

场地越来越多 氛围越来越浓

# 全民健身理念融入市民生活

清晨,和平公园的园路上,人们慢跑或快走,用运动开启新的一天;傍晚,滨河自行车专用道上,一辆辆自行车穿梭其间,骑行者尽享风吹耳畔的快乐。这样的场景,每天都在上演。8月8日是“全民健身日”,“健身”成为市民最近热议的话题。许多人有同感:太原的健身氛围越来越浓,身边的运动场地也越来越多,健身已融入更多人的日常生活。

## 1 融入生活

6日傍晚,燥热褪去,迎泽公园内热闹起来。步道上,运动的人非常多,显得有点“挤”,大家选择适合自己的方式锻炼。北门外的空地,伴随着击打声,羽毛球在空中飞舞,人们起劲地挥动着球拍。

“瞧这氛围多好,从不运动的人过来,也想跟着蹦跹几下。”67岁的刘艳说,“我住在青年路,每天来公园锻炼1个小时。在我的带动下,儿子、儿媳也不愿窝在家里,跟着一起健身。”

如今,太原的公园越多,是附近居民运动的首

选场所。与刘艳一样,许多人养成了每天入园活动筋骨的习惯,并且影响着身边人。

从早到晚,玉园南社区的活动室,从没有冷清的时候。上午,居民们伴着音乐,一招一式打着八段锦;午后,几张乒乓球桌前聚满了人,击球声与喝彩声交织;傍晚,又有一拨居民过来,做着瑜伽,舒展身躯。

这样的场景,在不少社区都能见到。社区免费开放场地,提供器材,还有专业教练定期指导,让更多市民爱上了家门口的运动。

只要不下雨,“开心快乐健身队”的队员们,每天都会到东昇佳园小区附近的游园内晨练。30多个人,大部分住同一个小区,平均年龄在60岁以上。30岁的潘晓艳,是东社社区的工作人员,陪母亲来了几次,被长辈们富有活力的状态所感染,也跟着一起锻炼。

39岁的高小梅是一名游泳爱好者,每周会雷打不动地游上三四次。几年下来,她的身体状况有了明显改善。“我从小体质差,总感冒,精神状态也不好。”她说,在别人的推荐下尝试游泳,结果彻底爱上这项运动。不知不觉间,身体更有劲了,每天都很精神,也很少生病。而且,游泳对心肺功能的提升更明显,她曾经爬4层楼梯就气喘吁吁,现在一口气上10层不在话下。

46岁的陈光华前几年大

## 2 共享快乐

“常运动的人,看上去很有精气神,我作为年轻人,也得加把劲。”她笑着说,“运动能促使身体分泌多巴胺,坚持了一段时间,心情也变好了。”

在汾河沿岸,市民陈女士与6岁的儿子每天参加丽华社区举办的亲子夜跑,从长风桥西跑到南内环桥西。为了引

导居民养成健身的好习惯,社区今年暑期推出了这项活动,得到了众多居民的响应。傍晚,大家在汾河岸边集合,跟着领队热身,结伴慢跑。

陈女士表示,一个人跑步孤单,一群人跑步热闹,大家一起分享运动的快乐,还拉近了邻里关系。

## 3 身心受益

吃大喝,体形越来越胖,还落下了痛风的毛病,医生叮嘱要加强锻炼。此后,他在家人的监督下,每天骑行15公里,眼瞅着瘦了下来,再加上合理饮食,痛风再没发作过。

在金阳南路16号院的小花园里,58岁的岳年梅身穿太极服,抬手如行云,落脚似生根,一招一式透着沉稳。她是万柏林区的太极非遗代表性传承人,练太极30余年。她从中体会到坚持锻炼的诸多好处,后来在御德苑社区网格员

张睿玲的组织下,经常带着居民们练习,想让更多人受益。

在健身中收获了健康,这样的例子比比皆是。在太原,正在全力打造“15分钟健身圈”,不管是进公园散步,还是在家门口遛弯,甚至去场馆打个球、跑个步,到处都是方便好用的健身设施。无论是老年人还是年轻人,都能找到适合自己的健身项目。用运动健身为生活“加料”,正成为许多人眼中的新时尚。

记者 李涛

市疾控中心发布提示:

