

并州“落日8分钟”走红网络

3月17日傍晚,西山万亩生态园的启春阁上,几名年轻人倚栏远眺,看着夕阳缓缓下沉。三月春光暖,最近“落日8分钟效应”再次走红网络,不少市民在傍晚找一个合适场所,伴着温柔的晚风,欣赏落日余晖下古城的极致浪漫,感受忙碌一天后的轻松和闲适。

治愈“8分钟”

据说,一场日落从晚霞到完全消失,大概持续8分钟。看着晚霞被渲染成金色、橙色,在短短几分钟内将烦心事丢掉。待一切落定,疲惫全消。

下午5时30分,市民周琴与朋友登上万亩生态园的启春阁看日落。她们站在阁楼三层,静静等待太阳西沉。半小时后,原本明亮的天空变成橘黄色,远山、树木和楼阁都被余晖轻轻笼罩,画面很唯美。一行人掏出手机拍照,将此景定格。

此前,周琴因工作压力大,去天龙山散心。登上观景台,恰好赶上日落。俯瞰城市,呈现出另一种婉约样貌,令人沉醉和着迷。看完后,她的心情莫名好了很多。

国家二级心理咨询师陈晓琴表示,看落日是一件很浪漫的事情,有助于缓解消极情绪。

古人的诗词中,有很多关于落日的描写,诸如“长河落日圆”“落霞与孤鹜齐飞”“夕阳无限好”,意境悠远,令人浮想联翩。与之前流行于网络的



市民在万亩生态园启春阁上拍落日

“公园20分钟效应”相似,看落日没啥成本,也不占用多少时间,就能让心情得到治愈,因此受到不少人的追捧。

“逐日”好地方

“河对面没啥建筑,在这里看落日,绝美!”3月16日傍晚,市民刘黛在通达桥附近的汾河景区停车场内,拍到了很“上头”的落日景致,随手将坐标分享到网上。在太原,经常有网友推荐适合“逐日”的好地方。

网友“几米阳光”说,可以去晋阳桥

旁边拍,等夕阳把汾河水染成橙色,波光粼粼的水面像撒了一层碎金,整条河都在发光。落日透过钢铁大桥的缝隙,别有一番情趣。网友“等到那一天”说,晋阳湖旁观落日绝了,就算夕阳下去很久,它的底色还会迟迟不肯退去。

另有网友表示,在森林公园南门的一处人行天桥上,每年的春分、秋分前后,都有不少摄影爱好者聚集在此拍摄“悬日”。太阳缓缓西沉,逐渐移动到北中环街的正上方,“钻”入北中环桥的拱洞间。人们按动快门,定格

这一美景。

还有人走进迎泽公园、太原古县城,让古色古香的建筑与落日同框,配上晚霞的晕染,韵味独特。

美景“像素”高

市民刘畅在小红书上,总能刷到太原晚霞、落日的图片,都是网友实拍,异常美丽。3月中旬的一个傍晚,他途经玉门河街,偶然抬头,见西侧天空成了“橘子海”,赶紧拿手机拍了几张照片,分享到网上。

才过了10多分钟,就有多人留言“好好看”“礼貌要图”。刘畅不由感慨:“经常能看到晚霞、落日‘刷屏’的绚烂画面,景致如此出彩。”

有专家表示,晚霞、落日“上镜”,说明大气透明度高,能反映出空气质量有了明显的改善。这一点,许多市民有同感,“市区优良天气天数逐年增加,优良率不断攀升,如今的太原可以说处处是景、时时皆趣。明显感觉到,空气越来越好。”

市民杜女士说:“白天,蓝天如洗,白云悠悠,漫步街头,给心灵带来一份宁静与和谐。傍晚,天空被染成了金黄色,绚丽多姿,增添了松弛感。这样的美景已是常态。”

天气渐暖,傍晚时分不妨找一个安静的角落,看一看短暂又动人的黄昏,体验忙碌生活中的“小确幸”。

记者 李涛 文/摄



3月18日,太原青创老年大学王桂芳老师(左二)正在指导学员使用手机智能软件“豆包”。该老年大学开设零基础AI课程,帮助老年群体跨越数字鸿沟,更好地融入数字生活。

邓寅明 摄

体验心理服务 增进亲子关系

本报讯(记者 王丹)3月17日是第20个国际社工日,小店区社会心理协会积极落实该区心理服务下沉网格工作,与永康北路社区解忧室在街头开展“深耕网格心理服务 助力优化营商环境”心理体验活动,以三大体验板块帮助增进亲子关系、提升心理健康。

