

结伴行走在正午阳光下

# 太原上班族玩起了午间遛弯

午饭后,约上三五知己去公园遛遛弯,或者来到汾河边,来一场暴汗快走,正受到越来越多年轻人的追捧。在快节奏的生活中,大家放弃午休,通过沉浸式散步,追求高质量生活,成为休闲放松的新方式。在这项轻量化的运动中,年轻人找到了身心平衡,感受到了惬意舒适。

## 遛遛自己 缓解焦虑

今年37岁的周海燕,自大学起便是徒步爱好者,在成都求学时,她常与舍友在周五傍晚或周末,沿着府河悠然漫步两小时以上,享受无拘无束的闲聊时光。

“大家一起走一走,没什么特定的话题,想到什么说什么。”周海燕说,和朋友随心所欲地交流,让她感受到放松和安心。

回到太原后,周海燕忙于考公,一段时间忙到顾不上散步,直至上岸成功后,又重拾散步这一爱好,只不过因为晚上时间要陪孩子,她的健身时间改在了午后,“每天中午饭后,我都会去饮马河公园遛上几圈,一来缓解工作压力,放松下心情;二来活动身体,增强体质。从2013年开始,我已经坚持了十余年……”

散步,如同窥探世界的万花筒,让做钢材生意的李浩沉浸其中。在散步中,他的目光自然而然地被沿途变化所吸引:新开的食品小店、小巷墙壁上的宣传画,无一不成为他眼中的风景,让散步之路充满惊喜与乐趣。

“现在生活节奏快,压力大,神经经常处于紧绷或焦虑的状态。”李浩表示,午后散步有助于让人从这种紧张的、竞争性的状态中剥离出来,缓解焦虑,放松身心。

而家住长风街的张霞则表示,午后散步益处多多,不仅能促进血液循环,增强心肺健康,还有助于骨骼肌发育,滋养关节,维持肌肉活力。“放弃午睡好处多多,有助于保持免疫系统强健,促进新陈代谢稳定。”她说。



## 聊聊闲余 难得共鸣

不同于一些人缓解焦虑的初衷,29岁的崔哲宇钟情于散步,是途中可以和有着不同文化背景,在各自领域有独特想法的人交流思想。他把这一过程称作“乒乓对打”,“聊天是一种发球和接球的过程,能够‘有来有回’地聊,散步才不觉得累。”

崔哲宇解释自己迷上散步始于夜跑。2017年,他跟着朋友开始夜跑,认识了很多朋友。2019年,崔哲宇膝盖出现问题不能大量运动,改跑步为散步,依然在路程中结交朋友,并很享受这种生活。

在省直机关上班的吴中表示,自己有时散步漫无目的,有时则是有意为之。为了品尝心仪的美食,他和朋友们常常规划路线欣然前往。长风街上有一家韩式料理是他的常去之地,有各式烤肉,还有蜂蜜柚子茶,特

别对他和朋友胃口。酒足饭饱后,吴中和朋友慢悠悠地散步回去,给内心带来极大满足。

“散步对于我来说虽然形式简单,却意义非凡,和志同道合的人一起散步身心愉悦不会累。”吴中感慨道,越长大越难找到知己,所以自己很珍惜和自己有着相同爱好的人,“在悠闲的散步中,我们感受温馨与默契,比较舒服。”

在吴中看来,散步和社交距离的关系,与散步的目的、状态以及每个人的性格有关。性格内向,甚至有些社恐的人,散步时很可能不想碰到熟人;而有的人在散步时自我防备降低,容易和人拉近社交距离。吴中说,“舒服的散步,双向情感奔赴,让人与外在进行能量交换,才会有惬意的感觉。”

## 走走看看 治愈自己

“用脚丈量世界,给予我一种踏实感,是一种高质量生活。”41岁的李先生偏爱在自然环境中独行,无论是山林间的攀登,还是河边的漫步,都能为他注入力量。

在采访中,不少年轻人对李先生的观点给予认同。在经济社会发展的当下,他们对生活对健康有了全新的认识和向往。午后散步,不仅成为众多年轻人追求高质量生活的新选择,也逐渐成为我市一道新的人文景观。

