

攀岩、骑马、打匹克球……

大众健身有了更多选择



青少年在室内攀岩



市民在打匹克球

作为一名新手，市民刘娜娜骑在马背上，稍显紧张。但很快，她便放松下来，尽情享受着“马不停蹄”的惬意。这是在玉泉山一处马场内的场景。春天，市民户外休闲健身活动增多。记者采访发现，除了跑步、骑行等“常规动作”外，攀岩、骑马、掷飞盘、打匹克球等小众项目也日渐走俏。大众休闲健身，有了不一样的“打开方式”。

比上次又有进步。她说：“玩这个，能锻炼头、肩、腰、胯，以及核心力量。还有助于提高孩子的自信心，因为在攀爬中，遇到问题要靠自己。她需要一边爬，一边思考、计算攀爬路线，专注力也会得到提升。”

记者采访得知，在华宇百花谷、吾悦广场、同至人购物中心等商场，均有攀岩馆，难度不一，吸引了不少市民体验。

勇攀高峰

在倾斜的墙面上，14岁的张芷琪神情专注，脚尖踩着不规则的“岩块”，全身肌肉发力，一步步向上攀爬。去年，看过攀岩比赛的视频后，她喜欢上了这项运动，几乎每周都会跟着父母去和平公园，这里有一处攀岩墙。

“这个项目挺有趣，很挑战自我。学习也是这样，过程艰难，但总有登顶的一天。”张芷琪说，最初接触时，虽然系着安全绳，但还是心虚。尝试几次后，越爬越高，很有成就感。仰脖看着女儿越爬越高，妈妈张睿玲会心一笑，

马背乐趣



市民在骑马

家住安宁街122号院的梁慧是一

名“00后”，喜欢上了骑马运动。

每逢周末，她会来到玉泉山城郊森林公园附近的一处马场，戴上头盔、脚踩马镫、手握缰绳，享受马背上的乐趣。在旁人眼中，马儿腾跃，画面又飒又酷。

在她的驾驭下，骏马在场地上时而漫步，时而小跑。“我第一次骑马时，心里很紧张，死死抓着缰绳。一圈下来，出了一身汗。”她笑着说，“人生就像骑马，有时候需要放慢脚步，有时候则需要策马奔腾。”

马场负责人介绍，骑马不仅是一项运动，更成为一些人追求独特体验、享受自由的生活方式。像梁慧这样的年轻爱好者，正越来越多。每逢节假日，马场预约常爆满。

新颖球赛

说起匹克球，就像拿着大号乒乓球拍，在羽毛球场地打塑料网球。2024年巴黎奥运会上，匹克球首次被列为奥运会表演项目，这极大提升了该项目的影响力。

3月12日，晋祠路社区举办了一场

全民健身活动，教给居民如何打匹克球。现场来了很多人，都对这项运动感兴趣。市民梁国华，很喜欢打匹克球，认为无论是打球的感受，还是规则、场地等方面，都对玩家非常友好。“我在打球过程中，认识了很多新朋友，我们一起讨论技巧、分享经验，既享受了运动的乐趣也收获了友谊。”只要有空，他就会约上好友，打上几把匹克球。

挥拍、发球、奔跑，落地、反弹、截击过网……省体育场的一处匹克球馆内，市民宫晶娥酣畅淋漓地打着匹克球。她说：“这项运动上手快，不需要复杂技巧，结合了乒乓球、网球、羽毛球的相关特点，很适合我这种球场‘小白’。”

还有飞盘、射箭、击剑等新潮运动，也逐渐走入市民生活，给日常休闲增添了乐趣，也让全民健身日趋呈现多元化、个性化、时尚化的新特点。

记者 李涛 文/摄

太原植物园推出“家庭菜园”活动

本报讯（记者 刘晓亮）你想在城郊有自己的一片绿色天地吗？你想亲手种植健康蔬菜，感受丰收的喜悦吗？你想带上老人、孩子，一起耕耘播种、共享天伦吗？现在，机会来啦！3月13日，记者从太原植物园获悉，2025年“家庭菜园”认领种植活动正式启动，邀您一起回归自然，体验田园生活的乐趣。