当日上午11时,心理志愿者们在晨光西街设立服务点,吸引居民与青少年热情参与。在沙盘游戏体验区,体验者在沙盘中构建内心世界,心理社工通过专业的引导与解读,让家长由迷感到沉思再到领悟,由衷感叹这完全再现了自己的亲子困惑,更妙的是找到了解决问题的方向。

在曼陀罗填色解压区,体验者们细心填涂,在色彩与线条的交织中,经历了一场心灵的自我对话与疗愈。在家庭隔板体验区,家长及孩子们在情景模拟中再现家庭的结构与关系,社工志愿者的专业解读,让一对母子体验者看到了妈妈在亲子沟通中的说教与控制、孩子的委屈与小心翼翼,经过专业引导,母子俩学到了积极而舒适的沟通方式,完成了一场亲子情感的双向奔赴。

一名外来务工人员体验后直呼活动“太棒了”,表示这样的网格服务让人体验到了“社区大家庭”的支持和温暖,今后也会多关注心理健康,让自己和家人获得更多幸福感。

整治环境卫生 共建美好家园

本报讯(记者 梁丹 通讯员 王若群)为进一步提升居民生活品质,连日来,太化集团物业管理公司联合所辖11个小区对应的社区及街道办事处,在管理小区内全面启动清洁家园环境卫生集中整治行动。此次行动投入人力1000余人次,聚焦楼道杂物清理、墙面小广告铲除及公共卫生死角整治,以地毯式清理擦亮城市文明底色,以实际行动回应居民对美好生活环境的需求。

太化物业针对部分老旧小区楼道内长期堆放的旧家具、纸壳箱、坛罐等杂物,组织人员与社区网格员、街办工作人员组成专项清理小组,采取“先劝导、后清理”的柔性治理方式,逐栋逐层开展排查与清理。“您好,门口的杂物不仅影响通行,还存在消防安全隐患,我们可以协助您清理。”在排查过程中,工作人员耐心与居民沟通,争取理解与配合。对于长期无人认领的废旧物品,张贴整改通

知单后统一组织清运,确保楼道畅通、整洁、安全。

太化物业工作人员与志愿者们手持铲刀、喷壶、滚刷等工具,对楼道内张贴、喷涂的各类小广告进行细致清理。针对难以清除的打印体广告和印章式广告,工作人员采用涂料或墙漆进行同色覆盖,力求恢复墙面原貌。同时,对信报箱、电表箱等公共设施上的残留胶痕,使用除胶剂进行精细化处理,确保清理工作不留死角、不留痕迹。

针对绿化带内隐藏的垃圾、烟头、纸屑,以及角落堆积的大件垃圾,太化物业加大清扫力度和清运频次,确保公共区域干净整洁、秩序井然。联合行动不仅改善了小区的环境卫生,也增强了居民的文明意识。太化物业通过业主微信群、电子屏及入户宣传等方式,号召居民从自家门前做起,维护公共环境,形成人人参与、共建共享的良好氛围。

提供法律服务 解答居民疑惑

本报讯(记者 周利芳)为方便辖区居民了解法律知识、依法维护自身权益,3月18日,范家堡社区开展免费法律咨询服务活动,律师现场为居民答疑解惑,将法律服务送到居民家门口。

活动当天,社区法律顾问黄凯律师与居民面对面沟通,耐心倾听每个人的法律需求,并用通俗易懂的语言进行详细分析。居民提出的法律问题

大多与日常生活息息相关,主要集中在民间借贷纠纷、理财投资受损如何追偿、亲属工伤死亡赔偿标准、社保缴纳争议以及邻里矛盾纠纷等方面。

“听了律师的解释,我心里总算有底了。”刚咨询完借贷纠纷法律问题的居民王先生说。社区负责人表示,活动为居民提供了便捷的法律咨询渠道,增强了大家遇事找法、依法办事的意识和能力。