队将持续把普法宣教贯穿工作全过程，不断加大渔政执法检查力度，加强与公安、水务、林草、检察院等有关部门的密切配合，构建“水上

船巡、无人机巡航、陆地车巡、步行巡查”的立体化监管体系。保持“零容忍”高压态势，严厉打击涉渔“三无”船舶及“电、毒、炸”鱼等各类违法违规行，常态化开展打击私捕滥捞等破坏渔业资源和渔业水域环境的违法行为。持续提升群众守法意识、关注黄河生态保护，营造全民知晓、全民参与的良好社会氛围。



制图 田瑞波

心脑血管病是当前威胁人类健康的“头号杀手”。而血脂不仅能直观反映身体的代谢状况，更是监测心脑血管病风险、防范心脑血管病最关键的一道防线。很多人拿到血脂报告单，看到结果↑↓箭头符号就犯蒙。其实只要搞懂血脂各项指标的来源和正常范围，就能判断自身血管风险，再配合科学干预，即可有效预防和降低心脑血管病风险。

宁夏医科大学总医院医学实验中心主任技师蔡永梅介绍，血脂是血液中的胆固醇、甘油三酯和类脂(如磷脂)等的总称，主要参与能量储存、细胞膜构成、激素合成等生理过程。其中，与心脑血管病密切相关的血脂指标主要是总胆固醇(TC)、甘油三酯(TG)、低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)和高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)，也就是常规“血脂四项”。血脂含量直接决定着血管的清洁度和硬化程度，是评估心血管健康的核心依据。

常见的血脂报告单除了上面提到的“血脂四项”外，还有一个“非高密度脂蛋白胆固醇”指标，是由总胆固醇减去高密度脂蛋白胆固醇得出的。

总胆固醇

总胆固醇是血液中所有胆固醇的总和，包括低密度脂蛋白胆固醇和高密度脂蛋白胆固醇，是一个整体参考值。人体的总胆固醇主要来源于食物摄入和肝脏合成，去路主要是构成细胞膜、转化为类固醇激素、维生素D₃和胆汁酸。

“总胆固醇升高通常提示血脂代谢异常，但不能精准反映心脑血管病风险，因为总胆固醇高可能是低密度脂蛋白胆固醇高，也可能是高密度脂蛋白胆固醇高，因此，总胆固醇仅作为初步筛查，评估血脂风险，还要重点看其他指标。”蔡永梅提醒。

甘油三酯

甘油三酯是血液中的一种脂肪，也是“油”的学名，甘油三酯高与我们的日常饮食和生活方式密切相关。

宁夏医科大学总医院医学实验中心副主任技师何学虎具体解释：“甘油三酯与种族、年龄、性别以及生活习惯(如饮食、运动)等有关，主要来源于食物脂肪(如油炸食品、肥肉、甜食)和体内合成。值得注意的是，甘油三酯水平很容易波动，就算是同一个人，吃的食物不一样，检测时间不同，检测数值也可能有较大差异。”

甘油三酯高的危害不容小觑：轻度升高一般没有特殊感觉，但会增加胰腺炎的风险，也会加速血管硬化；重度升高(>5.6mmol/L)是极度危险信号，极易诱发急性胰

腺炎，甚至危及生命。

低密度脂蛋白胆固醇

低密度脂蛋白胆固醇就是我们俗称的“坏胆固醇”，它是血管斑块的“制造者”，是导致心脑血管疾病的“头号杀手”，也是血脂检查中最重要的指标。

低密度脂蛋白胆固醇就如同血管里的“垃圾搬运工”，专门负责将胆固醇运送到全身组织，当它过多或氧化时，会沉积在血管壁上形成动脉粥样硬化斑块，导致血管堵塞，最终引发心脑血管病，风险越大。

何学虎还着重提醒，查低密度脂蛋白胆固醇不能只看化验单上的“正常”二字，而是要根据心脑血管病风险分级来定目标：完全健康、无任何基础病的人群，低密度脂蛋白胆固醇目标值通常要求<2.6mmol/L；超高危人群(高血压、糖尿病、吸烟或有家族史)的低密度脂蛋白胆固醇目标值通常要求<1.8mmol/L，甚至更低。

高密度脂蛋白胆固醇

高密度脂蛋白胆固醇是俗称的“好胆固醇”，也被称为“血管清道夫”，可保护血管。因此，高密度脂蛋白胆固醇的数值越高越好。

高密度脂蛋白胆固醇的正常参考值应≥1.04mmol/L，如果数值<1.0mmol/L则属于血

脂异常。需强调的是，目前尚无特效药专门提升“好胆固醇”，通过长期运动、戒烟、减重、戒糖等生活方式干预最为有效。

非高密度脂蛋白胆固醇

非高密度脂蛋白胆固醇包含所有“坏胆固醇”颗粒，能更完整反映所有致动脉粥样硬化脂蛋白总量，被称为“坏胆固醇的全家桶”，其预测心脑血管事件能力更强，评估心脑血管疾病风险更全面；这项指标不受进食影响，空腹/非空腹均可准确检测，临床实用性更高。

目前，非高密度脂蛋白胆固醇已成为降脂治疗中的一个重要控制目标。

【小贴士】

发现血脂异常 日常这样调理

检查发现血脂异常也不必过度恐慌，坚持科学调理、良好的生活习惯很重要。

管住嘴：少吃油炸食品、肥肉、动物内脏、甜食、含糖饮料，少喝酒；多吃蔬菜、粗粮、深海鱼、木耳、芹菜，清淡饮食最关键。

迈开腿：每周坚持150分钟中等强度运动，比如快走、慢跑、游泳，帮身体代谢多余脂肪。

定期复查：血脂轻度异常者通过饮食运动调理，3-6个月复查血脂；血脂中、重度异常者，遵医嘱吃药，不可擅自停药，并定期复查评估。

(据《银川晚报》，作者：刘威)

读懂血脂指标 守护心脑血管健康

【健康新知】

简单小习惯 让你更健康

据《每日邮报》网站近日报道，美国一心血管外科医生透露了她认为能让人健康活到90多岁的简单习惯。

她指出，众多长寿者共有的秘诀非常简单：他们从不让血液“瘀滞”。全天保持活动的人，血管通常最为健康。

她推荐了三个简单习惯：一是“餐后轻走”，即晚餐后30分钟内，进行约10分钟的短距离步行。二是洗澡结束时用冷水冲淋约30秒，相当于给血管做一次“锻炼”。三是许多长寿老人不会在晚间双脚垂地、久坐数小时，而是会抬高双腿。将双腿抬高于心脏的位置，保持约15分钟，能让下肢血液更顺畅地回流至肾脏。

(据参考消息网)

【心灵寄语】

说话带坡度 做事带刻度

言语如石，直掷则伤；若使之沿坡缓落，便有了回旋的余地。所谓坡度，并非圆滑世故，而是一种克制的体谅。给对方留一个话口，也是给自己留一份从容。会说话的人懂得，言谈不为争输赢，只为把事情理清、把心拉近。说话有坡度，是分寸，也是智慧。

做事带刻度，是将模糊的“感觉”替换为清晰的“尺度”，用可量化的标尺锚定结果的确定性。刻度是对细节的敬畏，也是对目标的尊重。做事带刻度，就是把“靠谱”二字，化作一个个看得见、能检查、能落地的印记。目标定于何处，刻度便画至何处，脚步方能精准抵达。

(据“新华社”微信公众号)