

# 美景很治愈 “公园20分钟”走红

本报讯(记者 李涛)初夏,公园内花团锦簇,生机盎然,景致一天比一天美。连日来,“公园20分钟效应”再次走红网络,有不少年轻人利用中午或傍晚的碎片时间,走进附近的公园,亲近自然,给自己来一次“精神快充”。

有研究表明,即便不做运动,每天到公园待上20分钟,也能够拥有更好的精神状态。随后,“公园20分钟效应”的话题迅速火爆网络。眼下,正是公园景致最美时,这一话题又热了。有不少网友发帖:“亲测,有效。”

“替大家试过,心情变好了。”

市民朱晓琴即将高考,在全力复习之余,每天会抽点时间,逛一下附近的公园。“啥也不干,只是像大爷那样‘遛个弯儿’。听着鸟鸣,闻着花香,身心也会松弛下来。”她说,每次逗留时间不长,但能有效释放压力,学习效率也高了。

“00后”刘磊参加工作不久,正处于职场适应期。虽然单位对新人很关照,还安排了“老带新”,但他依然感觉压力挺大,有时甚至怀疑自己能否胜任。最近,他在同事的建议下,

每天中午到附近的文瀛公园,或坐在长椅上静观湖水,或在公园悠闲散步,心态很快平和,也没那么焦虑了。此后,他养成了午餐后逛一会儿公园的习惯。

在太原,不仅有郊野公园、综合公园、专类公园,还有社区公园、街头游园,门类日臻完善,布局更加均衡。无论住在哪里,就近入园非常容易。有网友在小红书上分享:“午休去了公司楼下的小游园,在椅子上靠了20分钟,似有似无的暗香萦绕在身旁,还有鸟叫和风吹过的声音,真的

不要太幸福。”

步入5月,天气刚好,天空很蓝,各个公园里繁花似锦,绿树成荫,鸟鸣啾啾,仿佛隔绝了车水马龙的嘈杂,能让人迅速转换到另一个环境中。如此亲近大自然的场景,吸引了很多市民前往。

国家二级心理咨询师李晨曦表示,公园环境优美,抬脚就能到,身处其中,有助于缓解消极情绪。心情不好或压力较大时,不妨入园待一会儿,去感受身边的“诗和远方”。



5月7日,我市迎来降温天气,最高气温降至18℃。图为迎泽公园里戴着围巾保暖的游客。张澍宏 摄



5月7日,迎泽区解放南路一社区联合辖区驻地单位开展“巧手植多肉 情暖母亲节”主题活动。牛利敏 苏丹丹 摄影报道

## 道路坑槽“小修补” 服务出行“大民生”

本报讯(记者 任晓明)随着气温升高,此前受冬季低温、雨雪冰冻等影响而导致的路面坑槽问题逐渐显现出来。为此,市城管局市政建管中心结合市政设施大排查大整治大提升专项行动,对主次干道的坑槽病害展开集中修补。目前,已修补路面坑槽700余处。

针对路面坑槽,市市政建管中心各道排保障所以“巡查、养护”“接单、处置”为抓手,结合各路段的实际情况,按照“切割、铣刨、清扫、铺油、压实”等工序,根据不同类型、不同程度的病害问题,采取相应的维修养护措施,精准精细解决病害问题。

在北沙河下穿通道和沿线南北沿岸掉头处,因通行车辆较多,坑

槽现象较为严重,工作人员采取“错峰施工、分段推进”的方式展开施工。修补养护中,作业人员先划线确定修补范围,深度铣刨坑槽区域,在清除废料后,摊铺沥青并压实。在千峰北路,工作人员对检查井周及较小坑槽采取了人工方式进行修复,对较大的路面破损及下沉问题,使用铣刨机铣刨旧路面,最后统一铺设新的沥青路面。

据了解,自专项行动开展以来,市政建管中心共修补北沙河、北涧河、东中环、长风街、双塔西街、平阳路、千峰北路、西矿街、西苑北路、南内环西街、钢园路、迎新北三巷、大同路、滨湖街、滨河西路、晋阳大道、贞观街等路面坑槽704处,面积5650.3平方米。

## 游客不慎摔伤 社区驿站帮忙

本报讯(记者 李涛)游客骑行,不慎摔倒,走进附近的社区驿站寻求帮助,得到很好的照顾。这是5月5日发生在街头的一幕。暖心的举动,感动了外来的游客。

成都游客侯欣欣来太原后,骑着共享单车穿梭在街头巷尾。当日下午3时许,她经过后北屯街,由于单手拿着手机拍照,失去平衡摔倒在地。爬起来后发现,左膝盖擦破,手机屏幕摔碎。距离事发地不远处,是和泽苑

社区的爱心驿站,她走去求助。当时,网格员高小梅值班,问清经过,马上招呼其坐下,并取来碘伏、棉棒,小心翼翼地清理了伤口,又贴上创口贴。幸好,只是擦破了皮,并无大碍。

高小梅发现侯欣欣的手机屏被摔碎,又特意陪着她去了附近的维修店。半小时后,手机更换了新屏幕,高小梅才离开。临别,双方互加微信好友,侯欣欣连声道谢。

## “暂行条例”修订 快递“绿意”更浓

本报讯(记者 李涛)连日来,市邮政管理局组织邮政、京东、韵达、顺丰等品牌寄递企业,走进社区开展宣传活动。我国修订后的快递暂行条例将于6月1日起施行,快递的“绿意”将更浓,包装也会进一步“瘦身”。

活动通过设置宣传展台,现场展示了可循环快递箱(盒)、可降解胶带等快递绿色包装,并向社区居民宣传邮政快递业绿色发展政策措施,传播绿色低碳的生活理念与方式,引导市民积极参与快递包装回收分类、循环利用快递包装。

活动还通过制作宣传展板、悬挂横幅、发放宣传册的方式,向现场群众和寄递企业宣传快递包装标准化、循环化、减量化、无害化目标,强化企业选用绿色包装的意识,积极推广使用生物降

解塑料包装,推广使用循环快递箱、共享快递盒等新型快递容器,健全企业回收体系,提升快递包装循环再利用水平。

市邮政管理局有关负责人介绍,修改后的快递暂行条例,专门增加了“快递包装”一章,规定快递包装应当符合寄递生产作业要求,节约使用资源,避免过度包装,防止污染环境,符合强制性国家标准等。

另外,推进快递包装绿色化、减量化、可循环,鼓励使用可降解、可重复利用的环保包装材料。而我市也将全面贯彻落实条例,持续深化快递包装绿色治理,不断提升快递包装“四化”水平,推动行业绿色低碳转型发展,为建设美丽太原贡献行业力量。