



“跟着太马去旅行”主题线路发布

本报讯 9月19日,市文旅局联合市体育局发布“2025跟着太马去旅行”主题线路,邀请全国跑友深度游览太原城,欣赏自然人文辉映的优美风光,感受古老现代交融的城市魅力。

晋阳古韵·时空雕刻之旅

线路 晋祠一天龙山石窟—太原古县城—晋阳湖公园

漫步晋祠,参观“三宝”“三绝”,在殿宇泉石间领略“三晋之胜”的历史文脉。穿越网儿盘山公路,赏天龙山石窟造像之美,在山巅俯瞰太原城景。漫步太原古县城,穿汉服拍照,感受明清市井繁华,参观山西当代赏石博物馆,打卡《满江红》取景地。沿北方最大人工湖晋阳湖骑行或步行,看秋水共长天一色。华灯初上,观看《如梦晋阳》水上实景演出,在光影水幕间,感受晋阳文化的璀璨与浪漫。

石窟秘境·山水禅意之旅

线路 龙山石窟—崛嵎山博物馆(窦大夫祠、净因寺、多福寺)—汾河景区

走进龙山,探访我国规模最大、保存最完好的纯道教石窟,在幽静山林中欣赏元代石刻的精湛技艺,体验道家天人合一的意境。一路向北,在窦大夫祠的古柏清泉间,了解晋国贤臣治理水患、造福民众的功绩;走进净因寺,观看土雕大佛,听梵音绕梁;打卡多福寺,欣赏明代彩塑

杰作、壁画精品,寻访傅山先生隐居足迹。傍晚时分,徜徉汾河景区两岸,骑行或漫步,欣赏城市生态画卷,感受太原的现代活力与休闲氛围。

博物览胜·古今对话之旅

线路 双塔博物馆—北齐壁画博物馆—碑林公园—太原动物园

欣赏古晋阳八景之一“凌霄双塔”,登塔远眺太原城景,在银杏叶新黄中感悟明清文风。走进全国首座建于壁画墓葬原址上的专题博物馆——北齐壁画博物馆,参观“穿越千年的色彩奇迹”,观看虚拟互动屏上“复活”的北齐仪仗队。在碑林公园欣赏傅山书法的雄奇俊逸,品味明清石刻的古韵沧桑,在江南风园林中欣赏太原初秋景色。在太原动物园看华北豹矫健跃步,听百鸟鸣唱山林,乘观光车穿越猛兽区,与环尾狐猴挥手,收获欢声笑语。

古寺山色·自然疗愈之旅

线路 蒙山—太原植物园—稻田公园

走进蒙山,参观世界上最早的大型摩崖石刻佛像蒙山大佛,感受千年沧桑,游览蒙山晓月、开化寺、铁佛殿、净明寺塔等景点。来太原植物园,步入三颗“露珠”温室,观看热带雨林、沙生植物,走进枣树沙棘园体验打枣乐趣,品尝鲜甜大枣,感受丰收喜悦。来到稻田公园,看秋风卷起千层稻浪,在金色稻浪中体验收获的乐趣,乘坐稻田小

火车拍下秋日治愈风光大片。

街巷味道·烟火人间之旅

线路 食品街(帽儿巷)—钟楼街—柳巷—老站1907走进食品街的上帝炸鸡、杨记灌肠,点一份美食小吃,让味蕾瞬间获得满足。前往钟楼街打卡复古建筑和璀璨霓虹,逛文创市集,喝一杯山西陈醋风味的咖啡,让休闲之旅烙上山西印记。穿梭柳巷百年商圈,从六味斋酱肉到认一力蒸饺,感受非遗美食的不凡魅力,了解美食背后的历史故事。在老站1907的铁路文创园,拍工业风大片,就着啤酒烧烤感受太原夜活力。

