



免费提供饮用水,早10点到晚11点对外开放——

昌吉体育馆变身“热浪中心”,学生是主力军



7月17日,在昌吉体育馆内的羽毛球训练场,学生在专业教练的指导下,做训练前的准备工作。

本报讯 记者米桃乐、通讯员李琦报道:7月17日,记者实地探访发现,暑期以来,昌吉体育馆人气显著攀升。来此运动的学生群体成为主体,人数远远超过了市民。

昌吉体育馆占地面积为3.5万平方米,主体建筑为地上一层和局部三层,总建筑面积为16385平方米,拥有座位数4645个,其中固定座位2967个、活动座席1678个,是一个集篮球、文艺演出、大型集会、讲座等于一体的综合性场馆。

在昌吉体育馆外的全天候开放的昌吉体育公园,记者看到,这片开阔的场地俨然成为一个“运动大集市”:篮球场上,年轻的身影矫健非常,运球、突破、投篮,对抗激烈;羽毛球场上,羽毛球翻飞,市民步伐灵活,快速移动,精准击球;轮滑场、乒乓球台、网球场、智能健身区和儿童游乐区同样人气爆棚,不同年龄段的市民和大小学校的学生在此尽情挥洒汗水,畅享运动时光。



7月17日,在昌吉体育馆外的全天候开放的昌吉体育公园,几个小朋友正在场地内玩耍。

随后,记者走进昌吉体育馆内部,专业化的场地设施更显完备,一站式满足多元健身需求。目前,昌吉体育馆运营项目丰富多样,包括篮球、羽毛球、乒乓球、花式跳绳、网球、健身操、青少年体能训练、击剑、足球等,开馆时间为每天10:00至23:00。

昌吉体育馆馆长马官告诉记者,暑假期间,入馆市民数量大幅增加,学生群体是主力军。为应对客流高峰,场馆不仅保障场地正常开放,还通过增加

清洁频次、免费提供饮用水等措施,切实做好服务工作。同时,馆方积极开设暑期青少年运动培训班,如篮球训练营、羽毛球训练营、击剑、花式跳绳等,由专业教练授课,吸引了众多青少年参与,助力他们在假期提升技能、收获健康与快乐。



扫码看视频

昌吉军分区邀请这位准大学生体验军营生活

本报讯 记者王硕报道:7月15日,昌吉日报视频号发布的一条“圆梦国防科技大学,昌吉首封录取通知书已送达”的短视频引发网友关注,点赞与评论纷至沓来。其中,首条评论“祝贺,欢迎!”来自国防科技大学党委书记、政委,这一互动彰显了军校对新生的热切期待。

为鼓励和祝贺罗梓萌同学,7月17日,昌吉军分区特别邀请她走进军营,提前感受部队生活,体验军人的日常训练与生活。

当日,在军分区官兵的陪同下,罗梓萌参观了军营的荣誉墙、宿舍、学习室等区域。荣誉墙上,一面面锦旗、一张张照片,记录着官兵们的荣誉与辉煌,让她深刻感受到了军人的荣耀与担当。宿舍内整洁有序,展现出了军人严谨的作风。学习室里官兵刻苦学习的身影,使她体会到军人不仅要有强健的体魄,还要有保持学习知识的热情,唯有这样

才能得到全面发展。每到一处,都加深了她对军人这个职业的理解和敬仰。

“我特别感激能有这次机会,亲身感受真正的军营生活。一踏入营区,‘听党指挥、能打胜仗、作风优良’这12个大字就映入我眼帘。这不仅给予了我十足的底气,更让我深切体会到重大的责任与坚实的担当。通过参观,我真切感受到军人身上特有的坚韧品质,这也让我更加坚定了自己报考军校的选择,对未来的生活愈发期待。”罗梓萌说,尽管听说初始阶段会充满痛苦与挑战,但她已做好充分准备。她会调整好心态,不断超越自我、战胜自我,完成蜕变,成为一名真正的“四有”好战士。



扫码看视频



7月17日,罗梓萌和弟弟在女兵的指导下学习整理内务。

民生大小事

“家门口”看专家号——

昌吉市启动乳腺癌甲状腺癌AI筛查义诊

本报讯 记者廖冬云、通讯员王博、王明慧报道:7月15日上午,昌吉市绿洲路街道社区卫生服务中心B超室外,居民有序排队,等候乳腺和甲状腺筛查。一旁的问诊台前,来自新疆医科大学附属肿瘤医院和昌吉市人民医院总医院的专家正在为居民提供“一对一”问诊服务,耐心解读检查报告,并给出专业的诊疗建议。

昌吉市绿洲路街道社区卫生服务中心,是昌吉市人民医院总医院联合新疆医科大学附属肿瘤医院开展的“乳腺癌、甲状腺癌AI筛查公益项目”巡回义诊的第一站。未来一个月,巡回义诊专家团队还将走进昌吉市延安北路街道分院、昌吉市宁边路街道分院、昌吉市六工镇分院等昌吉市人民医院总医院7家分院,为辖区居民提供免费筛查和健康咨询服务。

“听说今天有专家来社区义诊,我特意带着之前做的体检报告来咨询。”昌吉市绿洲路街道居民芦新芝说,“平时在医院挂专家号的人比较多,得排队,现在在‘家门口’就能免费看诊,真是太方便了!”

