

运动赋能新生活 全民健身入人心

民调显示我市超七成居民参与健身

□记者 张海芳

近日，包头市人民政府民意调查中心采取网络调查方式，在全市范围内开展了“包头市居民体育健身活动参与情况”调查，共有2992位居民参与了本次调查。

调查显示，我市参与体育健身的群体占比达到75.36%，从健身频次来看，以每周1-2次居多（35.76%），3-4次和5次及以上占比分别为20.67%和18.93%。从健身平均时长来看，以每次30-60分钟居多（35.52%），其次是30分钟以内（22.59%），单次时长在61-90分钟和90分钟以上的“达人型”群体分别占11.12%和6.13%。

参与体育健身的居民
超过7成

调查显示，我市参与体育健身的群体占比达到75.36%。从健身频次来看，以每周1-2次居多（35.76%），3-4次和5次及以上占比分别为20.67%和18.93%。从健身平均时长来看，以每次30-60分钟居多（35.52%），其次是30分钟以内（22.59%），单次时长在61-90分钟和90分钟以上的“达人型”群体分别占11.12%和6.13%。

总体来看，每周健身3次及以上且每次时长30分钟及以上的经常健身群体占比达到39.60%，且经常健身人数占比随年龄增长显著上升。18-30岁和31-45岁人群因学业繁忙、工作和生活压力较大，经常健身人数占比分别为25.52%和27.87%，46-59岁和60岁以上人群经常健身比例快速增长到49.36%和68.25%，充分显示中老年人

近年来，我市积极推动体育事业发展，持续完善群众身边的健身场地布局，全民健康理念深入人心，全民健身蔚然成风，超七成居民参与健身活动，举步可及的健身圈已成为群众生活的幸福圈

年人群参与健身活动已蔚然成风。

居民参与的体育项目
较为丰富

调查显示，超过半数的受访者（58.27%）主要参与1项体育活动，14.85%的受访者参与3项及以上的运动项目，其中，跑步、健步走参与度最高，达到51.75%；其次是羽毛球、乒乓球等对活动场地要求相对不高的球类运动，参与率为17.45%；健身操（广场舞）和骑行紧随其后，参与率分别为11.77%和10.81%。

同时，不同年龄段呈现出不同的健身项目偏好。年轻人更热衷力量训练、游泳以及冰雪等时尚运动，中年人偏好健步走、跑步，老年人则喜欢散步、广场舞和太极拳。

居民健身时段
“双峰”特征明显

调查显示，我市居民健身时段呈现较明显的“双峰”分布格局。具体

而言，清晨至早上（5:00-8:00）和傍晚（6:00以后）是居民健身活动的两个核心高峰期，占比分别达到28.02%和44.60%。运动时间分布特征与居民的工作生活节律高度吻合，晨练群体以退休老年人为主，主要活动内容多为健步走、广场舞等；夜晚健身群体则以在职中青年为核心，偏好球类、跑步及器械训练。

值得关注的是，对于公共体育资源，晚间高峰期会出现下班锻炼拥挤甚至一位难求的现象，而工作时段则存在场地利用率低、日间闲置浪费现象，亟须破解这一结构性矛盾。

体育锻炼强身健体
成为共识

调查显示，“增强体质”是居民参与体育锻炼的首要动机，选择占比高达77.75%，显著高于其他选项，充分显示出“强身健体”的全民健身理念已深入人心。

与此同时，随着生活水平的提高与审美观念的升级，居民健身目的呈

现出明显的多元化趋势。28.25%的受访者将“减脂塑形”列为主要目的，反映出健身行为正在从单纯的“健康刚需”向“品质生活”延伸。“缓解压力”（32.02%）、“社交需求”（5.59%）等心理与社会性诉求占比逐渐显现，表明体育健身逐步成为居民调节情绪、拓展社交圈层的重要生活方式。同时，不少受访者（32.61%）健身仅仅是因为“兴趣爱好”，这种悦己的心态让健身从任务转变为享受，为坚持健身带来更大的动力。

