

# 初秋的街头，“骑行热”升温

“还车成功,扣款零元。”刷卡,锁车桩传来清脆的提示声,市民赵曦归还了骑行的公共自行车。从家到单位,每天骑行上下班,途中顺便完成了轻度锻炼。初秋气温凉爽舒适,骑自行车出行的市民明显多了起来。连日来记者采访得知,绿色出行逐渐成为时尚的当下,遍布大街小巷的共享单车、公共自行车,愈发完善的慢行交通设施,让骑自行车自成一景。在骑行中,人们也发现了更多细微处的城市之美。

## 爱上骑行

初秋天气正好,短途出行,骑上一辆自行车最为舒适。吃过早饭,住在青年路龙湖丽景小区的老赵,穿好骑行服、戴上头盔、眼镜、袖套,骑着公路自行车出了门。退休后,他每天都要骑行一两个小时,几乎走遍了太原各个角落。他笑着说,刚退休时,有高血压和轻微痛风,坚持骑行7年,现在身体“倍儿棒”,精神头也足。

32岁的刘鑫选择骑行的理由很简单:早晚高峰开车有点堵,骑上一辆心爱的自行车从来不用担心迟到。逐渐的,他彻底爱上了骑行,只要路程不太远,都要骑自行车代替开车。这个习惯,也在潜移默化中带来很多改变,最明显的是“发福”的身体瘦了下来,每天的生活工作状态都是激情满满。院子里的汽车,一个月也开不了两次,每个月能省下至少300元油钱,出行成本降低不少。

市民在享受骑行乐趣的同时,也给节



图为滨河自行车道的骑行市民。

节能减排作了贡献。国内曾有统计,在所有交通方式中,骑自行车可以算是一种“零碳”的出行选择。采用自行车出行,相比汽车出行每人每公里可减少0.17千克二氧化碳排放。

## 慢行乐趣

在迎泽大街的解放路路口,绿灯亮了,浩浩荡荡的非机动车队伍瞬间驶向了城市的各个角落,其中不乏骑自行车的身影。不少市民有同感:身边骑行的人越来越多,有日常的普通自行车、公共自行车、共享单车,也有专业类的山地自行车和公路自行车。

便是盛夏,街头也是绿树成荫,骑行环境舒适宜人。相比开车,在道路上慢悠悠地骑行,两旁有宽阔的草坪,树木花草高低错落,视野中绿影婆娑,总会让人心旷神怡。尤其在深秋,是太原最美的时候,一条条街道色彩斑斓、风姿无限,骑行者可以从另一个视角来认知和感受这座城市的风情。

## 不止运动

“骑行热”也带动了自行车的销售。记者在解放路的一家自行车门店看到,在售的有儿童车、山地自行车、折叠自行车、电助力自行车、公路自行车等多种车型,不时有市民入内咨询、挑选。

据店员介绍,由于共享单车、公共自行车租骑很方便,所以人们购买的多为儿童车、山地自行车、公路自行车等款式,价格从数百元至数千元不等。最受青睐的是适合长途骑行的山地自行车,其中一款24速、带胎压碟刹的避震山地自行车价格是2000余元,销售最好。

在线上购物平台,头盔、手套、护目镜、骑行服、魔法头巾等骑行装备也备受关注,搜索量和销量均持续攀升。

另外,随着越来越多年轻人的加入,骑行的意义已不止是运动。朋友圈里,每天都有人发“骑行日志”;在社交媒体上,越来越多的人分享自己的经验、装备和骑行路线。26岁的市民韩娜,每逢周末就会来一场骑行,穿梭在城市间、在近郊、在河畔……每次骑行结束后,她都会在社交网站上分享自己对路线、沿途景致的骑行体验。很快,她结交了不少有着同样兴趣的年轻人。在他们看来,骑行已不是单纯的一项运动或出行方式,而逐渐成为更为时尚的社交途径。

记者 李涛 文/摄

# 晋源区:文创月饼火出圈



造型各异的水创月饼。

9月3日,晋源区古唐街“天泰昌”店铺里,晋源区非遗项目——“炉食人入马”的第五代传承人李璐正忙得不可开交,印有晋祠圣母殿、太原古县城、太山、双塔寺等太原文化地标的套色米月饼火速“出圈”,广受顾客欢迎,钟鼓楼造型的立体米月饼更是让人惊奇,好评如潮,线上线下一波接着一波。

钟鼓楼立体造型米月饼是今年“天泰昌”的主打新品,由太原老式糕点“炉食人入马”改良而成,在不久前的七月初二晋祠庙会上—经推出,便广受好评,精致的造型引来众多人拿着月饼到晋祠钟鼓楼前打卡。李璐笑着说:“庙会当天,广西、云南的游客现场品尝后说,还要给亲戚朋友寄回去几盒,让他们也尝尝山西的味道。”

