

# 老人冬季户外运动牢记这些要点

本报讯(记者 刘晓亮)时入初冬,天气转冷。近段时间,记者在迎泽公园、龙潭公园、和平公园、玉门河公园等处看到,不少人尤其是老年人,依然保持着户外运动的习惯,强身健体、愉悦身心。为此,各公园工作人员提醒,天气越来越冷,老年人身体机能较弱,户外运动时要留意一些关键事项,确保自身安全与健康。

冬季户外运动,首先得注意保

暖。老年人新陈代谢慢,体温调节能力差,出门前务必穿戴暖和,棉服、羽绒服要宽松舒适,方便活动;帽子、围巾、手套等,重点护住头部、颈部、手部,减少热量散失。同时,鞋子的选择是重中之重,既要保暖更要防滑,有厚底、防滑纹的运动鞋为佳。

热身准备也很重要。冬季天寒地冻,身体发僵,贸然剧烈运动容易拉伤、扭伤。因此运动前一定要进行10

分钟左右的热身,活动手腕脚踝、转转腰、踢踢腿,让身体微微发热,为即将开始的运动作好铺垫。

要把握运动强度与时长。体育锻炼不同于竞技争胜,老年人体力衰退,冬季体能消耗更快,打打太极拳、练练八段锦,做些动作舒缓、节奏平稳的锻炼就好;散步也尽量保持匀速慢走。每次运动时间控制在三四十分钟,以身体微微出汗、略有热感为度,切不可

逞强,避免劳累过度、受寒生病。

尤为重要的是,运动中一旦出现关节疼痛、心慌胸闷、头晕头痛等不适,要立刻停下,原地休息。建议随身携带急救药品与手机、铭牌等,紧急时刻能及时自救、求救。

总之,老年人冬季户外运动,要做好保暖、热身,把控好强度、时长,留意身体反应,在冬日暖阳下安全惬意地享受运动之乐,收获健康体魄。



11月19日,西山煤电东曲矿组织微型消防站成员开展应急响应能力提升专项训练,强化突发情况快速响应与协同处置能力,为矿井安全生产筑牢坚实屏障。  
王韵菲 邢艳丽 摄影报道

## 食品安全抽检 六批次不合格

本报讯(记者 张勇)11月13日,太原市市场监督管理局发布2025年第13期食品安全监督抽检信息通告,共抽检178批次样品。其中,合格样品172批次,不合格样品6批次。

据了解,太原市市场监督管理局组织食品安全监督抽检,抽取餐饮食品、茶叶及相关制品、淀粉及淀粉制品、调味品、豆制品、方便食品、糕点、罐头、酒类、粮食加工品、水产制品、速冻食品、饮料、食用农产品14大类食品178批次样品。根据食品安全国家标准检验和判定:合格样品172批次,不合格样品6批次。

不合格样品为:雅松老年公寓食堂使用的粉条,经检验,其中含有不

得使用的柠檬黄;花自源饭店使用的米线碗,经检验,其中阴离子合成洗涤剂含量超标;花自源饭店使用的汤碗,经检验,其中大肠杆菌超标;槐店王婆大虾餐饮店使用的水杯,经检验,其中大肠杆菌超标;晋喜小锅当家火锅店使用的小碗,经检验,其中大肠杆菌超标;晋南精品水果店销售的荔枝,经检验,其中吡唑醚菌酯超标。

太原市市场监督管理局表示,针对抽检中发现的不合格产品,属地县(市、区)市场监管部门正在按照相关法律法规进行核查处理。消费者如果在市场上发现被通报的不合格食品,可拨打12315投诉举报。

## 老人半夜头晕 邻居伸出援手

本报讯(记者 李涛)11月8日晚11时,65岁老人头晕不适,家人怀疑是高血压引起,可手头的血压仪坏了。看到居民群的求助信息,先后有两名邻居赶到,指导用药并将老人送至医院。

“谁家有血压仪?我老伴突然头晕,挺严重!”深夜,安宁街89号院的居民群里,赵大爷发出求助信息,询问谁家有血压仪。老伴陈大娘身体不适,他猜测是高血压犯了,可没测量,不敢草率用药。

不到5分钟,手机屏幕接连弹出回应。“您家在几层?我有电子血压仪,马上送去。”住在5楼的李先生是一名医生,第一时间给予回复。紧接

着,住在同单元3楼的王先生也留言:“要是情况严重,我开车送你们去医院。”