多层次健身设施网络
初步形成

调查显示，我市居民健身活动高度依赖“社区—公园—场馆”三类设施体系，三类设施在功能定位与使用场景上呈现互补特征，共同支撑起居民日常健身的基本盘。

社区健身中心因离家近、门槛低、全天候，有效解决了健身“最后一公里”问题，19.36%的受访者将社区健身点作为日常锻炼的主要场所，有32.21%和16.62%的受访者将城市公园（健身步道）和户外运动场地作为日常锻炼场所，分别有8.84%、7.07%的受访者将公共体育场馆、营业性健身场馆作为日常主要健身场所。

调查还显示，居民对现有体育健身设施满意度达75.89%，高达90.96%的人群对政府及相关部门组织的体育赛事有参与意愿。

全市首条学生接送专用车道试运行

□文/记者 梁彦强 图/记者 许家轩

本报讯 8月31日起，我市首条学生接送专用车道（SDPL）在钢铁大街第三小学昆北分校正式试运行。这是包头交警以精细化交通治理模式，全面优化校园周边通行环境的一项创新举措，标志着我市校园周边交通组织向科学化、精细化迈出重要一步。

此次校园周边交通升级改造围绕空间重塑、路权分配、设施升级、勤务保障四个维度同步推进。前期，包头交警联合市政、园林部门，清理斑马线周边遮挡绿化灌木，硬化拓宽人行便道，消除视线盲区，进一步优化学生步行过街条件。道路施划绿色接送月台、新国标“5-1线”及“接送专用 即停即走”彩色警示标线，配套设置专用指示标牌，在四个专属接送时段，实行科学错时路权管理。

同时，该校周边两处人行横道升级为新国标彩色错层斑马线，清晰区分学生进出校，避免通行混乱。校门口施划禁停网状线，保障校门出入口净空畅通；道路中央增设隔离护栏，有效杜绝车辆随意掉头、压线变道，减少横向车流干扰，全面规范路段通行秩序。

学生接送专用车道仅在上下学高峰时段供接送车辆临时停靠、快速接驳，所有车辆须遵守即停即走要求；非管控时段可供社会车辆正常通行，最大限度盘活道路资源，兼顾学生出行安全与城市通行效率。

“以前一到上下学，校门口人车



学生接送专用车道。

拥挤混杂，道路拥堵严重，安全隐患也特别大。”钢铁大街第三小学昆北分校德育主任马梦婷说，专用车道投用后，实现人车有效分流，家长接送耗时大幅缩短，校园拥堵问题显著改善。学校同步落实错峰放学、校园护岗制度，通过家校警

三方联动值守，持续巩固校园通行秩序。

市公安局交警支队秩序大队副大队长张鹏介绍，此次试点改造精准聚焦校园门口交通堵点、治理难点和安全风险点，通过科学优化路权、升级交通设施，有效提升了道

路通行质量和学生出行安全系数。包头交警将持续跟踪试点运行效果，总结成熟治理经验，逐步在全市其他具备条件的学校推广，以精细化交通治理持续守护中小學生上下学平安。

路瑞龙 博士下车间 干出大名堂

□记者 郭健 通讯员 曲闻轩

时光回溯，2025年的某个深夜，1200摄氏度的钢水翻滚着，热浪扑面而来。路瑞龙站在冶炼炉前，安全帽下汗水顺着脸颊往下淌，而眼睛却一眨不眨地盯着取样口。这炉模具钢的硬度均匀性，已经困扰了他整整一周。

2024年夏天，北京科技大学材料学博士路瑞龙入职北重集团。彼时，高端模具钢国产化替代进入攻坚期，产品性能是否过硬、工艺是否稳定，成为抢占市场的关键。路瑞龙清楚，从校园到厂房，隔着的不只是一道门，而是需要一脚一脚踏实的路。他没有坐等过渡，一头扎进生产一线。

