年轻人热衷中式健身

剑随身动，身带剑行，步法轻快，腰似蛇行……29岁的陈轩娜喜欢运动，每天抽空去公园舞太极剑。春天充满生机，正是运动锻炼的好时机。记者采访发现，许多年轻人，通过社交平台的短视频，对八段锦、五禽戏、太极剑、少林拳等中式传统健身方式萌生兴趣，在拥抱健康身心的同时，也从中感受到中华传统文化的魅力。

（男）宋晨阳练习少林拳。
（女）张心悦练习太极剑。

舒缓压力

3月1日上午，金阳南路1号院，27岁的张心悦打了一套太极拳，又舞了一套太极剑。身上微微出汗，她感觉神清气爽。

前不久，御德苑社区组织了一场养生活动，教大家打太极拳。网格员岳年梅在十余名老年人当中，一眼瞅见这名穿着太极服的年轻人。询问得知，对方工作忙，平时压力大，很想找一个“宣泄口”。有人建议，可以打太极，有助于情绪调和。

体验过后，张心悦觉得这种“慢悠悠”的健身方式挺适合自己，自带松弛感。后来，她又跟着网上的视频，练习太极剑，随即“一发而不可收”。两个多月下来，打拳舞剑，有模有样。她说，与在健身房暴汗不同，沉浸在舒适的节奏里，精神压力小了很多。

“武”动青春

28岁的游戏设计师宋晨阳，每天盯着屏幕十余个小时，常感觉颈椎、腰椎不适。他在手机上刷到一段少林拳表演视频，拳影交错的画面，配上动感唯美的音乐，让人心潮澎湃。当即，他报班学习。

每周3次的训练，他感觉身体状况明显改善，“肩颈疼痛减轻，工作间隙能随时打两套动作释放压力。”3月2日，玉园南社区网格员高光华在巡查时，看到身着运动服的宋晨阳在小区空地上练习马步冲拳。

宋晨阳擦了擦额头的汗水说：“对我来说，少林拳是一种健身方式，也是了解传统文化的窗口。不同于健身房‘撸铁’等运动，这种传统中式健身方式，不受场地限制，无需器械辅助，简单易学。”令他惊喜的是，喜欢少林拳的年轻人不少，他结识了十余位练习者，大家定期在公园集合，互相纠正动作。

走入日常

“预备式，左脚开步……”3月2日上午10时，阳光明媚。15岁的段琦琦深吸一口气，跟随音乐，缓缓抬脚，开启了他的八段锦练习。十几分钟后，一套动作完成，他感觉浑身舒畅，因久坐学习而紧绷的身体也放松了。

他是一名初中生，是同学眼中的“学霸”。每天学到很晚，常感到腰酸背痛，眼睛酸涩。“八段锦，是一个传统健身方式。‘八段’，是指分为8节动作；‘锦’，是形容一招一式像锦缎一样，动作舒展顺滑、行云流水。”前不久，蓝山社区网格员刘梅霞邀请社会体育指导员，给居民讲解八段锦。段琦琦跟着妈妈来参加，跟着做了一遍，他感觉身上很舒展，决定坚持下去。

市民曹慧，曾经热衷在健身房锻炼，后在朋友的推荐下练习八段锦，很快喜欢上这种传统的健身方式。“我跟着公园的大爷、大妈学，半年下来，人感觉轻松多了。”她说，在社交平台上，认识了许多“锦友”，常分享练习八段锦的心得。

还有五禽戏、形意拳等，已不再是老年人的专属运动。借助网络传播渠道，它们受到越来越多年轻人的青睐。传统运动和养生体育项目，走入年轻人日常生活的同时，也焕发出了新的活力。　**记者　李涛　文/摄**

3月2日，省科技馆内人头攒动，互动体验区里，人们踊跃参与，感受科技魅力。　**王韵菲　摄**

1860户新用户开通天然气

本报讯（记者　**于健**）“终于用上天然气了，做饭特别方便，饭菜味道更香了。而且相比之前的电灶、电磁炉，用天然气费用更低、更划算。”3月2日，家住龙城新苑G区的韩先生对天然气入户一事赞不绝口。

为了让龙城新苑G区1860户新用户早日用上天然气，太原天然气公司建设路管理站协调多个部门，提前作好突发状况预案，维修组对每一个细节反复确认，全力保障送气工作顺利推进。维修组工作人员挨家挨户上门服务，为用户检查调试燃气管道。每到一户，工作人员都耐心地向用户讲解天然气的使用方法、安全注意事项以及常见问题的处理方式，并结合实际案例，让用户深刻认识到安全用气的重要性。

为尽早送气，维修人员加班加点工作，不放过任何一个细节，认真完成每一步操作。

经过几天的持续作业，完成了1860户居民送气任务，让居民用上安全高效的天然气。

渤海银行太原建设北路支行

银社携手助和谐 一路同行共向荣

近日，太原市大东关街道建设北路北社区居委会主任与网格员将一面写有“银社携手助和谐，一路同行共向荣”的锦旗送到了渤海银行太原建设北路支行，表达对银行长期以来支持社区工作的诚挚感谢。这不仅是对渤海银行太原建设北路支行与建设北路北社区合作成果的一次肯定，也为双方未来的深入合作奠定了更加坚实的基础。

一直以来，渤海银行建设北路支行与建设北路北社区紧密合作，积极探索银社共建的新模式。渤海银行工作人员深入社区，开展形式多样的金融知识普及活动，向居民详细讲解防范金融诈骗、理财规划等知识，有效提升了居民的金融素养和风险防范意识。同时，在社区活动的组织开展方面，银行也给予大力支持，为社区文化建设、志愿服务等活动提供了资源和人力上的帮助。

在助力社区居民解决实际困难方面，渤海银行建设北路支行更是不遗余力。针对社区内一些小微企业和个体工商户，银行推出了一系列优惠金融政策和便捷的信贷服务，帮他们解决了资金周转难题，促进了社区经济的发展。此外，银行还与社区联合开展关爱孤寡老人、困难家庭等公益活动，为社区的困难群体送去了温暖和关怀。

元宵节期间，双方共同举办“建北社区闹元宵　传统民俗庆佳期”活动，吸引众多居民参与，现场热闹非凡。自来水小区主会场以猜灯谜、矢入壶、环彩梦、绘脸谱、喜乐聚的集章打卡方式，调动居民参与热情；煤场小区分会场则通过分享汤圆、猜灯谜，让居民感受节日团圆氛围。

建设北路北社区居委会主任说，银行与社区合作紧密，支持社区工作顺利开展，让居民得到了实实在在的好处，锦旗是感谢也希望未来继续携手，为社区发展和居民幸福努力。

“获得社区的认可，对我们而言，既是鼓励也是鞭策。”渤海银行太原建设北路支行负责人表示，今后将发挥支行自身优势，深化合作，提供更多优质的金融服务，共同打造和谐社区环境。　**赵　洁**

责编　赵媛　赵俊午　和亮　孙少杰　联系电话：8222318