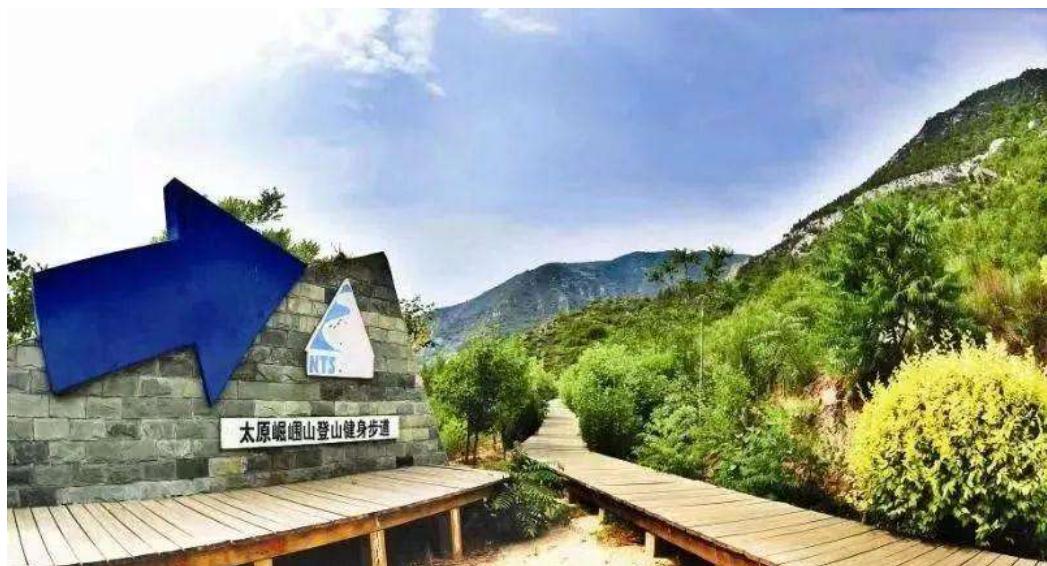


# 西山生态游： 太原的一张“金名片”

西山旅游公路，沿线全长约136公里，北有崛崛红叶，南有晋阳古城。身处今天的生态景观，重温昨天的厚重历史，这条公路已经成为持续升温的旅行行动线。

“大年初五来过一回，今天又来了。”1月21日午后，西山旅游公路上，22岁的刘光伟脚踏自行车，在玉兰路与玉泉街交叉口小憩。不时有骑友穿梭而过，刘光伟热情地打个招呼。竣工后的西山旅游公路，热情拥抱各地朋友，成为“唐风晋韵”与全民健身融合的见证地。