“博士下车间，得干出名堂来。”路瑞龙暗下决心。模具钢生产涵盖冶炼、电渣重熔、锻造、热处理、机加、交货六大工序，他全程跟进。

冶炼工位上，为提升钢液洁净度，他反复调试脱氧合金化方案，严控硫、磷等杂质元素，一炉一炉地盯着钢水取样化验。电渣重熔车间里，他通宵跟班作业，摸索冷却参数对钢锭内部组织的影响规律。锻造现场，他跟踪温控形变参数，和工人师傅一起分析锻件开裂的原因。

最难的关口是热处理。模具钢硬度不均、使用寿命短，是长期困扰行业的难题。路瑞龙带着笔记本蹲守在淬火炉旁，记录每一次温度曲线，分析每一批金相组织，笔记记了厚厚几大本。白天和操作工一起调试设备，

晚上对照文献找机理。老师傅劝他：“路博士，这活儿急不得。”他点点头，嘴上答应着，手上的活儿却没停。

上百次调试，无数次数据比对，终于换来了突破。他打通了全工序协同优化路径的关键环节，优化后的淬火回火工艺稳定运行，模具钢硬度均匀性和使用寿命得到大幅提升，产品合格率显著提高，顺利进入高端制造市场。

扎根一线攻关技术的同时，路瑞龙把目光放得更远。他结合行业趋势、北重集团优势和市场调研，撰写了模具钢板块发展建议，从产品升级、工艺优化到市场拓展，为公司模具钢业务长远发展提供参考。

2026年初，因工作业绩突出，

路瑞龙转岗到北重集团科技管理部，担任科技发展与规划科科长。从冶炼炉到办公桌，岗位变了，他那股钻研劲儿却丝毫不减。编制科技发展规划，他紧扣国家新材料战略，精准梳理技术优势与短板，科学谋划研发方向；对外申报项目，他逐字研读政策，牵头组织材料、对接评审，全力争取上级科研项目支持；协调重点项目，他常态化跟进调度，哪里有堵点就钉到哪里去解决。

从博士到技术员，从一线到管理岗，路瑞龙始终坚信，再好的理论只有用在产品上才能实现其价值。他说，把个人理想融入产业报国的使命，在平凡的岗位上书写不平凡的答卷，这才是新时代青年科技工作者的追求。

国家级医疗团队走进土右旗义诊

□记者 岳宇乐 通讯员 杨鑫蕊 刘洋

本报讯 近日，中日友好医院国家巡回医疗队走进土右旗医院，开展为期6天的公益诊疗活动。10位国家级资深专家坐诊一线，免费为群众提供问诊、诊断、个性化用药指导、健康科普等一站式公益医疗服务，让当地群众足不出旗就能享受到三甲医院的优质医疗资源，切实打通优质医疗服务惠民“最后一公里”。

前来就诊的市民王玉凤说：“我是从旗医院公众号上得知北京的杨汀大夫要来义诊的消息，本来计划去北京看病，没想到专家来到了家门口，杨大夫给了我一些非常好的建议，让我知道下一步如何治疗，打心底里高兴。”

中日友好医院中医风湿病科副主任徐恩介绍，按照国家卫生健康委

一部署，中日友好医院国家巡回医疗项目已连续开展15年。“开展巡回医疗，一方面是为了解决基层医院平时解决不了的问题；另一方面是建立长效联系机制，包括双向转诊、远程会诊。同时，通过临床带教和技术帮扶，提高当地的诊疗水平，真正为基层留下一支带不走的医疗队。”徐恩说。

此次中日友好医院国家巡回公益诊疗团队下沉土右旗，让基层群众足不出旗就能享受国家级高水平医疗服务，随着长效协作机制的持续完善，将进一步推动优质医疗资源均衡下沉，持续提升全旗医疗卫生服务水平，以更优质、更普惠、更便捷的医疗服务守护群众身体健康，不断增强辖区群众的就医获得感、幸福感、安全感。