很快,两名邻居及玉园南社区的网格员登门,李先生迅速为陈大娘测量,发现血压很高,情况危急。他询问其日常用药情况得知,当天老人忘记吃药了。他给老人服了降压药,网格员在一旁安抚老两口情绪。半小时后,陈大娘的症状有所缓解。为保险起见,王先生开车将老两口送往附近医院做进一步检查,网格员全程陪同。

次日一早,赵大爷在群里致谢:“昨晚多亏了邻居们伸手相助,已无大碍,非常感谢。”群里有人回复:“没事就好。”

## 改造老旧管网 确保安全用气

本报讯(记者 于健)11月19日,太原天然气公司大同路管线所顺利完成邮电后街老旧燃气管网改造工程,通过精准施策彻底清除安全隐患,为市民用气安全筑牢防线。

据介绍,此次改造的燃气管网年久失修,给燃气运行带来了安全风险。为确保施工安全有序推进,大同路管线所提前制订详尽施工方案,对施工全流程开展周密的风险预判与闭环管控。作业前,工作人员对消防器材、通风系统等安全保障设施实施“拉网式”全面复检,逐项核查设备运

行状态与安全细节,坚决不留任何隐患死角。

施工过程中,设施组、检修组、安全监护组各司其职、紧密联动。从调压站精准降压控制、管线安全置换,到现场规范焊接、盲板抽加等关键环节,每一步都严格遵循操作规程,每一道工序都经过多重安全校验,确保施工质量与安全双达标。

此次改造有效消除了该区域燃气管网的运行隐患,显著提升了管道供气的稳定性与安全性,让市民用上“放心气、安心气”。

## 警戒线不明显 成了伤人隐患

本报讯(记者 孙耀星)每天都可以骑着电动车正常通行的路段,突然路面上冒出一条警戒线,傍晚光线暗淡的情况下骑行直接被狠狠勒住了脖子,连人带车重重摔落在地。想起当时的情形,家住晋源区的程女士仍然心有余悸。

11月17日傍晚6时,天色已暗,程女士像往常一样骑电动车前往晋源区实验小学接孩子回家。当她骑至景明南路与晋溪街交会口附近时,一条横亘路中的白色带子突然出现在眼前,高度恰好对准脖颈位置。突如其来的变故让程女士大惊,她急忙猛踩刹车,却已经来不及,她被带子狠狠勒住脖子,连人带车重重摔倒在地,巨大的冲击力也将带子拽断,

程女士疼得倒在地上半天缓不过劲儿。等她回过神来,才发现这个路口因刚刚堆放管道设置了警戒线,但在能见度低的夜晚,这里既没有提前设置任何警示标识,也没有任何相关人员提前告知过路者,路经此处被“卡脖”是必然的事。

程女士说,这种漠视公共安全的行为实在令人愤怒。警戒线本是提示危险保障安全的“防护线”,却因缺少提前警示标识变成了伤人的“暗陷阱”,尤其在傍晚视线不佳的时段,极易引发严重事故。幸亏受害的只是自己一人,如果当时年幼的孩子和她一起被重重摔出,后果将不堪设想。希望相关部门督促责任方整改,杜绝此类危险行为再次发生。

## 居民跌进大坑 格格协调赔偿

本报讯(记者 韩睿)江阳路9号院内因施工挖开的一处坑洞,未采取任何防护措施,导致夜间骑行回小区的居民李师傅摔伤。接到求助,网格员积极沟通协调,最终促成施工方承担相应责任。

11月12日上午,江阳社区网格员李荣华接到李师傅来电,前晚,他在骑车经过小区63号楼侧道路时,因施工队开挖的一处较大坑洞周围未采取任何防护措施,加之夜间光线昏暗,自己未能及时发现险情,连人带车摔入坑中,导致其头部、膝盖多处擦伤,手腕肿胀疼痛。受伤后,

李师傅多方寻找施工负责人未果,只得向社区求助。

网格员李荣华立即找到居民,查看其伤情,并对事故现场进行拍照取证,记录下当事人的具体诉求,随后第一时间联系到该项目的施工负责人进行协调。对方在核实具体情况后,当场承诺立即采取防护措施,并依据相关法规对李师傅给予赔偿。

11月17日上午,李师傅向网格员反馈,施工方已给予了合理的经济补偿,并承诺将报销其后续医疗费用。他对这一处理结果表示认可,对网格员的帮助深表谢意。