

“双城联动”点亮豹街

果洛久治携花车亮相第36届上海旅游节

本报讯（记者 悠然）日前，第36届上海旅游节大巡游活动在上海中山东一路盛大举行。其间，青海省果洛州表演团队携久治花车精彩亮相，与来自15个地区的24支表演团队同台献艺，共同为本次上海旅游节注入多元活力。

据了解，作为国内规模领先、影响力深远的旅游节庆活动之一，上海旅游节已成为上海城市文化形象的璀璨名片。在这场盛大的文旅狂欢中，果洛州民族歌舞团的倾情演绎、久治花车的特色呈现，以及国家级格萨尔文化（果洛）生态保护区建设成果的成功展演，成为全场备受瞩目的焦点。这些元素不仅为

上海旅游节增添了浓郁且独特的民族文化色彩，更生动诠释了上海援青工作的丰硕成果，深刻承载着上海与果洛两地人民深厚的情谊，以及双方在长期协作中构建的紧密合作纽带。

此次果洛州民族歌舞团登上上海旅游节这一高规格舞台，既是果洛州向外界系统展示自身独特文化魅力的宝贵契机，更是两地开展深度文化交流与对话的重要实践。长期以来，果洛州因地处青藏高原腹地，地理位置相对偏远，其丰富的民族文化资源未能被广泛认知。借助上海旅游节这一覆盖面广、关注度高的平台，果洛文化成功跨越地

理阻隔，走进繁华都市，呈现在全国乃至全球观众面前，让更多人可以了解果洛、走近这片高原上的文化瑰宝。上海援青已历经15载春秋。自援青工作开展以来，历届上海援青团队始终秉持“中央要求、果洛所需、上海所能”的原则，在产业协同发展、民生福祉改善、文化传承保护、教育资源共享等多个领域持续发力，取得了一系列显著成效。

此次果洛州在上海旅游节开幕式上的精彩亮相，正是对上海援青成果的一次集中展示，让上海市民及全国各地游客得以直观感受上海援青工作在促进两地协同发展中的重要作用。

“畅游莫名湖·欢乐彩虹跑”激情开跑



本报讯（记者 悠然 实习生 韩晓燕 摄影报道）9月12日，由城区委宣传部、区总工会（群团服务站）、总寨镇政府联合举办的2025“畅游莫名湖·欢乐彩虹跑”活动，吸引了全

区200余名干部职工踊跃参加。

当日，伴随着发令汽笛的响起，只见一片“五颜六色”的人群跑过，彩粉飞扬、步履轻快，如同刮过一阵彩色旋风。他们一边欣赏着

莫家沟山色秀美、湖光静谧的金秋美景，一边在追赶超越中展现自信和风采，享受着有氧运动带来的快乐。“彩虹跑活动的赛道一路花草，秋天的景色非常宜人，大家来自不同的单位，彼此之间互相鼓励一起加油，不仅是体力的较量，更是身心的放松。”来自区直机关代表队的参赛者说道。

记者在现场看到，沿着莫名湖畔还设立了“彩虹市集”，商品种类涵盖手工艺品、农产品、园艺花材等多个方面，琳琅满目的商品令人目不暇接，具有浓郁河湟文化特色的地方曲艺引发情感共鸣，美丽整洁的村容村貌让人流连忘返，大家真切感受着莫家沟这一集艺术创作、生态农业、避暑旅游于一体的特色村落。

最受期待的压轴活动“彩虹狂欢”登场。现场跑者们争相手印打卡、团队合影，没有了陌生人之间的拘谨，互相抛撒的彩粉更是对彼此的最好祝福，大家相聚莫名湖畔，用最灿烂的色彩点燃活力，奔跑出了青春与热情的轨迹，从狂欢区走出的一个个“彩虹人”，在秋日暖阳的照耀下，在现场动感的音乐中，享受了一场快乐之旅、彩色之跑！

秋季鼻炎高发！科学防治不踩坑

本报讯（实习记者 周智昂）“我每天早上都要打好几个喷嚏，鼻子又酸又痒，根本没法集中精力工作。”9月以来，市民何女士被鼻炎反复困扰，类似的情况并不少见。随着秋季气温下降、空气干燥，加上花粉、尘螨等过敏原活跃，过敏性鼻炎进入高发期，不少市民出现鼻塞、鼻痒、流鼻涕等症状，生活质量大打折扣。

秋季过敏性鼻炎高发，伴有典型症状

“秋季过敏性鼻炎的症状和普通感冒很像，但仔细观察能发现明显区别。”西宁市第二人民医院耳鼻喉科主治医师鲍靖介绍，秋季过敏性鼻炎主要发生在8月到10月，临床表现为鼻塞、打喷嚏、清水样鼻涕、鼻痒，部分患者还会出现眼睛痒等症状，且症状多在接触过敏原后突然发作，脱离过敏原后会逐渐缓解。

“最近耳鼻喉科门诊上，每天有一半以上的患者都是因过敏性鼻炎来就诊的。”鲍医生介绍道，从病人

群来看，秋季过敏性鼻炎患者覆盖各个年龄段，其中儿童、中青年和免疫力较低的人群更容易“中招”，“今年的过敏性鼻炎较往年症状加重，部分患者合并有过敏性哮喘。”鲍医生特别提醒，若出现咳嗽、呼吸困难、喘息，气短等症状，一定要及时就医。