早餐地图·晨光食刻之旅

线路 头脑、烧卖—老太原打卤面—老豆腐、油条—南肖墙丸子汤、烙饼

喝一碗热乎的头脑(傅山食疗古方),配黄酒烧卖,体验太原人打开一天美好生活的独特仪式感。在老字号面馆点一碗浓卤打卤面,品尝混合着山西老陈醋醇香的筋道面条。在街边找一处老豆腐油条摊点,坐在木凳上,浇卤撒葱花,撕段油条,将其泡入滑嫩的豆腐脑,让咸香酥软碰撞,吃出北方早餐的豪气。凉意渐浓的清早,丸子汤和烙饼摆上桌,酥脆肉丸在汤底翻滚,这份硬核早餐能量满满,让食客身心俱暖、豪情满怀。

(贾尚志)

五级妇联行动

保护个人信息

本报讯 9月19日,正值国家网络安全宣传周活动开展期间,由省妇联、市妇联主办,万柏林区妇联、长风西街街道妇联与晋祠路社区妇联联合承办的个人信息保护主题活动,在万柏林区长风西街街道晋祠路社区举行。省、市、区、街道、社区五级妇联协同发力,旨在提升基层妇女群众及社区居民的网络安全意识与个人信息保护能力。

活动伊始,锦绣姐宣讲队寓教于乐分队以快板节目《保护自己防诈骗》开场,用朗朗上口的唱词普及防诈骗知识。随后,晋祠路社区妇联工作人员宣读“争做巾帼好网民”倡议书,号召妇女同胞遵守网络法律法规、传播网络正能量、防范网络安全风险、引导家庭成员文明上网,为清朗网络空间贡献巾帼力量。市公安局反诈中心劝阻宣传大队民警展开网络安全防范知识讲解,结合真实案例剖析电信网络诈骗、个人信息泄露、网络钓鱼等常见风险,现场演示防范技能并总结防范口诀,逐一解答居民疑问。

活动现场,巾帼志愿者与社区居民在“我承诺 我传递 争做巾帼好网民”条幅上签名,工作人员同步发放网络安全宣传手册、未成年人网络风险防护指南等资料,让网络安全知识走进家庭,推动宣传教育向基层延伸、惠及更多群众。

(赵静茹)

师生上思政课 弘扬抗战精神

本报讯 9月18日,省城部分大中小学师生齐聚山西大学,共同上一堂以“传承红色基因 弘扬伟大抗战精神”为主题的思政课,共学、共思、共悟、共进,让伟大抗战精神在传承中焕发新的时代光芒。活动由团省委、省教育厅、山西大学等单位主办,全省各级各类学校思政课教师统一观看了网络直播。

山西在抗日战争中处于极为重要的战略地位,是华北抗日游击战争的战略支点,打击日本侵略军的主战场之一,这片红色沃土承载着无数可歌可泣的英雄故事。如何让不同学段的青少年感悟伟大抗战精神?这堂主题思政课通过讲事、讲人、讲理、讲精神,构筑起了“循序渐进、螺旋上升”的一体化育人链条。

活动开始,全场齐声高唱《我们是共产主义接班人》,嘹亮的歌声表达了少先队员继承革命传统、担当民族复兴大任的坚定决心。主题思政课共设“铭记历史”“缅怀先烈”“珍爱和平”“开创未来”4个篇章,带领大中小學生沉浸式感受抗战岁月的艰辛与辉煌。从平型关大捷、百团大战的历史回顾,到革命烈士向宗圣一封家书里的忠孝大义,从八路军“炮弹大王”甄荣典坚守兵工厂的英勇故事,到左权将军与黄崖洞兵工奇迹的英雄事迹,大中小学生的代表中有共产党员、共青团员、少先队员,他们用真挚的讲述,再现了那段烽火连天的岁月,引导学生们深刻认识到伟大抗战精神是中国人民弥足珍贵的精神财富。

(张晓丽、张 颖)