近年来,乳腺癌和甲状腺癌发病率逐年上升,但早期发现可显著提高治愈率。为此,昌吉市人民医院总医院从今年7月起,在下属多家分院的B超室免费安装AI智能分析仪器,利用人工智能辅助诊断技术,提高乳腺和甲状腺结节的检出准确率。

此次巡回义诊不仅提供免费筛查,

“AI系统能实时提示可疑病灶,帮助医生更精准地判断,降低漏诊误诊率。”昌吉市绿洲路街道社区卫生服务中心B超室医生张玉霞介绍,“尤其对基层医疗机构来说,这项技术能大幅提升筛查水平,让居民在社区享受高质量的检查服务。”

还邀请新疆医科大学附属肿瘤医院乳腺甲状腺外科主任医师李鸿涛长期协作,每周二、周四上午在昌吉市人民医院坐诊,并参与疑难病例会诊和手术指导。“在社区义诊和在医院门诊有所不同,我们更注重健康科普和早期筛查。”李鸿涛表示,“很多居民对乳腺和甲状腺疾病认识不足,通过义诊宣传早筛查早



7月15日,昌吉市绿洲路街道社区卫生服务中心B超室,医生张玉霞介绍AI智能运用的好处。

治疗的理念,能帮助更多人实现一级预防(减少发病风险)和二级预防(早期发现病变)。”

昌吉市人民医院普外肿瘤科主任李开军介绍,此次义诊主要针对18岁以上居民,男性筛查甲状腺,女性筛查甲状腺和乳腺。若发现异常,居民可进一步到昌吉市人民医院三楼普外肿瘤科就诊,由专家团队提供后续诊疗方案。

温馨提示

昌吉市人民医院总医院各分院义诊时间仅限半天,居民可提前查询所在社区巡回义诊时间(下附巡回义诊排期表)。

- 7月22日 11:00至13:00 昌吉市延安北路街道分院
- 7月24日 11:00至13:00 昌吉市宁边路街道分院
- 7月29日 11:30至13:30 昌吉市六工镇分院
- 7月31日 11:30至13:30 昌吉市滨湖镇分院
- 8月5日 11:30至13:30 昌吉市佃坝镇分院
- 8月7日 11:30至13:30 昌吉市阿什里分院

民生快讯

昌吉市各供热企业

供热设施“冬病夏治”保障群众温暖过冬

本报讯 记者付小芳、通讯员白珂报道:供热管网如同城市供热的“血管”,其健康状况直接关系到冬季供热效果。当前正值供热系统“冬病夏治”的黄金期,昌吉市各供热企业纷纷启动“冬病夏治”供热设施维修保养专项工作。

近日,在昌吉市新建长输管网供热项目2号中继泵站,记者看到,几位工作人员正在维护保养供暖设施设备。该项目维护保养企业新疆铭顺永邦热能有限公司常务副总经理徐磊介绍,公司承担了昌吉市44.4公里长的输管网、3座泵站和18座换热站的运营任务,总供热面积700万平方米。“眼下,我们公司的‘冬病夏治’工作主要对热源设备、供热管网、泵站等进行全面检修保养,预计本月底,维修保养工作将全面完成。”徐磊说。

当日17时许,记者在昌吉州一中家属院看到,几名热力工人正忙着更换入户供热管网。该段施工企业昌吉热力有限责任公司副总经理

刘关新告诉记者:“今年,我们根据维修计划,对121座换热站、2个大型隔压站、近40公里长的供热管网及附属设施、500多公里小区用户庭院管网进行年度常规性检修保养;同时,更换站内外的腐蚀管网,希望通过更新和优化供热管网,进一步提高供热质量。”

除了开展“冬病夏治”供热设施维修保养专项工作外,昌吉市各供热企业还通过专家授课、应急演练等活动,提升员工的业务能力和应急处置水平。目前,昌吉市、昌吉国家高新技术产业开发区、昌吉国家农业高新技术产业示范区的总供热面积达4582万平方米,供热服务用户约30万户。

