

从“忧居”到“优居” 城市更新托起百姓稳稳的幸福

●通讯员 赵金凤 许慧
记者 李春燕

“现在小区住着太舒心了，路平了、暖气热了，连空气都清爽了，这才是咱们老百姓想要的好日子！”走进昆都仑区沼潭街道伊煤楼小区，居民们说起身边的变化，个个赞不绝口。

这个1996年建成的老小区，近年来地下管网老化严重，污水排不出去，楼道周边总飘着刺鼻异味；冬季供热管道不给力，屋里温度不达标，天冷就得裹着厚棉袄；小区路面坑洼洼，老人出门步步留神，改造是大家最强烈的呼声。

家门口的真切改变，从老旧小区焕新到基础设施升级，

从满城添绿到游园提质，一点一滴的变化，把幸福融进了百姓的烟火日常。

“现在可是大不一样了，我们联合住建等相关部门，对小区污水、供热管网全面升级，还把道路整体硬化改造，彻底解决了大家的揪心事，居民们住得又舒心又开心。”沼潭街道办事处副主任莎日娜介绍，如今的伊煤楼小区，早已换了新模样：391.64米老化污水管网改造完成，908.84米供热二次管网重新铺设，冬日屋里暖烘烘；4246.72平方米路面全部铺上环保砖，平整又干净。老小区褪去破旧模样，环境整治宜居，居民们的好日子，真真切切来了。

解决群众的“急难愁盼”，需要一步一个脚印。

黄河社区过去被吃水难、排水难、雨水倒灌问题困扰，2063户居民苦不堪言，社区创新“立体改造法”，同步优化道路标高、铺设各类管网、修整路面，一次性解决所有难题，彻底终结“上渗下取”的用水窘境。

日子过得踏实，更要有美景相伴。一到春天，莫尼公园就成了市民的休闲宝地，鼠尾草、百日草、黑心金光菊、波斯菊、硫化菊次第绽放，高低错落、繁花满枝，饭后散步、遛娃聊天，处处都是惬意光景。

“今年我们重点对25条城区主干道、景观道路进行绿化补植，补植国槐、河北杨这

些适合本地生长的树种。”昆都仑区住房和城乡建设事业发展中心副主任马小龙表示，“目前民族西路、兵工路等路段已经挖好树坑700多个，栽植180多棵行道树；还对12处公园绿地精细化养护，给3处公园加了儿童游乐设施，建成12处小微景观，林南社区公园也全部完工，昆河体育公园的健康步道、骑行道也修缮一新，就是让大家出门就能赏绿、随时能健身。”

春风送暖，植绿正当时。4月12日，昆都仑河国家湿地公园里一片火热朝天，500多名干部群众齐聚这里，挖坑、扶苗、培土、浇水，种下2500株山桃、四季玫瑰、云杉，为家乡添

上新绿。

从老旧小区脱胎换骨，到基础设施全面升级；从街头巷尾添绿增景，到公园游园便民提质，城市更新，生活更美。如今的昆都仑区，路好走、房好住、景好看，民生有保障、生活有温度，烟火气十足，幸福满满。看得见的变化、摸得着的幸福，让生活在这里的每个人，都能稳稳守住舒心好日子。

走一线 改文风

千年丹青再现风华



近日，包头美术馆举办“经典再现——永乐宫壁画及历代珍品书画高清图复制品展”，慕名而来的市民携家带口前来观展，成为近期包头市重要的文化活动之一。小学生们组成临摹团，围绕在巨型画作前，在老师指导下细致地临摹，把历史文化通过画笔记在内心。展览为永乐宫壁画部分，精选33幅高清图复制品，涵盖三清殿《朝元图》等核心作品，展现元代道教壁画巅峰艺术。作品采用博物馆级高仿技术，使用古丝绸与矿物颜料，最大程度还原原作风貌。展览还有历代书画部分，包含100余件晋、唐、宋、元、明、清传世名作复刻，如《千里江山图》《富春山居图》等。

文/图 记者 赵永峰

新能源材料产业再添“新引擎”