国防教育活动 赓续红色血脉

本报讯 9月18日,阳曲县举办以“赓续红色血脉 强国复兴有我”为主题的全民国防教育活动。此次活动不仅是对历史的铭记,更是对广大干部群众的一次深刻的爱国主义教育和国防教育,激励阳曲人民在新时代赓续红色血脉,为强国复兴贡献力量。

活动现场,来自阳曲县新阳街小学孩子们用一首《长城谣》拉开了第一篇章“苦难·山河破碎”的序幕,童声清澈,将人们带回那段山河破碎的艰难岁月。在第二篇章“抗战·保家卫国”中,主持人讲述了阳曲县第一个党支部——石坡头村党支部的故事,带领观众回顾了当地党组织在抗战时期的重要作用。阳曲县阳光合唱团激情演唱了《在太行山上》《保卫黄河》,熟悉的旋律点燃了现场观众的爱国热情。情景剧表演《梁存地碑前的精神回响》让观众更进一步了解了阳曲抗战英雄梁存地的故事。《王兴坪的血色丰碑》,让更多人了解到抗日战争时期日本侵略者在阳曲大地上制造的惨案。歌曲《天下乡亲》更是将活动推向了高潮,情景剧《英烈归队》,不仅让观众在感动中缅怀先烈,更激发了在场观众传承红色基因、担当时代责任的使命感。

在第三篇章“新生·伟大复兴”中,情景剧表演《阳曲:每一面都动人》展示了阳曲县新时代的发展变化,来自阳曲县委社区建设工委、黄寨镇灵古咀村、县医疗集团、北山小院等各行各业的代表分享了他们在新征程上的奋斗故事。舞蹈《看山看水看中国》和诗朗诵《乘风破浪 奋进阳曲》,展现出了阳曲人民对家乡和祖国的热爱。活动在全场齐唱《歌唱祖国》的歌声中圆满结束。

(李杰华)

缅怀革命先烈 砥砺奋进决心

本报讯 9月18日,“致敬英雄·弘扬伟大的抗战精神”主题活动在清徐县烈士陵园举行。清徐县党员干部、公安民警、少先队员、抗战英烈子女代表等各界人士百余人,齐聚革命烈士纪念馆,共同缅怀遇难同胞,致敬革命先烈。

陵园内苍松掩映,翠柏含肃,纪念碑巍峨矗立。上午9时,全体人员齐声高唱国歌,随后肃立默哀,向在抗日战争中牺牲的先烈表达深切哀思。

活动中,清徐抗战英雄王立岗之子王洪、杜伦烈士之女杜守珍,深情讲述了父辈在烽火岁月中英勇抗日的感人事迹。“抗战时期,在晋中平川的土地上,我父亲与同蒲路西武工队队员们在人民群众的支援下挺身而出,浴血拼杀,狠狠挫败了日寇的嚣张气焰。”王洪表示,先烈勇赴国难的精神值得铭记,作为后辈,将传承红色基因,赓续红色血脉,告慰英烈们的在天之灵。随后,少先队员整齐列队,高唱《我们是共产主义接班人》,清幽而坚定的歌声在烈士陵园上空回荡,表达了年轻一代继承先烈遗志、砥砺奋进的决心。

在深情的《献花曲》中,礼兵托起花篮缓步走向烈士纪念馆,将花篮摆放在碑前。王洪、杜守珍仔细整理花篮缎带,全体人员向革命先烈行鞠躬礼,依次瞻仰纪念碑,追思先烈功绩。

(孙佳敏、利 娜)

筑牢饮食安全防线

本报讯 为保障2025太原马拉松赛安全顺利进行,确保参赛运动员、工作人员及广大观众的饮食安全,连日来,太原市市场监督管理局提前谋划、精准发力,联合相关县市区市场监管局对涉案人员接待酒店等餐饮经营单位开展监督检查,保障餐饮食品安全。

