

从疾病缠身到运动达人

# 闫福十一年坚持跑出健康

生命不息,运动不止。今年69岁的闫福无疑是这句话最好的践行者。他精神矍铄,红光满面,11年来坚持参与马拉松项目,完赛国际马拉松全程项目62个,半程项目9个,“迷你”项目1个。他说:“运动使人快乐,只要生命延续,就要运动不止。”今年10月,闫福被市老龄委授予“老年健康达人”荣誉称号。

## 身体机能差

退休前的闫福,1.7米的身高,体重超过85公斤,腰围比同龄人要粗很多。最让他心烦的是不间断的咳嗽,无论吃了多少药,都难以根治。除此之外,头疼、脑热,也经常光顾。身体的不适,让他对任何事情都提不起兴致。

2002年5月份,他去医院看病,经检查诊断,得知自己血压、血脂均偏高,身体处于亚健康状态。躺在床上头晕,下床运动腿疼,晚上睡觉还咳嗽。闫福被病痛折磨得不知所措,在闲暇时刻他反思,以前上班忙工作,一有时间就想窝家里休息。现在既然退休了,有了大把的时间,何不运动起来,转变一种生活方式,“我得对健康负责,对孩子负责,对家庭负责。”



## 结缘马拉松

有了规划后,闫福强迫自己开始了体育运动。早晨去公园踢踢腿,傍晚去小区走走路。他风雨无阻地坚持着自己的小计划,身体状况较之前有了很大的变化。

2010年,闫福开始接触马拉松项目。“当时,咱太原举办国际性马拉松赛事,我因缺少这项活动的训练,只报了5公里‘迷你’马拉松,可没想到初次参赛就提前半小时完赛。”

长跑运动带来的快乐让闫福着迷。随后,他开始深陷马拉松项目不能自拔,相继参加了半程项目赛,全程项目赛,且每一次都取得了不错的成绩。北京、上海、山东、大连、厦门、郑州……11年时间,闫福完赛国际马拉松全程项目62个,半程项目9个,“迷你”项目1个。他说,参加马拉松运动以来,自己很少生病,“身体健康,还能旅游,而且少去医院,少给孩子添麻烦,少耗费国家的医疗资源,何乐而不为。”

## 带动更多人

年龄大、心态好、有韧性的闫福通过参加马拉松比赛结识了很多喜爱运动的人,并且在他的影响下,越来越多的年轻人加入到长跑的队伍。

“我们柴村长跑队,目前约有长跑人数40多人,15人能完赛全马,26人能完赛半马。在省内外举行的各种赛事中,都能见到柴村长跑队队员的身影。”闫福表示,在日常锻炼中,大家互帮互助,互相鼓励,逐渐形成一个集体。“我们在提高身体素质的同时,充分享受运动带来的健康和快乐。”

采访中,闫福表示,不间断的健身运动,使他的身体各项指标全部恢复正常,有生之年,他会坚定不移去跑步、去运动,去影响带动周围更多的人参与马拉松,让这项看似孤独的运动,变成群体狂欢的嘉年华。

记者 张慧  
(图片由受访者提供)

## 小店区60万元专项党费支持防汛救灾

本报讯(记者 王丹 通讯员 于清)10月20日小店区消息,本月初的持续强降雨导致小店区部分街乡损失严重,小店区委组织部从上级下拨党费和区管党费中划拨共计60万元,专项支持防汛救灾及灾后恢复重建工作。

此专项党费用于慰问奋战在防汛救灾第一线的基层党员、干部和群众,慰问因受灾严重而遇到生活困难的党员、群众,修缮因灾受损的基层党组织活动场所和党员教育设施。

近日,小店区委组织部成立三个工作组,分别深入此次受灾较为严重的三个街乡开展走访慰问,实地查看房屋及农作物受灾情况,慰问奋战在一线的党员、干部和群众。

区委组织部希望各街乡积极号召和动员各基层党组织和党员干部,充分发挥战斗堡垒作用和先锋模范作用,冲锋

在前、迎难而上,全力做好防汛救灾和灾后重建各项工作,让党旗在一线高高飘扬;要切实用严、用足、用实、用好专项党费,做好防汛救灾和灾后恢复重建工作,切实做到专款专用;要结合本地区实际合理分配资金,确保专项党费发挥应有作用,传递组织温暖、解决实际困难、凝聚党心民心,切实把组织的关怀和温暖送到受灾党员干部群众的心间。

## 火灾调查岗位比武山西消防成绩喜人

本报讯(记者 申波)在10月19日结束的全国火灾调查岗位练兵比武(北部片区)中,山西省消防救援总队获团体比赛一等奖,一人获个人赛第一名,两人获个人赛第二名,两人获个人赛第三名。

10月17日,全国火灾调查岗位练兵比武中(北部片区)在沈阳开赛,来自山西、辽宁、北京等8省区市的火灾调查精英运用高精尖设备,在技能、意志、智慧等方面展开对抗。山西队的考题是一起亡人火灾,事发地是一处农家乐。夜深人静,大部分人正在沉睡,突如其来的呼喊声,夹杂着大火的爆裂声,骤然打破了乡村的宁静。儿媳孙女被困屋内双双身亡。距门一步之遥为何没能死里逃生?人在家中房门为何在外落锁?熊熊大火究竟从何而起?是意外火灾,还是另有隐情?“农家乐属于‘九小’场所,起火原因非常复杂,因为既有住宅也有经营性的厨房、餐厅,这家甚至还设置有直播区域,每个区域都有发生火灾的可能,调查起来非常复杂。”队员们根据现场情况,明确分工,精诚合作,通过现场勘验、检验鉴定,有条不紊进行整理线索,分析案情,调查直抵核心,最终真相大白,山西队的表现获得评委认可。

