

时评

盛夏并州掀起全民健身潮

□孙达佳

步入7月，气温居高不下，但全民健身的热情丝毫未减，人们把户外锻炼的时间安排到了比较凉爽的清晨，而身边的场馆、公园成了肆意挥洒汗水的好地点。慢跑、跳操、快走……大家选择适合自己的项目，用运动换来一天工作、生活的好精神。（《太原晚报》7月11日）

健身房里撸铁，白月光下奔跑。动一动、出出汗，散一散身上的戾气，养一下自己的气场。追求健康成为一种时尚，全民健身成为一种“刚需”。

白天，社区公园健身器材上，大爷大妈活动筋骨。夜晚广场公园，跳广场舞的男女老少尽情摇摆。朋友圈里，跑步骑行的朋友，把步子当作画笔，在地图上作画打卡。古县城环城徒步、“闹元宵”

秧歌舞、滨河自行车道骑行太原……报名参加太原国际马拉松赛、环太原国际公路自行车赛、汾河龙舟公开赛等高规格赛事，把强身健体当作习惯，收获奖金当作激励。龙城美景，怡人养心，人在景中，快乐无比。

政府支持全民健身，正式比赛设置高额奖金，打卡券、十二生肖奖牌都得集齐。高额奖金，咱不攀比。只要速度可以，就能轻松拿到音乐随身听等小奖品。

根据《太原市全民健身实施计划（2021—2025年）》，到2025年底，经常参加体育锻炼人数比例达到42%，每千人拥有社会体育指导员3名。人均体育场地面积达到2.6平方米。县（市、区）、乡镇

（街道）、行政村（社区）三级公共健身设施和社区15分钟健身圈实现全覆盖。

管住嘴、迈开腿，健康离每个人都不远。要进一步完善我市各类体育场馆免费或低收费开放政策，推动体育系统管理的健身设施及运动康复等服务向社会开放，让专业的健身场所更接地气。社区健身器材种类多样化，尽可能满足不同年龄段人群的需求。

党的二十大报告指出：“广泛开展全民健身活动，加强青少年体育工作，促进群众体育和竞技体育全面发展，加快建设体育强国。”

我市群众体育蓬勃发展，越来越多的人加入健身大军，全民健身事业将迈向更加广阔的天地。

论语

筑起反诈防火墙

□薄 鸿

又到暑期勤工俭学季，一些高校学子也步入职场，与此同时，一些不法分子盯上了这些涉世未深的年轻人。7月10日，记者从太原中院了解到几起大学生赚快钱的案例，提醒年轻人，看似轻松“躺赚”的背后，小心上当受骗甚至成为电信网络诈骗的帮凶。（《太原晚报》7月11日）

不法分子利用大学生缺乏社会经验的特点，以“零投入”“零风险”“赚快钱”等为诱饵，诱骗大学生通过刷单返利、出售手机卡银行卡等方式赚取“零花钱”。导致大学生落入违法犯罪的陷阱。因此，大学生要做好防诈反诈的准备，让暑期社会实践真正成为大学生迈向社会的

第二课堂。

有调查显示，在全国106所高校大学生中，10.09%的受访者曾掉进诈骗陷阱，31.25%的受访者曾遭遇过诈骗但没有上当，50.98%的受访者身边有人有被骗经历。

骗子们不断更新骗术，因此，了解骗局的变化趋势和常见手法，对于提高自身防范骗术的能力至关重要。大学生应通过研读各种案例，了解典型的骗局，同时也要关注媒体对骗局的曝光和警示，增加对骗局的敏感度。

同时，大学生要加强自我保护意识，提高辨别能力。在社会实践，需要与陌生人接触和交往时，应提高警惕，不轻

易相信陌生人的承诺和口头保证。与陌生人进行交易或签订合同时，要仔细阅读条款，不要被一些不合理的附加条款所蒙骗。

此外，学校也应在大学生暑期社会实践前做好反诈防骗知识的普及。学校可以通过开设相关课程或举办专题讲座。相关社会组织和机构可以与学校合作，组织一些针对大学生的实践活动，教会他们如何应对社会实践中各种骗局。同时，学校也要加强与警方的合作，共同打击各类骗局，维护大学生的权益。

