

小区焕然一新 居民心情舒畅

目前,迎泽街道并州路三社区省中研小区的改造工程基本完工。12月5日,居民刘维礼带着朋友们来小区参观,掩饰不住内心的喜悦,他说:“我在这里住了40多年,看着小区焕然一新,心情太舒畅了!”

今年4月初,并州路三社区张贴了老旧小区改造通知,居民对此充满期待。改造前,社区组织工作人员开展宣传发动工作,分组召集楼栋居民代表征集意见。小区还成立了由党支部、物管会、单位后勤、居民代表组成的“改造小分队”。“最让我惊喜的是,改造内容由我们居民自己说了算。”刘维礼说。

“期望借此机会,拆除小区的私搭乱建,让出消防通道,消除安全隐患。”“下水道老化严重,经常堵,要趁这次机会好好改造一下。”“小区停车太难了,一定要多划点停车位”……在每次的意见征集会上,居民你一言我一语,把小区的共性和自家的个性问题都说了出来。

经过前期征求意见,社区把改造的重点与居民的“痛点”结合起来,变“政府配餐”为“百姓点餐”,尽可能满

足居民需求。

省中研小区是典型的“高龄”小区,房屋老化,小区存在私搭乱建现象,不但影响小区整体环境,还存在安全隐患。

拆除违建通知张贴出来后,从居民简短的对话中就能听出大家激动的心情。“你看到社区张贴的通知了吗?”“看到了,确定要拆除私搭乱建啦。”“要是能拆了,真是一件大好事。”

在拆违过程中,社区拿出了“啃硬骨头”的决心,充分发动居民参与,妥善解决了小区内各类违建问题。“起初我很反对拆除,我自己花钱搭了个小棚子,就放点东西,也碍不着别人走路。但经过社区和邻居们反复做工作,我也想通了,为了小区居住环境提升,我得支持。”小区居民老吴说。

面对反对拆除的居民,由社区党委书记、网格员、热心居民组成“谈话组”来到居民家中,经过十来天的促膝长谈,原来反对拆除的居民都表示无条件支持拆除。

经过两个月的努力,社区共拆除了70户、90处,面积约4000平方米违章建筑,彻底解决了居民关注、反映强烈的大事”。小区按照居民意见,



小区拆除违建,增设了停车位。

在道路坑洼、外墙墙皮脱落、楼顶漏水、管网老化等诸多问题上上下足了功夫。为了让上年纪的居民上下楼更安全,还增加了适老化扶手。

在改造过程中,社区特意新建了凉亭,征求居民的意见后,取名为“中和亭”,既契合了省中研小区的名称,也表达了大家和睦相处的共同愿望。

40多年的老小区迎来了新生,居

民们高兴得很。刘维礼说:“社区负责人每天来小区看进度,网格员每天都和我们聊天,有问题就记在本上,第一时间去协调。看着小区变得这么美,我们是夸了又夸。大家的需求得到了满足,真得感谢社区工作人员的辛勤付出。”

记者 王勇

(图片由并州路三社区提供)



12月5日,太原市进山中学举行第二届“青春之声”校园歌手大赛,丰富学生课余活动。

王韵菲 狄佳玮 摄影报道

雨污分流改造 道路半幅封闭

本报讯(记者 张晋峰)12月6日,交警支队通报,因雨污分流改造施工需要,2024年12月7日至2025年1月10日,许东路将半幅

封闭施工,半幅双向通行。

此次需要半幅封闭的路段是:许东路的学府东街至许坦东街段。施工期间,许东路西半幅封闭施

工,东半幅南北双向通行。施工期间,禁止机动车在道路两侧停放。交警提醒大家,经过施工路段时减速慢行,确保安全。

提前开启暖风 乘客温暖出行

本报讯(记者 齐向真)“检查雨刮、灯光、刹车、轮胎、空调暖风,提前开启暖风系统预热……”12月5日一大早,太原公交二公司一车队晋祠车场站里,804路驾驶员吴亚玲在发车前就开启空调暖风,保障寒冷天气下市民

温暖出行。

当天早晨6时许,室外温度低至零下,吴亚玲提前打开空调预热车厢。“每逢这样的低温天气,我们都会提早到岗准备。室外太冷了,乘客乘车时都会冻得直哆嗦,空调提前开,大家一上车就觉得暖和。”

吴亚玲说。

为避免乘客在乘车时坐“冷板凳”,804路车厢内还提供了柔软的“爱心坐垫”。经常乘坐804路的李奶奶称:“老年人出门,公交车是主要的交通工具,‘爱心坐垫’放在座位上起到了隔凉的作用,确实暖和不少,真好。”

冬季健身 这些细节别忽视

12月6日,大雪节气。上午8时到10时,记者在和平公园、五门河公园、漪汾公园等处看到,运动健身、唱歌跳舞的人明显少了,少数不惧寒冷的人,或慢走慢跑,或跳舞踢毽。对于冬季健身,公园安保人员及一些体育活动的组织者提醒,天气越来越冷了,运动健身时一定要当心。

活动前,别忽视热身

冬季运动前,热身活动一定要做到位。因为此时人体关节都比较僵硬、肌肉伸展性差,如果热身不充分,很容易造成肌肉拉伤、关节扭伤。一般而言,热身活动不要少于10分钟,比如前后左右各拉伸一会儿身体、抖动脚腕手腕、撑一撑手指、原地踏步高抬腿等,活动至

身体微微出汗就可以了。

另外要注意的是,冬天运动更要关注空气质量。空气质量为优良时,不妨选择户外运动;当有轻度污染时,有过敏性鼻炎、哮喘等呼吸系统疾病的人,就不宜户外运动了;当出现较重污染天气时,应停止户外活动,改在室内锻炼。

活动时,别用力过猛

记者在几处公园看到,运动健身人群以中老年人居多。相比其他人,他们的时间更充裕、自由,锻炼时间主要是“跟着太阳走”,上午9时至10时、下午3时至4时,温度相对较高,适宜遛弯、运动。

中老年人冬季健身,要避免

剧烈运动,用力过猛。比如长跑、打篮球等,万一摔倒、磕碰,“可不是闹着玩的”,还有单杠、双杠等,需要较强的爆发力,容易导致大脑供血不足、发生眩晕等问题。老年人应选择舒适平缓的运动方式,比如散步、打太极以及简单的健身器械等,更加安全。

活动完,别一下“躺平”

锻炼结束后应该有一个缓慢放松的过程,不要马上“躺平”,比如自然抖动手臂、轻轻捶打腿肚子,让肌肉充分放松。这和锻炼前热身是一个道理,是运动锻炼不可或缺的一环。

此外,有老年病或者感冒发烧时,千万不要运动健身,因为此时人体处于高代谢的状态,呼吸加快、心率提高,运动会进一步加重心脏负担,甚至会诱发其他严重疾病。

记者 刘晓亮