

备战马拉松 健身氛围浓

今年9月,2025太原马拉松赛将开赛,吸引了众多跑友的关注,也点燃了全民健身的热情。这个夏天,报名参赛的市民抓紧锻炼,跑步氛围浓厚。在公园,总能看到奔跑的身影;在小区,中小學生结伴晨跑。人们用矫健的步伐,迎接赛事,拥抱健康。



中海社区暑期每天组织孩子们晨跑

1 参与热情高

早晨6时30分,晨光熹微,和平公园已有不少人在跑步。伴随着有节奏的脚步声,一个个矫健的身影闪过。

50岁的邵蓉这次报名跑半马。5年前,她开始跑步,起初慢跑几百米就直喘粗气,咬牙坚持,逐渐能连续跑1公里、3公里,再到10公里,直至能稳稳地跑完半马。跑步,让她遇见了更好的自己。最近尽管天气热,她依然坚持每天晨跑,争取今年参赛成绩有所突破。

夜晚,暑热退去,迎泽公园格外热

闹。全长约3公里的塑胶跑道显得有些“拥挤”,身着各色运动服的身影络绎不绝,脚步轻快踏过跑道,呼吸与微风交织,动感十足。“我一直有跑步的习惯,下班后跑几圈,也给随后的比赛作准备。”市民陈先生报了半马,正抓紧锻炼。

十二院城社区网格员李瑞芳最近在小區走访,常听居民聊起“今年太马,报名了吗?”有父母准备带孩子体验欢乐跑,也有人想挑战健康跑或半马,大家的参与热情一年比一年高。

2 一起跑起来

今年暑假,中海社区第二届酷跑团开跑,将持续整个假期。

志愿者马晓勇是一名体育教练,每天带着小区的孩子们晨跑。去年,社区头一次举办该活动,有17名孩子参与,而今年的人数陡增至130人,可见越来越多的人爱上了跑步。

每天清晨6时30分,孩子们在宸悦小区的院子里集合,完成弓步压腿、侧压腿、展腹跳等热身

动作后,开始排队绕圈跑。

居民张奕森说,一方面,太原每年举办马拉松赛,带动了跑步热情。另一方面,体育教育越来越受重视,中考体测成绩占比也增加了。可是,一个人锻炼,孩子不容易坚持。一群人跑步,有氛围,还能互相监督。

社区书记王磊表示,会持续在每年暑假推出“陪你健身”服务,让更多孩子养成坚持健身的好习惯。

3 夏日添活力

40岁的牛晓红,坚持跑步6年,迎泽公园、文瀛公园、森林公园是她常去的“跑场”。每周3次,每次至少跑5公里。有时去外地,她也要在行李箱塞一双跑鞋。跑步,成了她生活中不可或缺的一部分。

一年年坚持下来,她感觉到身体有明显变化:睡眠改善,心情愉悦,体检指标也正常了。今年的太马,牛晓红也报了名,离比赛还有2个月,她跑得更起劲了。

如今,在公园、街头,跑步成

了随处可见的一道风景,各类跑团也十分活跃,这与跑步环境的持续改善有关。近年来,市区适合跑步的地方越来越多,新建的公园里塑胶跑道成了标配,这让人们奔跑的步伐更轻快。对于一些年轻人来说,跑步不仅是一种锻炼,更是用脚步丈量城市的新潮方式。

我市正掀起一股“奔跑热”,市民、跑友们积极备战的劲头,为这个夏天增添了更多活力。

记者 李涛 文/摄

线上线下合力宣传反诈

本报讯(记者 周利芳)7月14日,国际大都会社区开展反诈宣传活动,社区网格员和志愿者通过“线上+线下”相结合方式,全方位普及防骗知识,提升居民的防骗意识和识骗能力。

线下,社区志愿者与网格员在社区广场、小花园、商户等人员密集区域,向过往居民发放常见电信诈骗类型及防范指南宣传单页,结合近期发生的真实案例,用通俗易懂的语言讲解冒充客服退款、刷单返利、虚假投资、

冒充公检法等高发诈骗类型的作案手法。

针对老年人、独居居民等人群,网格员上门一对一讲解,提醒他们“不轻信陌生来电、不透露个人信息、不点击不明链接、不随意转账汇款”。

线上,依托社区微信群、公众号等平台,定期推送诈骗预警信息、防骗小视频和案例解析,引导居民转发分享,扩大宣传覆盖面,鼓励居民遇到可疑情况及时联系社区或报警。

清运通道杂物 消除安全隐患

本报讯(记者 韩睿)楼道内杂物堆积,造成居民通行不便,还有安全隐患。晋安西街社区网格员在接到反映后,迅速组织楼层住户清理。经过一上午努力,杂物被彻底清运,通道终于恢复畅通。

7月8日早上,网格员王燕在例行排查时接到居民反映:晋安西街1号院10号楼1

单元5层楼道内堆积着很多废旧家具杂物,消防通道几乎完全被堵。面对这一状况,王燕立即采取措施,第一时间将情况上报社区,同时逐户走访相关居民,耐心劝导物主清理,并当场发放楼道消防安全告知书,讲明保持“生命通道”畅通的重要意义,居民们纷纷表示将积极配合。

王燕随即组织当事居民展开清理,众人齐心协力,肩扛手抬,将旧家具和废弃物品一一搬离。整个上午,清理出的各类杂物竟装满3辆小运输车。当最后一车驶离,曾经被杂物“围困”的楼道瞬间豁然开朗,重归整洁通畅。看着眼前敞亮的楼道,住户们纷纷在单元群中点赞感谢。

修剪遮光大树 居民家亮堂啦

本报讯(记者 李涛 文/摄)窗外的大树枝繁叶茂,遮挡了阳光。刮风下雨时,树枝抽打在窗户上,也带来安全隐患。7月12日,收到多位居民的反映后,物业调来高空作业车,对树木适当修剪,解决了居民的烦恼。

西兴苑小区内栽种了不少树,长势很好。不过,住在二层的居民杜大姐,感觉生活受到了影响,室内采光骤减,白天也得开灯。此外,树枝上聚集的小鸟,常在窗台留下粪便,还招来不少小飞虫。这种情况,其余几户住在一层、二层的居民也遇到了,甚至被树枝划破了纱窗。他们向晋机西社区网格员赵文婷反映,希



物业对树木进行修剪

望协调解决。

网格员与物业负责人沟通后,调来了高空作业车,由专业人员对紧贴居民楼的树枝进行修剪。经过3个多小时的作业,大树完成“理发”,看上去更清爽,居民也反馈家里亮堂了。

网格员清理违法小广告

本报讯(记者 韩睿)7月20日,胜利东街社区网格员在巡查中发现大量小广告,散落于胜利街13号院及周边道路及车窗上,立即展开处置。

当日上午,网格员秦晨巡查至胜利街13号院附近时,注意到多辆停放着的车辆的窗缝里都插着花花绿绿的小广告,图案内容不堪入目,还印有二维码与网址链接,低头看,地面上也散落着此类小广告。

这些小广告不仅污染公共环境,更潜藏着诱导扫码、实施电诈的风险。秦晨警觉,向社区民警报告情况,同时着手沿路清理。秦晨逐车排查,将插在车窗上的小广告全部清理,很快清理了50余张。

“这些小广告不仅看着伤风败俗,有人如果误扫了上面的二维码,掉进电诈陷阱后果更严重,网格员清理得非常及时。”小区居民们对网格员的行动表示赞赏。