近日,市市场监管局提前安排部署食品安全保障工作,明确工作任务与监管重点,将责任落实到岗、落实到位、落实到人,确保赛事沿线及参赛人员入住酒店的食品安全,筑牢赛事饮食安全防线。执法人员对涉案人员接待酒店开展全面检查,重点核查资质许可、设施设备、食材溯源、食品留样及从业人员健康管理等关键环节,确保食品原料“来源可溯、质量可控”,从源头压实餐饮经营者食品安全主体责任。

在赛事期间,市场监管部门将持续扩大监管覆盖面,对赛事场地及沿线餐饮服务单位、旅游景区、早夜市等重点区域开展食品安全监督检查,聚焦重点环节,进行全过程、全链条监管。同时,畅通12315投诉举报渠道,确保各类食品安全诉求快速响应、高效处置,为参赛人员营造安全、放心的食品消费环境。

(张 勇)

实施五项暖心举措

本报讯 清晨5:30补给站就位、15:00延迟退房、免费停车7小时……2025太原马拉松赛将于明日鸣枪,起点设在五一广场站。作为赛道地标、市政府办公室直属国企,并州饭店把赛事保障列为重要任务,推出5项暖心举措,全程以专业与热情为太马配速。

马拉松赛当日,饭店东楼与地铁连接处的“暖心矿泉水补给站”将于清晨5:30准时开张,24名党团志愿者同步上岗,党员先锋站供应常温水,团员先锋站供应温热水,用一杯杯热水为运动员驱散初秋寒意。5:00至12:00,饭店停车场免费开放,为跑友省下“第一公里”顾虑。客房统一延迟至15:00退房,让完赛跑者有充足时间恢复。西味阁、大堂吧早餐提前至5:00开餐,并萃阁、多功能厅6:00接待,简易能量套餐特价供应,确保选手“满格”出发。

“并州饭店不仅是接待窗口,更是太原形象的展示台。”并州饭店相关负责人表示,目前,各项保障已责任到人,将以服务“领跑”助力太马精彩开局。

(贺娟芳)

推出专属打车券

本报讯 2025太原马拉松赛将于9月21日燃情开跑,95128平台承担比赛期间出租汽车保障出行任务,9月19日至21日该平台开通马松专属约车通道,参赛运动员可领取2张15元打车券(共计30元)。

据介绍,95128平台承担比赛期间出租汽车保障出行任务,为4万名跑友提供预约出租汽车车费减免约车服务。参赛运动员在微信小程序“95128打车”专属约车通道上传参赛证、身份证,通过95128平台约车且乘坐地点包含赛事起终点之一的可领取2张15元打车券(共计30元),仅限9月21日赛事当天使用。

作为城市交通出行服务的重要力量,95128平台一直秉承服务社会、传递温暖宗旨,积极组织和参与社会公益活动。此次推出太原马拉松赛专属打车券,旨在通过精准化服务举措,为跑友提供高效、便捷的出行选择,助力提升赛事整体服务保障水平。

(齐向真)

全方位网络保障

本报讯 9月21日,2025太原马拉松赛即将开跑,4万名来自中外的体育爱好者齐聚于此。山西移动太原分公司以5G-A全程守护、应急通信综合保障、赛事全线网络监测等一系列先进技术手段和网络保障措施,全方位做好赛事网络服务保障工作,助力广大跑友尽情享受这场酣畅淋漓的“逐马之旅”。

为确保太马期间网络通信安全畅通,太原移动提前部署、精心谋划,详细评估赛事全程4/5G网络的覆盖需求,对赛事沿线528个站点开展全量满负荷扩容工作;累计开通互联网专线12条,部署应急点位12个,布放应急通信车1辆,吊装机房3个、玲珑站9台,布放光缆7.4公里并完成赛道沿线线缆整治,全方位满足赛事密集的网络需求,助力赛事“出彩”、城市“出圈”。

同时,太原移动组织网络维护人员开展赛事全线无线信号测试和网络实时监测工作,确保通信畅通无忧、网上冲浪无阻。

(张秀丽)



