

参与门槛低 特色活动多

# 全民健身活力满城

本报讯(见习记者 赵静茹)6月11日,记者从市政府新闻办新闻发布会上获悉,市体育局通过构建赛事体系、鼓励特色活动、强化科学指导三项举措,持续提升广大市民参与全民健身赛事活动的积极性和参与性。

构建覆盖面更广、参与度更高的全民健身赛事活动体系。打造“锦绣杯”系列赛事活动品牌,涵盖足球、篮球、羽毛球、乒乓球、国际象棋等群众关注度高、社会影响大、参与门槛低的

体育项目,吸引群众参与到全民健身活动中。后续将继续扩充“锦绣杯”项目内容,让更多的群众享受健身乐趣。

今年十三届市运会项目设置扩容到157项,覆盖学生、老年人、残疾人、机关企事业单位等人群。同时,还利用传统节日和重要时间节点,举办迎新登高活动、全民健身日暨体育宣传周、社区运动会、“奔跑吧·少年”等多层次、多领域、多类型的全民健身赛事活动。

培育特色体育活动,激活基层健身活力。鼓励支持各体育协会、体育俱乐部和各县(市、区)举办特色鲜明的全民健身赛事活动,市老体协举办老年人“锦绣杯”体育健身系列活动,市长跑协会连续举办十届半程马拉松赛,市乒协每年开展乒乓球百团争霸赛等赛事活动,小店区的农村趣味运动会、晋源区的“村BA”赛事、阳曲县的“耕地保护杯”篮球赛等极具地域特色的赛事。

强化科学健身指导,提升全民健康水平。目前,全市社会体育指导员达18732名,每千人拥有3.43名指导员,深入基层开展科学健身指导,引导群众掌握更多健身技能。此外,还邀请体育专家、退役运动员,深入机关、社区、学校等地现场指导科学健身,传授健身知识和健身技能,引导群众养成科学健身的好习惯。当前,全市国民体质监测合格率达91.8%,超过全国、全省平均水平。

## 消防模拟演练 师生学习自救



本报讯(记者 郭晓华 文/摄)为切实增强师生消防安全意识,提升应急处置能力,6月10日,迎泽区消防安全管理中心联合桥东街道营盘社区、东岗小学共同开展消防安全教育活动,通过“理论+实践”的方式,为师生们带来一堂生动的消防安全课。

消防宣传员系统讲解了火灾基础知识、逃生技巧、四种灭火方法等

内容,重点演示了过滤式消防自救呼吸器的使用方法,现场师生积极参与互动,学习氛围浓厚。

实操演练环节将活动推向高潮,消防人员将消防车开进校园,现场展示无齿锯、灭火器等专业设备的使用方法。在专业人员指导下,师生们还体验了逃生舱模拟演练,“沉浸式”体验掌握正确逃生自救技能。

## 七条公交专线 歌迷免费乘坐

本报讯(记者 齐向真)6月14日至15日,我市将开通7条公交接驳专线。6月11日至18日,歌迷可凭演唱会门票或电子门票,免费乘坐太原所有公交线路。

6月14日、15日开通5条由市区、2条由临时停车点至山西体育中心共计7条公交免费接驳专线:下元接驳专线,由迎泽西大街下元地铁站C口(迎泽西大街和平南路东南角)始发至山西体育中心南门;太原南站接驳专线,由太原南站西广场交通枢纽站始发至山西体育中心南门;胜利桥东

接驳专线,由胜利桥东公交站(胜利桥东联合站西侧站点)始发至山西体育中心北门;体育馆接驳专线,由体育馆(双塔西街山西省体育馆对面)始发至山西体育中心北门;太原火车站接驳专线,由五一东街南一巷迎泽大街口始发至山西体育中心北门。滨湖街停车点接驳专线,由新晋祠路滨湖街口(晋阳湖公园东1门)西公交站点始发至山西体育中心西门;蒙山街停车点接驳专线,由蒙山街新晋祠路口(东北)始发至山西体育中心西门。