筑起反诈防火墙，打好反诈预防针，为大学生创造一个安全稳定和谐的社会实践环境。



画中话

当下，电动轮椅已不再是腿脚不便的老年人专属的代步工具。据网络视频显示，年轻人乘坐电动轮椅频频出现在校园、食堂、商场，甚至还成群结队在一些道路上“赛轮椅”。但是，有观点认为，这种行为影响道路畅通，挤占大量公共资源，并不值得鼓励。（央广网7月10日）

为户外工作者撑起一片阴凉

□马腾飞

炎炎夏日，交警、环卫工、保安、外卖骑手仍在户外坚守岗位，为了给他们送去一丝清凉，7月10日，老军营街道滨河东路一社区、劲松社区先后为户外工作者送去西瓜、藿香正气口服液、矿泉水等消暑大礼包。（《太原晚报》7月11日）

炎炎夏日中，环卫工、交警、快递员等户外工作者顶烈日、冒酷暑，坚守岗位，维护着城市的正常运转。

送西瓜、送防暑药、送雪糕、送健康体检……然而，这种关怀还不够。要拿出更多具体举措，做好服务保障。比如，合理安排工作时间，避开高温时段工作，保障户外工作者的人身安全；为户外工作者提供阴凉、通风的休息场所，让他们工作之余可以休息和避暑；为户外工作者提供足够的饮用水或

者饮水设施，帮助他们及时补充水分……只有在细节上下足功夫，并形成常态机制，才能真正为户外工作者撑起一片阴凉。

关爱户外劳动者，是全社会的事，需要全民行动。有条件的机关、企事业单位、商场、超市等，增设“爱心驿站”“清凉驿站”，摆几把椅子，放一台饮水机，请高温下辛苦工作的人们坐一坐、歇一歇；沿街门店也敞开大门，让他们乘乘凉，暂避酷暑。广大市民也应尊重劳动、自觉爱护环境，不乱扔垃圾，尽力减少环卫工人劳动强度；遵守交通规则，文明出行，少给交通警察带来麻烦；订餐消费者尽量不要催促，让外卖小哥能有充分的送餐时间……

在这个炎热的夏季，让我们共同努力，细致入微且全方位地关爱户外工作者，让他们在艰苦的工作环境中感受到社会的温暖与关怀。

话外音
马腾飞

新闻：我市持续强化学校主阵地作用，严格校外培训治理，目前，“双减”工作取得阶段性成效。（《太原日报》7月11日）

旁白：让学生回归校园，让教育回归本质。

新闻：近期，各网络平台上涌现出低价团购“大餐”热。5折、6折不稀奇，有的餐饮店团购低至1折。但问题随之而来，消费者抱怨品质服务缩水、存在隐性消费门槛等；不少餐饮从业者也抱怨夸张的低价带来了恶性竞争。（《工人日报》7月11日）

旁白：一场商家与消费者的“双输”。

新闻：近期，一些所谓“代理退保”的广告频繁在网上出现，令不少消费者尤其是老年人上当受骗。记者调查发现，一些不法分子以“代理退保”等名义，通过诋毁保险产品、承诺更高收益等手段，诱导消费者恶意投诉或举报保险机构进行退保，以此收取高额手续费，甚至侵占退保资金，逐渐形成一条黑色产业链，严重扰乱保险市场秩序，侵害消费者合法权益。（新华网7月11日）

旁白：先赚手续费再赚佣金，受伤的还是消费者。

新闻：暑期来临，未成年人近视矫正、视力防控逐渐升温。不少家长期待在假期通过康复治疗矫正孩子的视力。然而，鱼龙混杂的近视康复治疗市场，让很多家长望而却步，还有一些家长带着孩子尝试一些项目后大呼上当受骗。（《法治日报》7月11日）

旁白：近视不可逆，防范是关键。

投稿邮箱:tywbplb@163.com

世荣听力 助听器连锁40家门店 服务社会26年

助
听
器

SIGNIA
西嘉（西门子）

WI-DEX
丹麦唯听

REXTON
力斯顿



PHILIPS
飞利浦

讲文明树新风
以道德立身
以诚信兴业

太原市文明办
太原日报社