本报讯(记者 郭健) 4月10日，太平洋石英(包头)产业园项目在包头装备制造产业园区举行开工仪式。据悉，该产业园聚焦电子级合成石英砂、半导体级单晶硅锭等高端产品，技术含量高、产业价值大、发展潜力足，是自治区唯一的高纯石英材料头部企业项目，将精准补齐我市新材料产业链关键环节。

江苏太平洋石英股份有限公司是集科研、生产、销售于一体的高端石英材料深加工企业，也是我国石英材料行业标杆上市企业。公司长期深耕高纯石英材料领域，以全系列高纯石英解决方案赋能国家半导体、光伏等战略性新兴产业发展。作为全球唯一一家高纯石英砂及半导体高温、低温制程石英

材料均获得国际主流设备商认证的石英企业，公司同时具备高纯石英砂生产与精密加工全产业链能力，可提供一站式石英产品解决方案，在全球石英材料领域拥有显著行业影响力与核心竞争优势，是国际重要的高纯石英材料供应商。高纯石英材料具备耐高温、低热膨胀系数、高透光性、强绝缘性及优异抗激光损伤等特性，广泛应用于半导体、光伏、光纤、光学等高新技术领域，市场空间广阔。

“太平洋石英(包头)产业园项目建成达产后，将形成年产4500吨高纯石英材料、540吨半导体级单晶硅的产能，预计可实现产值约12亿元，为包头新材料产业发展注入新动能。”江苏太平洋石英股份有限

公司董事长陈士斌在致辞中说。

包头装备制造产业园区管委会重大项目服务中心副主任秦祺祺介绍，太平洋石英(包头)产业园项目落地过程中，青山区和市直有关部门积极帮助企业解决困难问题，全力保障项目顺利推进保驾护航。开工仪式后，项目将加紧建设施工，争取年内竣工投产。

当前，我市正以“十五五”规划为指引，加快构建“1144”现代化产业体系，聚力打造先进材料主导型产业集群。全市先进材料产业产值已经超过3500亿元，增加值接近800亿元，占GDP比重超过16%，主导型产业基本格局已经形成。

“食”刻守护严把关

本报讯(记者 吴爱霞) 为守好市民“舌尖上的安全”，强化农畜产品质量安全监管、排查风险隐患，按照自治区相关工作要求，近日，自治区农畜产品质量安全中心来到包头市开展农畜水产品抽样检测，市农牧局农畜产品质量安全监管科、市农畜产品质量安全中心全程积极配合抽样任务。

本次抽样检测工作重点在固阳县、青山区、东河区3个县区开展农畜水产品抽检工作。涵盖生产基地、合作社、养殖企业、养殖散户、望隆市场和吃林市场等主体，共抽取样

品118批次，其中监督抽检28批次、例行监测90批次(流通环节40批次)，包括草莓、蓝莓、樱桃番茄、叶类蔬菜、猪肉、牛肉、羊肉、鱼及鸡蛋等样品。此次内蒙古自治区农畜产品质量安全中心在包头市开展的农畜水产品抽样工作，不仅是对包头农畜产品质量的一次严格检验，更是对广大消费者负责的有力体现。通过加强源头监管、严格过程把控和强化检测力度，包头市的农畜产品质量安全将得到更坚实的保障，让市民吃得放心、吃得安心。

“一单到底”破壁垒

本报讯(记者 李岸) 2026年，3家多式联运“一单制”试点企业运营态势稳健，一季度3家试点企业各展所长、协同发力。为首季交通运输工作奠定坚实基础。

市交通运输服务中心持续深耕多式联运“一单制”建设，以试点企业培育、示范线路打造为抓手，推动运输结构优化调整走深走实。铁捷物流深耕3条示范线路，累计完成货运量141万吨，实现运费收入24989.45万元，集装箱运量3318箱，累计实现运费收入

26926.98万元。整体运行平稳有序，集装箱运量保持稳定，运输结构持续优化，集装箱化运输占比稳步提升。

铝业产业链物流需求，完成运单数83单、货运量28.2万吨，集装箱运量7470箱，运费收入1266万元，集装箱运量占全市试点企业总量的62.7%。中远海运包钢物流稳步拓展联运业务，完成运单数74单、货运量1.4万吨，集装箱运量1121箱，运费收入671.53万元，为多式联运发展注入新生长力量。

