

开运动会、送爱心餐、设民生集市……

“五一”假期社区欢乐多

今年“五一”假期，我市一些社区通过开展运动会、送爱心午餐、开设民生集市等，丰富居民的文化生活。一场场男女老少参与的节日活动，交织出一幅活力四射的民生画卷，节日内涵在双向奔赴的温情中愈发鲜活。

运动展风采

在龙城街道范家堡社区小广场内，身着红蓝运动服的舞蹈队成员们以整齐划一的动作惊艳亮相：红色方阵如火焰跃动，伸展跳跃尽显力量；蓝色队伍似波浪翻涌，韵律步伐轻盈矫健。

在通达街社区开展的运动会上，青年网格员与居民组队积极挑战背夹气球、运乒乓球等协作项目。大家配合运球时稍显笨拙的步调，一个踉

跄让夹在背脊间的气球“嘭”地炸响，这配合失误的意外插曲引得全场欢笑。

在山毛社区举办的呼啦圈擂台赛、篮球趣味赛上，75岁李女士带着孙女参赛。老人笑着表示，“孩子教我转呼啦圈，我教她踢毽子，过节就要这样热闹！”

舌尖品爱意

在龙城街道嘉节社区党群服务中心内，环卫工人和快递员刚踏入服务中心，便被扑鼻饭香包围。大伙儿在热气腾腾的关怀与祝福中，享受属于自己的幸福“食”光。

当志愿者将食物挨个送到外卖小哥和环卫工人手中时，不忘提醒：“花卷是刚出锅的，菜是现炒的，趁热吃！”

打开餐盒，快递员张师傅咬了口暄软的花卷，又夹起一筷子大烩菜开心地说：“这顿饭吃得真熨帖！”

集市解民需

在小店街道康宁街社区开设的民生集市活动现场，义诊、义剪、家电维修摊位前，居民们早早地排起长龙。

义诊现场，医护人员忙着为居民测量血压、血糖，为居民建立健康档案，耐心细致地解答每位居民的问题。家电维修摊位前，居民们带着家中“罢工”的小家电前来“求助”。志愿者们凭借精湛的技艺，高效地为大伙儿修理好各类小家电。

针对行动不便的高龄老人，社区网格员还带着理发师上门服务。87岁赵女士摸着新发型向身旁的闺女夸

道：“闺女你看，是不是比上次在理发店剪得还精神？”

服务暖旅途

“五一”假期，来自北营街道南站东社区和太原市粮食技工学校的志愿者，则用温暖的服务，绘就了最动人的“志愿红”。

在太原南站自助售票机前，志愿者们手把手教旅客操作购票流程；在行李转运区，小伙子们化身“大力士”帮提重物。面对汹涌的人潮，志愿者们始终保持微笑服务，全天累计帮扶旅客超百人次，解决重点需求十余件。

“五一”假期，这些充满烟火气的活动，织就了城市的温暖底色，对“劳动创造幸福”作出生动诠释。

记者 周利芳

锦绣太原“芳华”满路



本报讯（记者 刘晓亮 文/摄）“五一”假期，滨河东西路上漪汾桥互通、迎泽桥互通、南内环桥互通、长风

桥互通、南中环桥互通等处姹紫嫣红，绵延数十公里的“城市花廊”，以盎然春意迎接八方宾朋。

节前，市道路绿化养管中心在上述区域大规模开展花卉栽植工作，品种多样，兼具观赏性与适应性。比如大量种植的超级凤仙花，花色艳丽、耐旱耐热，非常适合太原春季气候；套种的桐叶红海棠，保有海棠娇艳之美的同时色调更为丰富，玫红色复瓣花朵与翠绿兼深红的叶片相映成趣，非常“吸睛”；红花须有绿叶衬，佛甲草作为地被植物，不同时间段分别呈现嫩绿、金黄的色彩，为整体景观增添了层次感……