昌吉市城市管理局供热办主任王焕贵介绍:“自5月1日以来,针对上一年度供热季排查出的问题及群众投诉,我们制定了2025年‘冬病夏治’相关工作计划,并开展了全面细致的检修维护工作,预计8月1日全面完工,为切实保障下一采暖期群众采暖需求打下坚实基础。”



近日,在昌吉市新建长输管网供热项目2号中继泵站,工作人员正在检查供热设备的性能。

昌吉州“创业服务县市行”活动走进玛纳斯县 以高质量创业带动高质量就业

本报讯 通讯员胡作杰报道:7月17日,昌吉州“创业服务县市行”活动走进玛纳斯县。活动以“产融聚势赢疆来,兵地共圆创业梦”为主题,吸引了来自玛纳斯县和石河子市的百余名高校毕业生、返乡创业者、初创企业代表及创业导师参与。

活动现场,分别来自电商、农业和文旅领域的创业成功者结合自身实际,分享了创业历程、发展成果和成功经验。这些真实案例引发了与会者的强烈共鸣,大家围绕“如何突破资金瓶颈”“兵地资源整合路径”等共性难题踊跃提问,导师团逐一解答,为创业者厘清思路、提供解决方案。

在实地观摩环节,创业者们先后走进湘湘陆港国际物流科技有限公司和天山北麓葡萄酒博览园,深入了解不同领域企业的运营模式。双方就供应链管理、跨境物流、品牌升级、市场拓展等议题展开深度交流,创业导

师团针对大家提出的问题,给予切实可行的建议。

“创业过程中,玛纳斯县公共就业服务中心和导师团队给予了很多帮助,包括法律咨询、就业推荐,并为我们提供办公场所等,切实降低了我们的创业成本。这些助力让我们的创业之路更加顺畅,我们对未来的发展充满信心。”新疆芸芸仙草农业发展有限公司负责人李宁说。

此次活动通过政策解读、经验分享、资源对接等多种形式,为创业者搭建了一个一站式服务平台。“我们希望通过活动推动创业服务下沉,为广大创业者提供更加贴近实际、高效的创业服务与支持。”玛纳斯县公共就业服务中心党支部书记王文军说,“希望能够帮助创业者更加深入了解创业环境,精准把握市场机遇,助力创业项目落地生根,以高质量创业带动高质量就业。”

节气养生

大暑养生关键词:清暑、祛湿、养心

新华社北京7月20日电 (记者田晓航、唐紫宸)22日是夏季的最后一个节气大暑。中医专家认为,这一时节“暑、湿、热”三邪交织,易伤阳气、耗津液、扰乱脏腑功能,养生防病重在健脾祛湿、清热解暑、固护阳气。

中国中医科学院西苑医院肾病科副主任医师梁莹介绍,大暑节气高温高湿,人体阳气随高温浮散于体表,导致身体内部尤其是脾胃阳气不足,表现为食欲下降、消化不良、腹胀;湿气重黏滞,易阻碍脾胃运化功能,引发腹胀、肢体沉重、舌苔黄腻;暑热通于心,易致心火过旺,引发心烦失眠、口舌生疮;高温还会扰动心神,表现为焦躁易怒、注意力涣散。

“饮食调养宜以清补为主,兼顾祛湿。”梁莹建议,适当食用西瓜、绿豆、冬瓜、苦瓜、莲藕、黄瓜等清热生津之品或饮用乌梅汤、酸梅汤等饮品以清热解暑;可以茯苓、薏米、赤小豆、白扁豆、山药、芡实等健脾利湿食材煮粥,适量食用生姜、陈皮、紫苏等以温化脾胃湿浊;出汗多者可喝淡盐水或米汤;忌肥甘厚腻,避免过食甜

食、冷饮。专家同时提示,这一时期应注意防暑降温,避免空调冷风直吹身体;宜夜卧早起,中午小憩15至30分钟避暑养心,避免熬夜;大汗后切勿立即冲冷水澡、喝冰饮;清晨或傍晚可进行散步、八段锦、太极拳等运动,以微微出汗为宜;还可听舒缓音乐、练习书法以保持心境平和,避免情绪过激。

针对老年人及儿童群体,这一时期需特别注意防范健康风险。梁莹提醒,老年人应避免食用隔夜饭菜,宜少量多次饮用温水,有冠心病、高血压、糖尿病患者需定期监测血压、血糖,避免因出汗脱水导致指标异常;儿童玩耍时宜选择阴凉处,每20分钟补充温水或淡盐水,出现厌食及脾胃失调可食用山药、小米粥调理。大暑时节还可以利用一些中医外治法调养身体。宁夏医科大学中医学教授郭斌举例说,风池穴和大椎穴分别是胆经和督脉上的重要穴位,按揉这两个穴位能够疏通经络、疏散风热,快速缓解因暑热引起的头痛、头晕等症状。