

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,一个跟

跽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



“五一”假期,滨河路成了“城市花廊”。

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、汾潇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。