## 降雨天气将至 暑热暂时缓解

本报讯(见习记者 孙佳敏)连日来,高温持续发力,热气难当。根据太原市气象台最新预报,6月12日我市大部分地区仍有35℃以上高温天气;13日至15日有阵雨或雷阵雨,14日南部局地有大雨,并伴有雷暴大风等强对流天气,届时气温下降,暑热得以缓解。

6月12日白天,晴间多云,大部分地区有35℃或以上高温天气,3~4级偏南风,最高温度:36℃。

6月12日夜間到13日白天,多云间阴天,有阵雨或雷阵雨,北部局地有中雨,并伴有雷暴大风等强对流天气,20℃~34℃。

6月13日夜間到14日白天,阴天,有中雨,局部地区有大雨,并伴有雷暴大风、短时强降水等强对流天气,16℃~24℃。

6月14日夜間到15日白天,多云转晴天,有阵雨或雷阵雨,4~5级、短时6级或以上西北风,13℃~26℃。

超长假期怎么过

## “过来人”给考生支招

6月9日,2025年山西高考落幕。考生们迎来近3个月的超长假期,在查询分数、填报志愿之余,这段时间该怎样安排?采访中,多位在读本科生、研究生,以“过来人”的身份,给学弟学妹们提出建议:可以适当放松,但不要虚度这个难得的假期,最好做个规划。

### ① 如释重负

当最后一门考试的结束铃声响起,考生们陆续走出考场。“真开心,考完了!”考生的心里,仿佛卸下了千斤重担。脸上,露出如释重负的表情,用微笑为考试画上了圆满的句号。

一些考生与家人在考点前合影留念,记录人生中重要的一个时刻。

等在外面的家长,见到孩子,迫不及待地送上一个拥抱、一句暖心话或一束鲜花。“啥也别想,先好好休息几天。”在太原五中考点外,一位陪考父亲拍着儿子的肩膀,笑容满面,“结束了长达12年的中小学习生活,孩子挺辛苦,家长也不容易,这下终于可以松口气了。”

### ② 放松有度

“高考结束后,你最想做什么?”记者随机问了几位考生,有人准备外出旅游,有人要和同学聚餐,还有人计划“睡个三天三夜”。大家最想做的,是用不同的方式,好好放松一下。

除玩乐放松、“犒劳”自己之外,还会做点啥,很多考生直言“还没想好。”一位高中老师提醒,高考

后适当放松是必要的,考生可以跟同学聚餐、旅行、打游戏等,但要把握好度,避免“补偿性放纵”。

国家二级心理咨询师刘美霞表示,高考后,没有了学业上的压力,如果毫无节制地“放飞自我”,反而容易出现迷茫和焦虑。考生们应该合理规划好考后“空窗期”,为更高的跳跃作准备。

### ③ 做个规划

天津音乐学院大一学生康耀说,去年高考后与父母旅游了一趟,回来后学车考驾照,其余时间都用来读书。整个假期,他安排得井井有条,感觉很充实。他建议,应放松有度,利用好这段时间,掌握一些新技能。

在东北大学读研究生一年级的刘一恒记得,当年高考结束后,他与同学来了一场毕业旅行,之后报了个培训班补习英语。事实证明,他的努力没有白费,上大学后轻松通过了英语四六级考试。

天津科技大学的大四学生张琛宇建议,应将自己的假期划分几个阶段,充分过好每一天。出

成绩之前,以释放压力、放松心情为主;出成绩后,为填报志愿阶段;录取结果出来后,要主动“充电”,为适应大学生活作全方位的准备。

在郑州大学读研究生一年级的韩梓慧,高考后去了一家单位实习。她说:“当时那个假期,学到了待人接物等课堂以外的东西。”

这些“过来人”表示,高考虽是高中学习生活的结束,却也是人生旅途中另一段生活的开始。各位考生在适度放松后,应该昂首阔步,继续为梦想起飞。

记者 李涛