从运行成效来看，全市3家试点企业合计完成货运量170.6万吨，集装箱运量11909箱、运单数157单，累计实现运费收入26926.98万元。整体运行平稳有序，集装箱运量保持稳定，运输结构持续优化，集装箱化运输占比稳步提升。

嘴上都是“情意” 心里全是生意

警惕AI霸总骗老人

“AI霸总”账号流量惊人

“姐姐，我今年67岁，上市公司老总，上海有几套房，千万存款都备着，这辈子啥都齐了，就缺个你”“老婆，我知道你在看我，恳请老婆大人下嫁给我这个老男人可以吗”……短视频平台上，这类视频比比皆是。这些“AI霸总”或是AI数字人，或是经AI换脸、拟声伪造的形象，大多顶着儒雅成熟的人设，话术直白，戳中老年粉丝的心。

即便视频下方标注着“内容由AI生成”，评论区里的一些老年粉丝依旧深信不疑。

一条条评论充满真情——“弟弟你要照顾好自己”“你把微信告诉姐姐，姐姐来接你”“我爱你，就等你娶我”，还有不少人留下自己的联系方式、家庭地址，期盼能与“霸总”见上一面。

这些“AI霸总”账号流量惊人。“新华视点”记者搜索关键词发现，仅平台推送来的“AI霸总”账号就达上百个，数个账号粉丝达到十几万。

有从业者表示，由于制作门槛极低，单个从业者可管理多个账号，“AI霸总”账号“数以万计”。一个拥有15.6万粉丝的“霸总”账号，一条“姐姐今天是我的生日，能祝我生日快乐吗”的视频，收获7.1万点赞、1.3万条评论；该账号还开设了三个粉丝群，记者看到，总共有400余名粉丝加入，每天群内都有粉丝分享自拍照并问候“霸总”。

部分账号还开通了AI聊天功能。记者尝试与一个“AI霸总”聊天后发现，其聊天内容全程围绕感情生活和个人隐私展开，比如反复询问“是不是一个人在家”“有没有男朋友”“你们感情好不好”等。

记者在社交平台上看到，关于自家长辈深陷“AI霸总”视频无法自拔的吐槽不在少数：有的奶奶大半夜给“AI霸总”做一桌子菜，等着对方“赴约”；有的老人坚信视频里的“霸总”会送房送车，执意要“奔现”。



短视频平台上，身着正装、开着豪车、戴着金表的“儒雅霸总”，张口“姐姐”、闭口“想你”，嘘寒问暖甚至下跪求婚……

这些“霸总”其实是AI生成的，但不少老年粉丝信以为真，不仅身心健康受到影响，还存在被诈骗的风险。

【知味养生】

膳食纤维或是心脏的超级保镖

发表在《欧洲流行病学杂志》上的最新研究指出，适当增加膳食纤维摄入或能抵消掉一部分熬夜对心脏的伤害。

科学家发现：每天多摄入1克膳食纤维，冠心病的风险就能直接下降0.6%。别小看这0.6%，积少成多，就是实实在在的在保护。

研究明确给出熬夜“补救”方案：如果是偶尔熬夜晚睡/上夜班，每天只要吃够15克膳食纤维，患冠心病风险就能降到和白天正常上班的人一样；如果是规律夜班族，每天吃够19克膳食纤维，就能基本抵消掉夜班带来的额外心脏风险。

(据“人民日报健康”客户端)

【健康学堂】

天暖血压降低 自行停药不可取

春暖花开，有些人认为天暖了血压会降，可以自行停药或减少药量。殊不知，不规律服药反而会血压反弹。

降压药的作用是让血压持续稳定地达标。不规律服用降压药物或者擅自停药，会引起血压的反弹，出现忽高忽低的波动，这种波动对血管和心脏的损伤，比持续的高血压更危险。

气温回升血管舒张，血压可能会有轻度下降，但是血压的这个降幅通常是有限的，并不意味着血压能够恢复到正常。

春季血压波动期应该加强监测，血压不稳或近期调整过药物的患者，建议连续几天早晚各测一次血压。早晨起床后空腹未服药静坐10分钟测一次，晚上睡觉前静坐10分钟测一次。如果有头晕、头胀等不适，随时加测。

(据《北京青年报》)