

81比69击败东莞队

山西女篮喜迎六连胜



“文化悦老”点亮晚年生活

本报讯(记者 陈辛华)12月5日是国际志愿者日。当日上午,太原市博物馆“流动博物馆进社区”走进万柏林区新城社区,打造了一场别开生面的“文化悦老”活动,为社区老年朋友们送上充满温情与智慧的美好感受。

此次活动将历史文化的厚重与老年人的生活情趣巧妙融合,博物馆讲解员通过细致耐心的专业讲解,带领老年朋友们穿梭于“锦绣太原历史文化”的浩瀚长卷中,让他们感受到太原这座古城深厚的文化底蕴和独特的城市魅力。现场设置的染色体验环节,充满趣味性和互动性,在老师和志愿者协助下,老年朋友纷纷拿起染料和棉布,用色彩斑斓的染料描绘出自己对美好生活的向往和热爱。他们的作品不仅展现了独特的艺术魅力,更彰显了老年

人积极向上的生活态度和丰富的内心世界。

太原市博物馆公众服务部主任介绍,此次活动是该馆“文化悦老”的一次有效尝试,从2025年开始,市博“文化悦老”活动将系列性开展,涵盖“福韵悠长,图绘晚年”“水拓晚晴,艺彩人生”“香囊寄情,端午安康”“重阳敬老,爱锤康健”“岁月流金,展览悦赏”等多个主题,内容涉及展览参观、非遗体验、节日仪式等,每月开展一期,旨在让老年朋友们在轻松愉快的氛围中感受文化魅力,享受晚年生活乐趣。

同时,为庆祝国际志愿者日,太原市博物馆邀请多名志愿者共聚一堂,开展“博物传情,志愿同行”主题活动,志愿者纷纷表示,将继续以实际行动践行志愿精神,为博物馆文化传承和发扬添砖加瓦。

开栏语

洞察赛场风云,评说体育人生,欢迎来到“体坛快评”栏目。这里是以文会友的舞台,这里是体育人的平台;这里既有职业联赛的精彩点评,还有群众体育的激情澎湃;这里可以轻松笑谈,可以坐而论道;这里可以有感而发,可以深度解析……在体育世界里,让我们一边分享,一边欢呼,畅所欲言,共同进步。

越冻越要动

薄 鸿

动则不冻,不动则冻。要么运动,要么受冻。

现在有些人,有的爱美丽,有的怕挨冻,宁愿缩在家里,躺在被窝里,烤着暖气,开着空调,也不愿动起来。表面上看,天气冷了,适合“宅”了,可以养精蓄锐,来年再战。但一“宅”成习惯,再战可就困难了。

为什么越冻越要动?

气温低,代谢慢,容易因免疫力下降引发各种疾病。如果坚持不懈运动起来,血液循环好了,心肺功能强了;身体倍儿棒,吃嘛嘛香,疾病也会躲着你。

冬天也是心理疾病的高发

期,运动则是对抗负面情绪的有效武器。尤其是团队运动,不仅能增进人际交往,亦可缓解压力和焦虑,可谓过冬利器。

美丽不怕冻,越冻越要动。你看看咱太原最近的“锦绣杯”系列赛,羽毛球、篮球、乒乓球,应有尽有。再瞧瞧每个周末的各种小比赛、小活动,总有一款适合你。

现在的你只需要行动起来,加入进去,马上立刻,用积极健康的生活方式,度过一个热情似火的冬天。

体育快评

本报讯(记者 杨尔欣)12月5日,2024—2025赛季WCBA常规赛第八轮全面展开,山西竹叶青酒女篮主场以81比69击败东莞队,喜迎六连胜。

东莞队本场比赛缺兵少将,主教练黄思静也不得不披上球衣参赛。比赛开始后,东莞队的发挥大失水准,不仅连续出现5次失误,而且前16次出手仅命中1球。

反观山西女篮,外援奥杜达在内线占据绝对优势,她在篮下连得9分,一度帮助球队取得20分的领先优势。在大比分领先的情况下,山西女篮陆续派

出替补球员登场“锻炼”。

易边再战,东莞队状态有所复苏,也曾将比分缩小至10分以内。关键时刻,米切尔与奥杜达两位外援再次发力,帮助山西女篮在攻防两端重新掌握主动,并最终锁定胜局。

全场比赛,山西女篮共有4人得分上双,米切尔与奥杜达两位外援则合力“砍”下47分。而“球员教练一肩挑”的黄思静得到了19分,为东莞队全队最佳。

12月8日,山西女篮将在常规赛第九轮比赛中,客场挑战新疆队。



12月5日,太原市博物馆志愿者走进小井峪街道新城社区开展“流动博物馆进社区”活动,丰富了居民的业余文化生活。 郭苑甫 侯艳芳 摄影报道