## 电热毯未断电 屋里面起大火

本报讯(记者 韩睿 通讯员 贺秀峰)出门前忘给电热毯断电,62岁的李大爷前脚刚走,家中就燃起大火。幸亏邻居和迎宾社区干部发现及时,迅速拨打火警电话,消防人员及时赶到才没有酿成更大悲剧。

10月18日早上8时,西太堡街6号无专小区院内很多居民还没起床,就听见小区里很多人惊呼“着火了”。早起巡查的迎宾社区网格员看到,该小区8号楼(单身宿舍楼)四层的一户人家窗户里冒出滚滚浓烟,赶紧向社区汇报。很快,社区干部们都赶到现场,一边维持现场秩序,阻止居民靠近看热闹,一边上楼敲门,联系户主李大爷。但是李大爷家中无人,打手机也联系不上。

很快,消防车赶到。消防队员果断破门而入,采取措施将火扑灭。万幸的是,这场火灾不算太严重,没有殃及邻居,也没有引燃危险易爆物品,但是家具电器烧坏不少。一直到火被扑灭,消防人员离开,依然联系不到李大爷。因破门救火,房门损毁,社区就安排网格员守在门口等李大爷。直到当晚6时,毫不知情的李大爷才回到家里,看到这一幕顿时惊愕不已。社区干部一面安抚对方情绪,一起帮助收拾家。记者了解到,李大爷是空巢老人,失火原因是忘记给电热毯断电。

来电显示



## 车窗未关 一串电话暖人心

时间:10月20日清晨  
地点:永乐北街  
讲述人:刘先生  
经过:10月19日晚,我将车停在永乐北街,后因为有事,乘车赶到了忻州,未返回。20日一早,还在睡觉的我,被电话声吵醒。一位大姐来电话,说我的车窗没有关好,提示我下雨了

车里会进水,看到车窗玻璃上的电话,就给我打过来。我忙对大姐表示感谢。但人在忻州,钥匙也在身上,着急也没办法,继续睡。不一会儿,又一个电话打来,还是说车窗的事,是另一位热心人。我解释已经知道了,谢谢人家。觉是睡不成了,起床吃饭,又有电话打来,是一位大哥,还是车窗的事。

匆匆吃完饭,赶紧往太原返,途中还接到一位女士的电话。朋友说我“这一早真忙”,还表示:“好心人还是多。”我也这么觉得,尽管天冷,但让这一串电话打得心里暖暖的。

回到太原,直奔我的车。车里有些水,不严重,谢谢几位好心人的提醒。

申波 整理

## 迎泽区所有社区(村)配备法律顾问

本报讯(记者 王勇 通讯员 陈思思)10月20日迎泽区司法局消息,该区112个社区(村)均配备了法律顾问。迎泽区深入开展“一社区(村)一法律顾问”工作,择优挑选了81名执业三年以上的律师及4名基层法律工作者,深入社

区(村)开展工作,向居民宣传法律知识,开展答疑解惑、调解矛盾、起草法律文书等工作,并为社区涉及法律的各类事项把关。据悉,法律顾问每月至少一次深入社区现场办公。今年以来,迎泽区法律顾问以各种形式为居民提供法律服务

1600余次,其中提供现场法律服务咨询1300余次,为社区(村)重大事项把关72次,为居(村)委会提供法律意见和建议11条,协助处理信访问题32件,通过多种渠道,精准对接居民和社区的 legal 需求,让司法为民的“触角”进一步延伸。

## 夜晚居民求助 社区协助解决

本报讯(记者 郭晓华 通讯员 续凯欣)“我们家楼顶漏水了,找物业没解决,咱们社区能不能帮帮忙……”10月19日晚8时许,接到居民求助电话,和平街道玉园北社区7名工作人员一起赶往现场,帮居民解决难题。

10月19日晚8时许,和平街道玉园北社区书记闫佳鑫正在家里吃晚饭,突然接到家住玉门花园G区9号楼3单元26层一位居民的电话。在电话中,她焦急地说,楼

上住户漏水导致自家厨房墙壁和家具被浸泡,希望社区协调处理。闫佳鑫接到电话,撂下筷子,赶紧前往居民家中查看。此时,物业已经关掉了阀门。她到楼上27层和28层查看。27层无人住,没有联系到户主。又到28层,打通户主电话,对方称在外地,让他父亲过去查看。等他父亲打开房门一瞬间,大家都傻眼了,屋里全是水,积水深度已经快到10厘米了。原来是上一次老人来看房,忘了关水龙头。

由于这户人家没有装修,损失不大,但楼下可遭了殃。老人看着满屋子的水,不知所措。闫佳鑫看到这情况,赶紧给住在附近的社区工作人员打电话。很快,7名工作人员赶到现场。大家撸起袖子拿着簸箕开始排水,近3个小时才将积水处理完。

看到社区工作人员如此辛苦,老人连忙表示感谢,并承诺会积极和居民协调解决后续问题,维护邻里关系。社区工作人员回到家,已经是晚上11时许。