公路部门
全力护航汛期道路安全畅通

□记者 李岸

本报讯 日前，市公路事业发展中心严格落实“三雨”上路公路巡查机制，全方位、精细化抓实抓细公路防汛保通各项工作，全力筑牢汛期公路安全防线。

防汛期间，工作人员对辖区公路、桥梁、涵洞、边坡、排水系统开展全方位隐患排查，及时疏通沟渠、修补路面、加固边坡护栏、补齐警示标识。针对山区、沿河、低洼等高危路段，提前增设防护设施、储备防汛物资、配齐应急设备、组建抢险队伍，全员在岗备战，从源头防范化解风险。

工作人员实行24小时巡查值守，重点盯守隧道、临水临崖、低

洼易涝、过水路面、易落石等关键路段，实时监测路况、边坡、桥梁运行状态。对积水、零星落石等隐患及时处置；遇塌方塌陷、桥梁险情等突发情况，会同交管、交通执法等部门第一时间封路警戒、疏导交通，坚决防止次生灾害发生。截至目前，累计出动养护人员84人次、巡查车辆27台次、各类机械设备5台，巡查里程1744公里。重点对40处桥涵、隧道、高边坡以及风险点位开展专项巡查；累计抢通受阻道路23公里，处置路面积水6处。

同时，养护人员还开展拉网式排查，排查边坡滑塌、落石、排水设施淤堵等各类隐患，建立隐患台账并闭环整改，全面提升公路防汛应急处置能力和道路保通水平。

小区电线起火 多方合力扑灭

□记者 郭宏庆

本报讯 8月29日10时许，少先22号街坊33栋东侧外墙电线起火，热心居民与物业、消防、电力部门四方合力及时将火扑灭并维修好线路，保护了人民群众的生命财产安全。

这件事的起因是一辆厢式货车刚蹭空中通信线缆，造成线缆剧烈摆动，与民用电线发生接触造成短路，瞬间电线起火，空中线缆井字形排布，有四五处起火冒烟。下方停着多台车辆，一旦火焰引燃外墙保温层就会点燃车辆，后果不堪设想。居民陈通宇看到火情，马上给物业公司打电话，同时还有热心居

民拨打95598联系电力公司和119报了火警。10时12分，物业公司经理于东开拿了两支干粉灭火器骑电车赶到现场，迅速用灭火器向起火点喷去。此时，居民邢有生找到一根竹竿支开了短路的电线，物业于经理拉下电闸，火情顿时得到控制。此时消防人员也赶到现场，对火情再次进行了处置。10时25分，电力维修人员到场，消防人员与电力人员交接后离场。

经过近一小时的维修，少先22号街坊恢复了供电。据物业公司于经理介绍，33栋的这些电线，大部分是通信弱电线路，有些已经废弃。物业公司已上报社区，后续将对社区飞线隐患开展专项整治。

旅客候车昏迷 民警紧急救助



民警配合医护人员将患者送医。

□文/图 通讯员 王子铭

本报讯 近日，一名旅客在包头东火车站候车室突发疾病，所幸救助及时，最终转危为安。

8月25日，包头铁路公安处包头东站派出所民警在候车区巡逻时，发现一名旅客歪倒在座椅上，双眼紧闭、一动不动。民警提醒其看管好随身财物，但其却毫无反应。经仔细查看，发现旅客已处于昏迷状态。民警立即联系车站工作人员，并高声呼唤旅客。不一会儿，旅客苏醒过来，但还是面色苍

白，意识模糊，反应迟缓，民警随即拨打了120急救电话。

在等待医护人员到来的时候，民警一边疏散周围旅客，一边查看旅客的随身物品，希望通过证件、手机等信息联系到她的家属。医护人员到达后，立即对旅客进行了检查，并在民警和车站工作人员的协助下，将旅客送往医院接受进一步治疗。

目前，该名旅客已无大碍。铁路公安提醒广大旅客，如在车站感到身体不适，请及时向民警或铁路部门工作人员求助。