

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；要结合本地区实际情况合理分配资金，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，因为既有住处也有经营性的厨房、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，有条不紊地进行整理线索，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。



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法律需求，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。

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。