说起午后散步,大家纷纷表示,午后散步赋予自己心灵与头脑一份清醒和豁达。散步形散心不散,朝着既定目标,迈出稳健步伐,又把对美好生活的点赞写在大地上,“城市之美、生活之美、人生之美尽在潇洒疾步奔走之中。脚步匆匆走出精气神,走出奋进力量,走出快乐和健康。”

对此,山西省精神卫生中心的齐靓老师表示,午后散步对于情绪、精力和睡眠有综合改善的作用,“大量的研究表明,从环境心理学的角度来看,置身大自然能够促进身心和谐。”

齐靓补充,大自然有一种天然的净化作用,跟大自然的联结本身就有助于疗愈身心。大自然中的风声、水声、花草的芬芳、泥土的味道等,容易通过感官唤醒身体的部分机能,让整个人充满活力。“在散步时,人处于一种放松的状态,没有太多的束缚。”在这种情况下,人的思维方式等方面会更打开一些,灵感、发散思维、联想等会更多。有的人在散步时思考,有的人可能什么都不想,只是放空自己,享受当下。“无论哪种情况,都是大脑一种很好的休息方式。”齐靓说道。

记者 张慧

## 琼海市旅游推介会在并举行

本报讯(记者 贾尚志)11月16日,“美丽琼海 康养胜地”2024年琼海市旅游资源推介会在我市举行。

活动现场,博鳌乐城瑞金海南医院、博鳌东屿岛国家级旅游度假区、琼海博鳌国际机场、海南伽澜康养度假酒店等文旅单位,向太原旅行社、航司、景区景点及OTA代表和游客展示了

琼海市滨海度假、康养旅游、南海文化、热带水果、杂粮美食等旅游资源。海南琼海白石岭旅游风景区发布消息,将从2024年12月1日至2025年12月1日面向太原市民推出免门票优惠福利,太原民众凭身份证即可免门票游玩景区。

琼海市位于海南省东部,东临南海,是充满传奇色彩的红色

娘子军故乡、博鳌亚洲论坛永久会址所在地。随着太原与琼海市博鳌镇直飞航线的开通,两地间交流与合作更加便捷紧密。琼海市旅游和文化广电体育局相关负责人表示,琼海市以“+旅游”融合发展方式,推出特色旅游活动,持续优化宠客暖心举措,规范旅游市场秩序,确保游客玩得开心、舒心、放心。

## 气温缓降 注意保暖

本报讯(记者 侯慧琴)11月17日,太原市气象台预报,我市气温呈现缓慢降低趋势,接下来的一周,最低气温为-3℃,提醒市民注意保暖。

具体预报为:  
11月17日夜間到18日白天,多云转阴天,3级偏东

风,-2~8℃。  
11月18日夜間到19日白天,多云转晴天,有小雪或雨夹雪,3级南风,-1~7℃。  
11月19日夜間到20日白天,晴天间多云,3级北风,-2~11℃。  
11月20日夜間至11月21

日白天:晴天间多云,3级北风,-2~12℃。  
11月21日夜間至11月22日白天:晴天间多云,3级北风,-3~12℃。  
11月22日夜間至11月23日白天:晴天间多云,3级南风,-3~11℃。

## 4158850: 您身边的“供热服务生”

2024-2025年供热季,太原热力集团直接管理供热面积超过2亿平方米,服务用户155万余户以上。为全面做好今冬明春供热工作,该集团4158850客服热线,24小时在线接听用户来电,无论何时,广大用户只需一通电话,太原热力工作人员将及时解答您的用热疑问。同时,广大用户也可联系您所在城区的供热分公司或通过各热力站张贴的公示牌直接和热力集团一线工作人员反映沟通。一线运维人员会迅速响应,全心全意做好服务工作。

一条热线架设起同用户之间的温暖连心桥,一次通话及时解决居民在供热方面的“急难愁盼”问题,太原热力集团全体员工将以实际行动践行做好市民用户“供热服务生”的暖心承诺,用心用情让您“屋暖、人暖、心更暖”。