据了解，即日起到3月底，有兴趣的市民可以关注太原植物园微信公众号点击链接进行报名，并于4月1日

到20日现场确认，活动时间从4月1日到11月30日。菜园位于园艺小镇，从10平方米到50平方米不等。认领后既可以自己种植，体验自种自养自收的快乐，费用为每平方米60元/4-11月。也可以委托园内专业人员统一管理，自己得空来拔拔草、锄锄地、施施肥，费用为每平方米100元/4-11月。“凡认领菜园的市民，活动期内可免费停车，免费进园，随时打理、照顾菜园。”植物园相关负责人说。

听着很有趣，可不会种

地、没有工具，也不知道什么时令种什么菜，这该怎么办呢？没关系，植物园专业人士全程替您操心！按照植物的生长周期，植物园提供黄瓜、番茄、豆角、青菜、辣椒、土豆等易存活的品种供您选择，提供锄头、铁锹、镰刀等生产工具免费使用，并手把手教您种植、施肥、采摘，“菜园所有出产都归认领人，随时采摘当然最有趣，如果没有时间的话，我们会派人帮您采摘并快递到家，让您享受到新鲜的蔬菜。”

我市查处三起违规占道破路行为

本报讯（记者 任晓明）连日来，市城管局市政建管中心加大对违规掘路、私开喇叭口、便道私设爬坡等行为的巡查力度，该中心联合市城管执法队、市城管指挥中心等单位，近日查处了三起违规占道破路行为，保障市政设施稳定运行。

该中心市政设施管理所巡视人员发现，望景路漪汾街交叉路口西南角，有占压便道施工的违规行为。经稽查人员现场核实，此处自来水管线老化破裂，居民自行更换，已破拆道路面积约8平方米且

更换完毕。工作人员要求居民补办相关施工手续，并按照市政道路标准恢复路面。

市政巡视人员发现，和平南路沙沟北街口南50米路东，有破拆便道进行施工的违规行为。经稽查人员现场核实，此处属于新设立箱式变压器施工。随后，工作人员联合市管执法队四大队，对违章行为进行制止，并责令停工，要求办理建设工程规划许可证后，方可施工。

2025年太原市群众纪念林植树活动公告

为把我市建设成为生态园林城市、国家区域中心城市，利用春季大好时机，市园林局组织2025年群众纪念林植树活动。全市范围内有意参加者均可报名参与。种植纪念林后，统一委托公园专业队伍负责养护管理。

1.拟定主题：相聚晋阳，众手植春——我为太原栽植纪念树
2.植树时间和地点(拟定)：3月29日(周六、团体)、30日(周日、家庭)晋阳湖公园南区(2号门)附近(如遇特殊情况，另行通知)。

3.报名时间：2025年3月12日—3月23日
4.咨询电话：2598103、4224011或4221955转830、831(具体事宜可登录<http://ylj.taiyuan.gov.cn/>查询)。

5.报名及缴费：微信搜索“植树码”公众号—“一起来植树”板块—选择“认种认养”进行报名缴费，缴费成功

后扫描公众号通知中群二维码进入微信群，后附活动二维码。

6.缴费时间：3月12日—3月23日

7.费用情况：植树人(包括单位、团体)只承担所栽植苗木成本费(参与人数不限)，具体费用标准根据苗木品种确定，费用统一交给指定账户，并由相关部门出具发票。

8.证书发放：活动结束后，打开公众号“我的”板块—选择“个人中心”—“我的荣誉”中领取电子证书。

9.其他：植树工具、苗木由主办单位统一组织提供。

10.活动二维码：



11.现场签到：活动现场请在公众号内打开“我的”—“我的预约记录”，出示编号。