## 体育小镇欢迎你

西山旅游公路沿线，串联着17个城郊森林公园。于森林公园内，体育小镇的模样渐渐浮现。

钢盛城郊森林公园，位于西山旅游公路北线，这里有我市第一条专业山地自行车赛道，曾承接过第二届全国青年运动会、中国山地自行车联赛等大型专业性赛事。

钢盛城郊森林公园最高处海拔1400多米，最低处海拔900多米，公园内所建的太原市第一条国

家级登山健身步道——崛崛山登山健身步道，已为太原市民熟知。

此外，这里的崛崛山航空飞行营地，结束了我市没有专业航空运动营地的历史。2018年7月，该营地成功举办了全国滑翔伞邀请赛。

在西山旅游公路南线，奥申体育城郊森林公园则是一座主打足球运动的体育小镇。公园内建成了4块11人制标准足球场，3块5人制足球场。奥申体

育城郊森林公园位于蒙山景区，海拔1000米左右，是最适合运动的高度。即便到了夏天，园内温度也就20℃左右，体感非常舒服。

良好的自然条件，仅仅踢球就太可惜了。在奥申体育城郊森林公园设计思路中，还包括攀岩、青少年滑板、羽毛球等许多项目，将成为男女老幼均能参与其中的体育小镇。

多，这样的赛道国内不多。”时任中国自行车协会主席的沈金康表示，国内运动员爬坡能力相对较弱，太原西山旅游公路恰恰可以作为助力中国运动员提高训练技能的基地。

竞技的硝烟散去，承载比赛的赛道随之成为民间骑友的健身乐园。据相关部门统计，2019年6月至2020年6月，赴西山旅游公路骑行的健身人群增加了70万人次。

## 网红路上风景异

西山旅游公路，是太原市的一条“网红”公路。

西山旅游公路起点为西仁线牛家口村，终点为柴西公路与柴化线交叉处，途经太原市晋源区、万柏林区、尖草坪区，将沿线100余处观光景点连为一体。

值得一提的是，天龙山区域防火旅游通道也是西山旅游公路的一部分。这条全程30公里的通道，

沿途建有4座高架桥和一处隧道，其中最高的一座3层环形高架桥，如今已被国内外网友熟知，并亲切地称其为“天龙山网红桥”。

2019年5月26日，第一届环太原国际公路自行车赛启幕，滚滚车轮驶过西山旅游公路。其间，一段6公里红蓝相间的“彩虹路”，令西山旅游公路再次变身为“体育网红”。  
“西山旅游公路爬坡的山路很

快路，大约需要骑行30分钟，即可抵达西山旅游公路。桃花沟、玉泉山公园、汾河二库……刘光伟坦言，西山旅游公路交通便利，一路都是景点，百看不厌。

“既能活动活动身体，也能细细欣赏风景。”刘光伟说自己并不追求速度，一路骑行中不断向山下望去，晋阳湖水清波粼粼，长风商务区风姿绰约……

骑自行车爬坡，对于民间爱好者的体力和毅力是不小考验。刘光伟已经总结出一套骑行的“呼吸法则”：用力把气呼出，然后被动地吸气，如此调整呼吸和骑行的频率。

有时候与家人，有时候与骑友，有时候就他一人，游走于群山之间，放松身心，不知老之将至。

本报记者 杨尔欣

## 健身长廊欢乐多

“有空的话，我就会来这儿(西山旅游公路)骑骑车。”刘光伟说。

2020年，刘光伟花了3000元，购买了平生第一辆专业自行车。“这两年时间，咱太原修了旅游公路，组织了不少比赛。”刘光伟说，“去年看完环太原公路自行车赛，心里一直痒痒，就买了车开始自己骑。”

由新晋祠路出发，经过冶峪河

快速路，大约需要骑行30分钟，即可抵达西山旅游公路。桃花沟、玉泉山公园、汾河二库……刘光伟坦言，西山旅游公路交通便利，一路都是景点，百看不厌。

“既能活动活动身体，也能细细欣赏风景。”刘光伟说自己并不追求速度，一路骑行中不断向山下望去，晋阳湖水清波粼粼，长风商务区风姿绰约……

然，以保持意气风发的精神状态。人们在春季进行情志调养，应重在养肝气。一是要保持心情舒畅豁达，心情舒畅而不过于悲喜，人体气机畅通，气血运行和缓，则肝气得以调养；二是要避免急躁和愤怒导致肝气受损。

专家建议，春季运动养生的原则是“小运动、渐进式”，人们在春天开始锻炼时，要循序渐进，注意阳气提升，可以选择散步、爬山、打球、跑步、做操、打太极拳等运动，舒缓筋骨，吐故纳新。

旷惠桃教授提醒，老年人在春光明媚之时，可以在户外进行一些舒缓的运动，促进新陈代谢。老年人最好从舒缓的小运动开始，观察一周左右，适应后再逐渐增加运动量；要避免负重运动和长时间爬山，运动之前要做好准备活动，避免发生意外和运动损伤。

## 中医专家支招春季运动养生

新华社长沙2月21日电(记者帅才)雨水节气一过，南方已经春花烂漫、和风习习，春季是适合养生的好季节。中医专家指出，春季养生应当扶助阳气，调畅肝胆气机，注意情志调养和运动养生。

湖南中医药大学第一附属医院旷惠桃教授说，人在春季要注意情志调养，做到心胸开阔，乐观愉快，不使情绪抑郁，让情志生机盎

## 太原市10处遗迹 入选“省保”

本报讯(记者 陈辛华)2月19日，山西省文物局公示了372处第六批省级文物保护单位和2处拟与现有省级文物保护单位合并公布的单位，其中，有太原市文物保护单位10处，涵盖古遗址、古墓葬、古建筑、近现代重要史迹及代表性建筑。