“天泰昌”是李璐太老爷爷一手创办的名号,已经有110余年历史。“这两年一直在尝试文创月饼,去年是在‘炉食人入马’上彩绘古建图案,今年采用套色,

而且我自己做了古建模具,效率更高,出来的成品也更精致美观,很受大家欢迎。”李璐说。

为了让月饼更有文化味,在保留传统制作工艺的基础上,今年,李璐开始采用晋祠大米米粉制作带有太原地标元素的“炉食人入马”。功夫不负有心人,经过反复试制,最终李璐摸索出晋祠大米、白玉米和白芸豆的独家用料配比。同时,再把菠菜、南瓜、玫瑰、紫薯等榨成汁,调配成纯天然颜料和入面中,包入由巴旦木、腰果等干果配成的馅料,放入刻有太原地标元素的模具中,按压、脱模,一个个印有太山龙泉寺、晋祠圣母殿、太原古县城等造型的套色米月饼就成型了。

为了让“炉食人入马”更赋予其文化灵韵,今年思路开挂的李璐开始琢磨将钟鼓楼元素融入立体造型月饼。“钟鼓楼立体月饼一共3层,每一层都是不同的馅料,要分3次塞馅料,再脱2次模才能做好,做一个钟鼓楼立体月饼的时间是做普通月饼的三四倍。”李璐说,“来太原旅游的客人都想带走一份具有太原识别度的伴手礼,我希望‘炉食人入马’是他们愿意带走的那一份。”

近日,太原老字号“林香斋”从李璐这里订制了1600个联名款古建文创月饼,这让李璐欣喜不已,也让她更坚定了走文创月饼这条差异化新赛道的信心。“文创食品,带给顾客的不仅是舌尖上的享受,还有精神上的满足。”李璐说,“之后会把更多古建筑创意元素和‘炉食人入马’融合起来,开发出更多让游客能带得走、记得住的非遗文创产品,打造属于山西独有的文化记忆点。”

记者 毕晶晶  
通讯员 杨润德 崔莉霞 文/摄

# 老年大学开学啦

## 想插班的要等年底春季招生

汾河之畔,奔赴热爱。9月4日,沉寂了两个月的市老年大学恢复了往日的热闹,一大早,学员们从四面八方重返校园。

“老同学,好久不见,今天下课后咱得拍照留个念,再好好聊聊。”早8时40分许,市老年大学几位老年学员在校门口相遇,多日未见感觉分外亲切。学员们陆续走进久违的教室,9时整,各个教室全部开课。

“老师你好,我想报名学习声乐。”“错过了报名时间,现在能插班吗?”与教室里平稳的授课情况相比,市老年大学办公室里却显得有点忙,电话接二连三均是咨询报名情况的,还有部分老年人专程到现场咨询。“您先关注我们的微信公众号,12月底,明年春季报名的信息会第一时间发布在这里。”市老年大学工作人员正在手把手教一位前来报名的老者如何获悉报名渠道。记者了解到,这位老者

想学声乐,但错过了报名时间,不甘心的他专程在开学当日碰碰运气想插班学习。

工作人员解释说,每年老年大学的报名只在春季进行,报名后参加一学年的学习,秋季课程只是春季课程的一个延续。据介绍,春季课程的报名时间一般在上一年的12月底,需要及时关注报名信息且通过线上报名。如果错过报名时间,就得等待下一个年度。

“每学期开学都会接听、接待不少错过报名但学习意愿强烈的老年人的咨询。”市老年大学工作人员提醒,每年春季报名情况十分火爆,因此,如有学习需求的老年人,最好提前关注校方微信公众号并及时掌握报名信息,于12月底及时了解明年春季报名信息。眼下,没有插班学习的空余名额,以免来现场咨询,白跑路。

记者 李晓琳

# 便秘不再靠泻药 膳食而通便

膳食平衡,自然畅通,忌一泻了之! 自己的亲身感受才是硬道理! 不满意就退!

便秘不是病,痛苦真要命,健康常识“膳食平衡,自然畅通”。【津尝通】所有成分源自《国家药食同源目录》或日常食材“黑豆、马齿苋、芹菜叶、金银花、山楂、山药、绿茶、菊花”,不含任何泻药、西药成分。高浓缩膳食纤维和养生精华发挥“吸水吸油膨松大便,物理作用促进肠蠕动,清理刷净肠壁积便”并协同多种助消化、不上火、偏碱性药食同源食材达到“膳食调理,酸碱平衡,自然排便”的目的,老人孩子都能用。便秘者每天仅需晚餐后补充一次,食用量随排便舒适度逐步减量,乃至停食,隔日食或以小剂量维持,不腹痛、不腹泻。【津尝通】你自己的亲身感受才是硬道理(服用方便,用水吞咽即可) 本品不能替代药品电话: 0351-7058136 15333617971(微信同号)市内免费送货 地址:山西省药学会药店(广场264医院往西200米路北)