9月19日,太原地铁1号线太原站西广场内,大屏循环播放太原马拉松赛宣传片,欢迎各地参赛选手抵并。 邓寅明 摄

健康完赛指南 助力安全冲线

途中:识别危险信号

肌肉突然痉挛、疼痛、无法控制,抽筋并非单纯缺乏电解质,更多的是肌肉疲劳导致的神经调控失灵。专家建议,此时应立即减速,并轻柔拉伸;赛前补充含钠、镁电解质饮料,平日加强力量训练,提高肌肉耐力。

赛后:科学恢复修复

冲线后的24小时至48小时是恢复关键期。专家推荐“四步恢复法”:冷水降温,赛后立即用冷水浸泡下肢15分钟至20分钟,减轻炎症;终点线30分钟内,要补充蛋白质与碳水化合物,比例为1:3;比赛次日,进行20分钟至30分钟极慢跑或快走,促进血液循环;赛后48小时内,要保证8小时以上的睡眠,促进身体修复。

专家建议,采用静脉回流术,即平躺双腿抬起垂直靠墙5分钟至10分钟,促进下肢血液回流,减轻肿胀和疲劳感。马拉松是与自己的对话,唯有科学备赛、理性参赛,才能健康完赛。

(刘 涛)

(上接第1版)

掀起健身热潮

今年是太马办赛的第16年,这项体育盛宴已成为太原的一张闪亮名片。如今,随着赛事规模不断扩大和服务的提档升级,越来越多的市民加入到全民健身的“朋友圈”。

傍晚,滨河自行车专用道上,一辆辆自行车穿梭其间,骑行者尽享风吹耳畔的快乐。“除了汾河岸边,还有附近的公园,环境很幽静。迎泽大街,夜里亮堂堂。各种场馆,设备很齐全……”市民杜紫瑜说,在太原,“去哪儿健身”已不是问题。无论住在哪里,只要想运动了,家门口总有合适的地方。

在康乐苑社区,很多老人养成了固定的健身节奏:每天上午8时到10时30分,跟着国家级社会体育指导员张利琴练习八段锦。社区负责人介绍,日常开设的瑜伽、跳绳、跑步等公益健身课非常受欢迎,居民还自发组建了一支百余人的健身团队。近年来居民的健身变化张利琴看在眼里:“从老年人到老中青各个年龄段,健身的群体越来越壮大;从盲目锻炼到追求科学健身,无不说明人们的健康观念提高了。”

全民健身氛围日渐浓厚,背后离不开体育赛事的带动作用。市民赵夏前些年跑过一次太马,养成了健身的习惯,他说:“太原年年举办马拉松赛,那么多外地跑友过来参加,作为本地市民有啥理由不爱上运动。”

我在终点等你

今年的太马吸引了众多外地跑友报名,更有来自外国的顶尖高手与跑步爱好者。在小红书等社交平台上,9月上旬起就有很多人留言:“已经迫不及待奔向太原,跑一场马拉松,识一座城。”

一位福建网友说,自己今年49岁,全国各地已经跑过将近50场马拉松比赛,这将是她第三次到太原。这位“老熟人”对太原的美景、美食如数家珍,“植物园、太山、蒙山、钟楼街,刀削面、剔尖、过油肉……”听说这次比赛线路还将设在迎泽大街上,他期待地说:“能够再次中签参加太马,我感到非常幸运!去年比赛完留下了美好的‘奔跑记忆’。这次特意请了年假,一定多待几天。”

还有头一次来的“新人”:“早就听说太原值得一去,此前两次过来出差,未能抽出时间游览这座历史文化名城。这次叫上家人一起来,赛后要沉浸式体验城市魅力。”

2025太马火热的参赛氛围构成了一场盛大的秋日派对,不少市民向外地客人喊话:快来!我们一起在赛道上遇见更好的自己,一起用脚步丈量城市,感受山水之美。

记者 李 涛