山西省文物局开展第六批省级文物保护单位的申报、遴选、复核、实地核查等工作。2020年6月8日至6月15日，按程序对359处拟核定公布的第六批省级文物保护单位和2处拟与现有省级文物保护单位合并公布的名单进行公示。此后，按照国家文物局加强元代及元代以前古建筑保护工作的精神，省文物局再次组织专家对我省部分有代表性的元代及元代以前古建筑和近现代重要史迹进行了实地调研，拟增补9处元代特征明显、保存较为完整的古建筑和4处保存状况较好、价值较为突出的近现代重要史迹及代表性建筑，作为第六批省级文物保护单位。372处拟核定公布的第六批省级文物保护单位和2处拟与现有省级文物保护单位合并公布的名单，集中公示。

古遗址共计31处，其中包括太原市1处，阳曲县大盂镇上原村石岭关自然村北的明代石岭关城址。古墓葬共计12处，其中包括太原市1处，小店区北营街办老峰村西北民航街北侧的明代晋恭王墓。古建筑共计234处，其中包括太原市4处，晋源区古城营村的清代古城营九龙庙，小店区北格镇西蒲村的清代、民国西蒲甘露寺，娄烦县杜交曲镇罗家村的明、清罗家曲观音寺，清徐县集义乡大常村的明、清大常寿宁寺。近现代重要史迹及代表性建筑共计90处，其中包括太原市4处，中北大学的山西私立进山学校旧址，杏花岭区胜利街101号的山西机器局旧址，杏花岭区南华门东四条3号的阎氏家宅，古交市岔口乡关头村的晋绥边区八专署旧址。

## 李婕：歌声传情

2020年，抗疫主题歌曲《这一幕》让人难忘，歌曲真情流露，动情倾诉，鼓舞了一线医护人员和群众。

《这一幕》由李婕与李京利、张伟携手制作，是献给山西第二批医疗队119名医护人员驰援湖北的一件度身定制作品。李婕是太原市歌舞团声乐演员，用歌声表达了对医务工作者的敬仰，表达了战胜疫情的坚定信心。《这一幕》分别在“学习强国”和全国优秀“战疫”公益歌曲展播系列活动中播出。李婕打造的另外一首公益歌曲《再见面我要好好抱你》，在山西电视台《礼赞白衣战士》专题节目中亮相，李婕演唱的《同你在一起》，也是一首歌颂“逆行者”的歌曲。

“探幽太行山，观光到塞外。大院敞开门，等你来喝彩。一壶黄河水，收尽千古情。漫步汾河岸，花香汇成海……”这首由李婕演唱的《美丽山西等你来》，向世界传播山西五千年的历史文化，吸引更多朋友来山西。

李婕坚持义务演出，深入基层、服务大众，将艺术和欢乐播撒在农村、学校、社区、部队。几年下来，她参加的惠民演出近百场，演出足迹走过大半个中国。李捷表示，要以更多的惠民演出，实实在在地为人们送上真诚的关爱和温暖。

本报记者 陈辛华 通讯员 刘俊萍

## 深入生活、扎根人民 典型事迹报道

## 葡萄牙体育六连胜

新华社里斯本2月21日电(陈柏乔)2020-2021赛季葡超第20轮20日晚的比赛中，“领头羊”葡萄牙体育队坐镇里斯本在雨战中2比0完胜波尔蒂芒人队，取得六连胜。

赛前，葡萄牙体育队已在少帅阿莫林的带领下取得16胜3平，创造了球队75年来的最佳成绩。阿丹和波罗分别被评为一月份葡超最佳门将和最佳后卫，两位18岁小将门德斯和托马斯连场首发。

第27分钟，球队射手王贡萨尔维斯开出前场任意球，摩洛哥国脚费达尔门前包抄得分。33岁的前皇马门将阿丹为“绿狮”做出精彩扑救。第31分钟，波尔蒂芒人队后场回传失误，葡体前锋桑托斯得球后突入禁区左脚低射入网。此后波尔蒂芒人队由队长德内尔门前垫射攻入一球，但被判越位无效。半场结束时葡萄牙体育队2比0领先对手。

易边再战，贡萨尔维斯远射被扑。阿莫林在后半段换上四名不超过23岁的中前场球员。最终葡萄牙体育队在主场轻松拿到3分，暂时领先少赛一场的波尔图队13分之多。

同日，另两支主场作战的球队也均取得胜利：吉维森特队在补时阶段点球“绝杀”圣克拉拉队；贝伦人队2比1战胜国民队。