



健身适度更重要

□宋鹏伟

老人双手抓住单杠,像大风车,360度旋转身体。小区、公园的健身器材处,常能见到“身怀绝技”的老人。炫酷动作,甚至年轻人自愧不如。不过,社会体育指导员提醒,这样“硬核”的运动方式存在一定风险,老年人应该悠着点。(《太原晚报》7月24日)

锻炼的目的不是为了表演和炫耀,若深陷其中难以自拔,一味追求难度与炫酷,到头来可能得不偿失。

许多老年人对“硬核”锻炼的

执着,有其心理原因。首先是对抗身体机能衰退的本能驱使。随着年龄增长,多见肌肉流失、关节退化、体能减退、慢性病增多等,体育锻炼确实是对抗“衰老焦虑”的最好路径。于是,一些老年人热衷于寻求高难度的方式健身,似乎越是做出年轻人都无法完成的动作,越是能证明“我还没老”“我身体好”,甚至一味追求难度、力度和痛感。与其说热衷于锻炼本身,不如说他们更享受被赞叹和被钦佩的感觉。

凡事过犹不及,健身的好处并不与运动难度成正比,无视自身机能退化而超负荷健身,可能事与愿违。同时,“硬核”锻炼的风险不仅指向自身,还可能波及他人。因此,一方面要肯定他们“不服老”且勇于行动的精神,一方面要帮助其树立“适度比难度更重要”的理念,顺应规律、放下执念,以科学的态度去健身,扩展和加深对“硬核”的理解,以更加从容与理性的态度过好自己的人生。

一周声音

朱红亮 整理



“2025太马报名人数创历史新高。”

——7月23日,2025太原马拉松赛组委会发布消息,本届马拉松赛共有164315名跑友报名参赛,报名人数创历史新高。其中,半程马拉松报名人数为81575人,占据总报名人数的“半壁江山”。全程马拉松则有37785人报名。健康跑和欢乐跑分别有13290人和31665人报名参赛。

(《太原晚报》)

“目前销售的汽车所搭载的‘智驾’系统都不具备‘自动驾驶’功能。”

——当前,我国智能驾驶技术发展迅速。7月23日,国务院新闻办公室举行“高质量完成‘十四五’规划”系列主题新闻发布会,公安部交通管理局局长王强在会上表示,据了解,目前我国市场上销售的汽车搭载的“智驾”系统都不具备“自动驾驶”功能。(光明网)

“新版《商品二维码》国家标准支持商品信息‘一码查全’。”

——7月起,我国新修订的《商品二维码》国家标准正式实施。今后消费者只需扫描商品上的一个二维码,就能同时获取价格结算、产品溯源、数字标签等所有需要的信息。新标准实施后,二维码将会呈现如下特点:国内外通用,符合国际标准,出口商品也能“一码通行全球”;信息全面,一个二维码就能显示商品身份、生产批次、数字标签、环保数据等信息;安全可靠,通过建立备案和检测机制,防止虚假二维码在市面上使用。

(央视新闻客户端)

投稿邮箱:tywbplb@163.com



善举需要贴心回馈

□薄 鸿

7月21日市血液中心发布消息,今年1月至6月,共有1114人次进行血费报销,报销金额117.51万余元,且全部为线上报销,真正实现了“血费减免一次都不跑”。(《太原日报》7月24日)

血费线上报,是对爱心的贴心回馈,为献血者的善举提供了有力保障。

以往报销需在多部门间奔走,手续烦琐。2019年市血液中心微信公众号开通线上报销功能,献血者及亲属用血费用可直接发放至其银行账户,简化流程、

提高效率,实现“一次都不用跑”。

当献血者在需要用血时,能够通过简单的线上操作获得费用减免,可以感受到自己的付出得到了认可和回报,这种尊重和关爱,将进一步激发公众参与无偿献血的热情,形成“我为人人,人人为我”的社会风尚。

血费线上报为异地用血提供了有力保障。在异地工作、学习、生活的人群及其家属需要用血时,血费线上报销政策让他们无需再为异地报销的难题而烦恼。只要符合相关政策规定,都能通

过线上服务平台轻松办理血费减免,真正实现了“一地献血,全国受益”。

血费线上报销政策是对无偿献血者的最好回馈,要进一步优化信息系统,提高平台的稳定性和安全性,确保报销申请能够快速、准确地处理。要提高公众的知晓度和理解度,让更多的献血者了解并受益于这一政策。同时,医疗机构和血站要加强协作,建立健全沟通协调机制,及时解决报销过程中出现的问题,为献血者提供更加优质、高效的服务。

主动服务更能发现需求

□朱红亮

炎炎夏日,酷暑难耐。记者走访发现,我市多个社区为让高龄、独居老人安然度夏,提供生活便利,贴心的“清凉”行动正温情上演。(《太原晚报》7月24日)

社区“清凉”行动,守护老人夏日安康,传递社会关怀。

社区“清凉”行动,是针对高龄、独居等老年群体推出的综合性关爱服务。行动提供生活照料、健康关怀与情感陪伴,为老年群体安然度夏保驾护航。

社区是服务群众的“最后一公里”,工作人员主动走出办公室、走

进老人家中,既解决了空调维修、药品代购等实际生活问题,又通过贴心陪伴聊天化解了老人的孤独感。这种从“被动等待求助”到“主动发现需求”的转变,让公共服务的触角延伸到每个细微角落。

建议借助数字化手段构建老年群体动态服务体系。由社区牵头建立涵盖老年人健康状况、生活习惯、需求特点的数字档案,通过智能平台实现需求预警与服务匹配。同时,打通多方数据接口,让服务资源根据数字档案精准调度,有效避免重复服务或服务缺位,使关怀从阶段性行动转化为常态化保障。

引导孩子探索 不忘安全教育

□孙达佳

7岁男孩独自在家,近日拿着一个放大镜在阳台上做凸透镜实验,没想到点燃了废纸箱。在楼道巡查的网格员听到孩子喊人,立即进屋扑灭火,消除了险情。(“并州新闻”客户端7月24日)

这则看似平常的暑期安全新闻告诉我们——安全教育要讲科学、重方法,在培养孩子安全意识的同时,也要珍视他们的好奇心和探索精神。

儿时拿放大镜观察事物、玩火等经历,是“熊孩子”心中的趣味小实验,也是孩子探索世界的初体验。有时,玩得“闯了祸”,大人

习惯于将其简单归咎于“疏忽管理”或孩子“天性顽皮”,而后机械地告诉孩子“不能做什么”,却极少解释背后的科学原理与正确操作方法。

家庭作为孩子科学探索的第一实验室,家长不妨陪伴孩子一起完成实验。学校则应提升安全教育的趣味性,将教学课堂变为孩子的实验课堂。可以将灭火器使用、急救技能等安全教育内容,转化为角色扮演游戏,让孩子真正掌握安全技能。此外,社会要多维度发力,普及避险知识,为孩子筑牢安全防线。

引导孩子用手中的放大镜找到科学之光,培养出有安全意识的“小小科学家”。