## 汛期做好防护 保障身体健康

本报讯(记者 刘涛)目前,全国多地已进入“多雨+高温”叠加模式,由于高温、高湿和积水污染,病原体极易滋生,疾病传播风险增加。8月6日,市疾控中心发布健康提示,广大市民要从多个方面掌握关键防护技能,最大程度保障自身及家人健康。

不喝生水,尽量饮用晾凉的开水或者符合卫生标准的瓶装水或桶装水,如条件所限,必须饮用井水、水缸水等时,要消毒或煮沸;不使用洪水或未经处理的水洗菜、做饭、漱

口;不食用被洪水浸泡过的食品;不食用洪水溺亡的家禽、家畜;食物制作过程中生熟分开,洪水浸泡过的餐具使用前需煮沸15分钟以上。

注意手卫生,常用流动水和肥皂洗手,在无流动水时可选用免洗手消毒剂;被污水浸湿部位要及时用清水清洁,预防皮肤感染,不用未清洁的手去揉眼睛、摸口鼻,减少病菌侵入机会;如发生外伤,处理时要优先止血,无明显出血者,要用流动清水(如瓶装水)冲洗伤口,碘伏消毒预防感染,必要时尽快

就医治疗。

使用蚊帐、驱蚊剂等,避免蚊虫叮咬传播传染病(如登革热、基孔肯雅热)。关注身体状况,若出现发热、呕吐、腹泻、皮疹等不适时,及时就医;如遇特殊情况,要联系当地疾控中心或拨打120急救电话寻求帮助。积水是蚊虫的“温床”,洪水过后,对房屋要进行整理、清洗、消毒,消毒后室内至少通风30分钟再进入,及时清运,修整厕所、牲畜圈,清除动物尸体和易腐烂变质的植物,垃圾集中堆放并及时消毒与清运。



图为志愿者展示“火焰掌”实验

## 暑期托管课 有趣又实用

本报讯(记者 李涛文/摄)通过“魔镜”的掩饰,将身体隐藏;掌心燃起火焰,却毫发无伤……一幕幕令人称奇的场景,8月2日出现在西中环西社区暑托班课堂上。

为解决双职工家庭假期带娃的难题,社区办起暑托班,不仅吸引来许多中小學生,还有一些居民主动来当志愿者。居民戴先生是一所初中的物理老师,精心策划了一场奇妙的“物理魔法秀”。

“火焰能在手上燃烧吗?我给你们表演一个‘火焰掌’。”戴老师抛出一个问题。随即,用手捧起水盆

中漂浮的洗洁精泡沫,注入丁烷气体,快速点燃,一团火焰瞬间腾起,手掌却安然无恙。“哇!”“太神奇了!”惊叹声不断,孩子们紧盯实验。戴老师解释:“这可不是魔术,而是燃烧条件的巧妙应用。泡沫中的水分保护了皮肤,短暂燃烧后热量被迅速带走,这正是我们要探究的科学原理。”

一个个有趣的小实验,让孩子们在“玩”中感受到物理的魅力,在惊奇中理解了科学的原理。社区的暑托班上,其他志愿者也结合各自所擅长的领域,带给孩子们不一样的体验,丰富了孩子们的假期生活。

## 平安银行太原分行可办个人组合贷

本报讯(记者 贺娟芳)8月7日,从太原市住房公积金管理中心获悉,平安银行股份有限公司太原分行可办理住房公积金个人组合贷业务。

据介绍,市住房公积金管理中心已与平安银行股份有限公司太原分行签署个人住房组合贷款相关协议,完善了相关流程,于2025年8月7日起在与平安银行股份有限公司

太原分行合作的晋源分理处开办组合贷款业务。

个人住房组合贷款是指对按时足额缴存住房公积金的职工在购买住房时,银行同时为其发放公积金个人住房贷款加商业银行住房贷款而形成的特定贷款组合。目前,支持组合贷的银行包括招商银行、民生银行、中国银行、工商银行、建设银行、兴

业银行、交通银行等。银行通过部门协同服务,使住房公积金贷款业务流程进一步优化,办事环节更加精简,业务审批效率大幅提速,有效解决了群众购买住房时办理个人住房组合贷款多头跑、来回跑、办事难、办事慢等问题,同时缩短了开发企业销售回款时间、加快了资金周转速度、节约了运营成本。