

春日健身忙 不负好时光

“您已经跑步5公里,用时35分钟……”3月9日早上7点,迎泽公园内,听见手机软件传出的提示音,46岁的刘超群停下脚步,完成了当天的晨练。一年之计在于春,公园、广场、健身房、体育场馆内,运动的人群明显增多。人们抓紧时间加强锻炼,调整身体状况,开启了自己的春日运动之约。

春练正当时

清晨6点半,迎泽公园的塑胶步道上,前来散步、跑步的人络绎不绝。伴随着鸟儿的鸣叫,人们正以晨练方式唤醒新的一天。

市民刘敏楠做完热身,开始慢跑,一点点调整呼吸频率。“从过年开始,我就没咋运动,胖了5斤,赶紧把健身安排上。”她说:“坚持了一周,慢慢找回了状态,感觉身体轻盈了不少,工作效率也提高了,还能每天带给自己一个好心情。”

“家门口”的健身圈也热闹起来。上午7点,中铁十二局机关小区的操场上,一群老人各自练着太极拳、太极剑、八段锦,享受着运动带来的快乐。66岁的郭女士打完一套八段锦,额头微微出汗,“春天很适合户外运动,我每天6点就起来了,然后和大伙一起锻炼。坚持了几年,我的身体素质有很大的提高,也使我的退休生活更加愉快、丰富多彩。”

为了养成好习惯,不少人立下清晰的健身目标,把运动写进全年的生活计划。高中生刘子豪说:“刚开启新学期,我要做到劳逸结合,每天在学校操场跑两圈,保持活力、强健体魄。”



户外运动场所很热闹

健身课程火

在亲贤街的一家健身房内,市民刘女士在专业教练的指导下“举铁”。她新办了一张年卡,其中包含6次私教课,“今年我想‘管理’好自己的身材,但又担心受伤,所以找了教练,感觉比自己‘瞎练’更有效果。”

春日健身热,健身房、游泳馆、羽毛球馆、网球馆的专业课程也迎来报名高峰。37岁的高峰是一名健身教练,他

表示,人们的健身观念正在从“盲目锻炼”转向“科学高效”,开设的减脂塑形课、力量训练课都挺受欢迎。

“瑜伽课只剩下最后3个名额,大家速抢。”3月8日,玉园南社区的公益课堂开启新一年课程的报名,不到1个小时就已“满员”。居民赵曦说,自己平时也在家练习瑜伽,但效果不太好,希望在教练指导下快速规范动作。

运动装备俏

在青年路的一家自行车专卖店,市民周先生入手了一款公路车,打算每天骑行锻炼。他说:“经常久坐,身体吃不消。从现在起,我要在骑行中感受运动的快乐,拥抱健康生活。”

记者走访多家运动用品店发现,店内人头攒动,骑行服、运动鞋、健身器材等产品销量大幅上涨。“春季的销量明显提升,尤其是公路车和骑行装备,热门款式经常缺货。”一家品牌自行车店店长介绍,越来越多的市民注重健身体验,专业装备成为首选。

在电商平台,运动装备也迎来热销。骑行头盔、瑜伽垫、运动手环等产品销量名列前茅。市民杜先生网购了一款专业跑鞋,准备每天坚持跑步。他表示,科学健身离不开专业装备的加持,既能保护身体,又能提升运动舒适度。

生机勃勃的春天,是运动的好时节。越来越多人走出家门,走向户外,以一场健身开启春日之旅。一个个跃动的身影,洋溢着健康向上的生活气息,也增添了城市活力。

记者 李涛 文/摄

以艺会友 花香满社区

本报讯(记者 刘志刚)3月9日,古交市桃园街道福康苑社区党群服务中心以花为媒、以艺会友,开展“花香满社区 巧手绽芳华”主题花艺插花活动,让辖区居民在花香氤氲中感受艺术之美。