此次花卉栽植，园林工作人员深度结合路段实际和品种特色，通过花卉组合展现工匠精神、讴歌劳动之美，广大市民在滨河东西路行驶时，可尽情欣赏满路“芳华”。

老人坐错公交 热心市民提醒

本报讯（记者 李涛）“五一”假期，老人想去运城看望亲戚，乘公交车前往太原火车站，结果坐反了方向，险些误了火车。多亏热心市民提醒，并帮忙叫了网约车，才顺利出行。

5月3日下午，晋机西社区网格员范鑫瑞搭乘602路公交车出行，坐在她旁边的是一名七旬老大爷。途

中，老人一直在打电话，范鑫瑞听出对方去迎泽大街的太原火车站，可是这趟车是朝着反方向走。她赶忙提醒，老人这才发现坐错了车。

等车靠站，老人道谢后，拎着包匆忙下车，范鑫瑞不放心，也跟着下了车。

老人很着急，一边看表一边仰头

看站牌。范鑫瑞询问得知，火车再过40分钟就开了，时间比较紧张。当即，范鑫瑞用自己的手机叫了网约车，将老人送至车站，并留了联系方式，告知有问题可及时联系。

15分钟后，老人打来电话，已到车站，正好赶上检票，并发来车费，一再道谢。

大王线养护 请注意绕行

本报讯（记者 张晋峰）5月4日，交警支队通报，5月6日至7月6日，小店区大王线将进行养护施工，禁止机动车通行。

此次施工的具体路段是小店区大王线208国道至清徐界，施工路段沿途有监军庄、西柳林、刘家堡、东里解、西里解、洛阳村、王吴村等多个自然村，总长11.103公里。施工期间，施工路段禁止机动车通行，车辆可绕行208国道、汾酒街或周边其他乡镇道路。



5月5日，汾河景区内，游人泛舟汾河，享受假期时光。

郭苑甫 摄

立夏之后 重在护心养阳

本报讯（记者 刘涛）5月5日是二十四节气中的立夏，标志着进入夏天。太原市中医医院皮肤科副主任医师张燕表示，立夏后气温开始升高，人们极易烦躁不安，机体免疫功能也较为低下，此时更要注意起居、饮食，要注重对心脏的养护，如有不妥，会发生各种疾病。

“中医上讲，春夏养阳，养阳重在养心。”张燕提醒，到了夏天，心阳最为旺盛，功能最强，当气温升高，人们的情绪就容易波动起伏，此时养心格外重要。养心可以适当增加摄入豆制品、鸡肉、瘦肉等，既能补充营养，又可达到强心的作用。平时多吃蔬菜、水果及粗粮，可增加纤维素、维生素C和维生素B族的供给，能起到预防动脉硬化的作用。

立夏之后，人们大量排汗会造成人体阳气不足，皮肤腠理易于开泄，此时多食用酸性的食物及药品，如乌梅、山楂、木瓜、五味子等，可使皮肤适当收缩。另一方面，随着温度逐渐攀升，人们难免会觉得烦躁上火，食欲也会有所下降，此时，饮食宜清淡，应以易消化、富含维生素的食物为主，大鱼大肉和油腻辛辣的食物要少吃。

此外，可适当调整生物钟，养成晚睡早起的习惯，顺应自然界阳盛阴虚的变化，增加午休。13时到15时是一天中气温最高的时候，人容易出汗，稍活动就会因出汗多消耗体力，极易疲劳，所以中午可以听听音乐或闭目养神，最好不要加班工作。午睡时间因人而异，一般以30分钟到1小时为宜，时间过长反而会让神气受损。

同时，要适当加强锻炼，运动后要适当饮水或饮温盐水，以补充体液。夏季锻炼身体应选择散步、慢跑、打太极拳等慢节奏的有氧运动，活动强度以不感到疲惫为宜，时间不宜超过1小时，以减少心脏负荷。