认清过敏性鼻炎，科学正确治疗

鲍医生指出了市民在秋季鼻炎防治中的常见误区，其中“将鼻炎误判为感冒”是最普遍的问题。“普通感冒除了鼻塞、流涕，还会伴随乏力、发热、咽痛、头痛等症状，并且能够在一周内自行缓解；而过敏性鼻炎没有全身症状，病程可持续数周甚至数月，且症状会反复出现。”鲍医生强调，若误将鼻炎当感冒治疗，服用感冒药不仅无效，还可能延误病情，甚至引发鼻窦炎、中耳炎、哮喘等并发症。

此外，依赖网红鼻喷药、轻信偏方等误区也需警惕。鲍医生表示，市面上很多网红鼻喷药含有麻

黄碱、萘甲唑林等减充血剂，这些成分可以快速收缩鼻腔黏膜血管，使鼻塞症状迅速缓解，但长期不规范使用会导致鼻腔血管反射性持续扩张，使鼻塞症状加剧，甚至发展成药物性鼻炎。另外还有一些网红鼻喷雾剂成分不明或隐瞒关键成分，可能含有强效激素等，长期使用也会对鼻腔黏膜造成永久性伤害。

预防为主+及时就医，才能“畅享呼吸”

“面对秋季过敏性鼻炎，最重要的防治理念是‘预防为主，及时就医’。”鲍医生说，过敏性鼻炎虽然不会危及生命，但长期反复发作会影响生活质量，严重的甚至会引起哮喘等并发症，市民朋友需要重视鼻炎防治，避免陷入误区。

“只要掌握正确的防治方法，避开过敏原、规范治疗，大多数过敏性鼻炎患者都能有效控制症状。”鲍医生提醒广大市民，要养成良好的生活习惯，增强自我保护意识，及时就医、科学用药。

城东区：紧急吹哨聚合力 未诉先办暖民心

本报讯（记者 施翔）近日，城东区东关大街街道北关村小区2号楼突发停电，影响86户居民正常生活。面对突发状况，东关大街街道北关社区党委未等居民集中反映诉求，便以“未诉先办”的主动担当，迅速启动应急响应，以“吹哨报到”机制为纽带，联动多方力量快速处置，党员干部冲锋在前，用预判性处置与暖心服务筑牢民生防线。

“哨声”为令，把问题解决在诉求之前。停电发生后，社区迅速启动应急响应，通过“吹哨报到”机制联动多方：社区“吹哨”后，街道联合区应急局协调电力公司，抢修队伍快速到位，连夜作业，比预计提前2小时恢复供电。

党员为旗，把服务送到民心之中。在全力推进抢修的同时，社区党委迅速集结“红色管家”党员志愿服务队20余人，在小区广场、社区办公室大厅设立临时服务点，提供充电宝、热水、食品等，安抚居民情绪，对行动不便的老人、孕妇提供帮扶，党员干部始终坚守一线，用脚步丈量责任，用行动践行“我为群众办实事”承诺，成为居民心中的“主心骨”。

下一步，城东区东关大街街道办事处将总结经验，让“吹哨报到”更精准对接民生需求，让“未诉先办”更主动回应群众期盼，以更扎实的举措提升居民的获得感与安全感。

拦截75克黄金 警惕“邮寄黄金”新骗局

本报讯（记者 宁亚琴）如今“邮寄黄金”骗局出现了新变种——搭上了“理财”及“刷单”，套路令人防不胜防。近日，市公安局城西分局成功为市民韩先生追回75克黄金，及时挽回6.5万元经济损失。

据了解，韩先生通过某网络交友平台结识一名陌生网友，对方在聊天中频繁分享所谓“投资理财经验”，并以“低投入、高回报”“短期就能赚大钱”为诱饵，不断诱导韩先生参与一款“内部推荐”的投资项目。在对方的逐步“洗脑”下，韩先生放松了警惕，按照对方的明确指示，在网上商城下单购买了75克黄金，准备通过快递寄送给对方，以此作为“投资本金”。城西分局刑侦大队反诈中心在日常预警监测中敏锐察觉这一潜在诈骗风险，立即启动应急处置机制。民警第一时间与韩先生取得联系，耐心细致地结合多起类似真实诈骗案例，向韩先生拆解“网络交友+虚假投资”的诈骗套路，及时阻止了其后续可能的转账操作。同时，针对黄金已交由快递公司运送的紧急情况，民警迅速联动网上商城客服核实订单信息，并与快递公司展开高效沟通，精准锁定快递物流轨迹，最终成功在快递送达前将涉案黄金拦截，完整交到韩先生手中。拿到失而复得的黄金时，韩某激动地向民警连连道谢，坦言“幸好有警察及时介入，不然辛苦攒下的钱就全没了”。

城西公安再次向全体市民发出郑重提醒，务必提高警惕，远离各类网络诈骗陷阱，共同营造“全民反诈、全社会反诈”的良好氛围。