活动现场人头攒动,专业花艺老师早早到场,将向日葵、玫瑰、康乃馨等各色新鲜花材整齐摆放。讲解环节中,老师结合自身专业经验,围绕花材识别、色彩

搭配、造型设计等内容娓娓道来,还现场拆解花艺技巧,演示花枝修剪、层次构建等关键步骤,手把手指导大家如何让花材的美感得到最佳呈现。

在老师的指导下,居民们兴致盎然、跃跃欲试。大家轻拈花枝、仔细修剪,根据自己的审美精心搭配花材,将一朵朵鲜花错落组合,在指尖翻飞间,原本零散的花材逐渐变成了一件件错落有

致、独具匠心的花艺作品。创作过程中,大家相互交流心得、切磋技巧,邻里之间的距离在花香中悄然拉近。

福康苑社区相关负责人表示,此次插花活动,不仅让辖区居民沉浸式感受了花艺创作的乐趣与艺术之美,更搭建起了邻里交流互动的温馨平台,让大家在彼此的陪伴中增进了情谊。

入户走访 解决独居老人用水难题

本报讯(记者 刘晓亮)3月1日,太原供水集团接到市民陈大爷打来的感谢电话。老人激动地表示,供水工作人员主动上门服务,化解了家中水流不畅、水压小的用水难题,称赞“供水服务暖到了用户心坎里”。

后经了解得知,节后复工复产,在“进万家门、知万家情、解万家忧、办万家事”专项服务活动中,太原供水杏花岭分公司工作人员韩兴娟、李国强二人,对府东街电力小区开展上门走访。其间,3号楼5单元1802室的92岁高龄独居老人陈大爷反映,家中水

压长期偏低,用水困难,希望能帮忙解决。考虑到老人年事已高、行动不便,工作人员立即将该诉求列为重点处置事项,启动“即时响应+重点督办”机制,确保问题不过夜、服务不延迟。

二人先行展开排查,在确认计量水表及用户家中用水设施均完好无故障的前提下,初步判断问题可能源于管道内部异物堵塞或逆止阀故障。遂联系公司维修人员上门处置,经进一步检修,发现系进水阀减压弹簧卡滞不回位导致水压异常,水流偏小。维修人员立即更换部件、调试设备,彻底

解决了水压偏低问题,老人家中供水恢复正常。

看着老人满意的笑容,工作人员也备感欣慰。临走时,老人紧紧握住工作人员的手,对其优质的服务态度、高效的处理能力给予充分肯定。杏花岭供水分公司负责人表示,接下来,他们将持续以“党建+供水服务”为抓手,常态化开展入户走访行动,聚焦老年独居户、残疾困难户等特殊群体,建立“三必访”机制,做到底数清、情况明、诉求准,切实帮助用户解决实际困难,助推供水服务再上新台阶。

开学买文具

主打“简单实用”

本报讯(记者 李涛)开学了,文具店热闹了起来,不少家长带着孩子购买新文具。3月2日记者采访发现,尽管市面上的文具五花八门,但家长们更趋理性,安全、简单、实用成为很多人挑选文具的“准则”。

位于府东街的一家文具店内,不时有家长带着孩子来选购。记者注意到,除了常规的文具外,店内还摆放了一些“智能文具”,诸如电动橡皮擦、3D打印笔,以及带有计算器的直尺、带有电子钟的圆珠笔等。另有装着各种文具的盲袋,里面除了有文具,还随机附赠娃娃挂件。

店主表示,这两天客流量和销售额明显上升,笔记本、笔、橡皮、书皮等刚需文具卖的最好。不过,对于一些新上架的功能型文具,多数家长不感兴趣。

家长周女士刚给上初二的儿子买了文具,均为简单实用的款式。她说:“我觉得有些文具过于复杂,有点像玩具,容易让孩子分心。比如电动橡皮擦,不如普通橡皮擦得干净,价格还要高出好几倍,并不合适。”

市民陈女士说,文具的本质是用来辅助学习的,作为一名小学老师,每次开学前,她都会建议家长为孩子购置最为简单、适合的文具。如果用太花哨的文具,容易分散学习时的注意力,也会引起攀比心理。因此,家长挑选文具,应尽量本着“够用就好”的原则,引导孩子把注意力放在学习上。