

市民赏春光 增添新玩法

约三五好友,到大街小巷来一场 color walk(色彩漫步),解锁春天的斑斓色彩;抽点时间,哪里开花去哪里,体验春意浪漫;发个帖子,与外地网友交换图片,比一比哪座城市的春景更美。3月21日、22日,许多市民趁周末走到户外,花式享受春光。

追着花跑

“碑林公园的玉兰花、山桃花开了,速去拍照!”最近,市民刘紫宸经常刷小红书,上面有网友分享的最新赏花信息。哪里的花盛开,她会去哪里拍照打卡,顺道逛一逛。她觉得,这才是春天游玩的最佳“打开方式”,不错过每一朵花。

市民刘曦是一名摄影爱好者,也喜欢“跟着花跑”。她说,眼下气温转暖,各种花卉次第绽放,这种生机盎然的春日画卷最出片,几乎不用调试拍摄参数,每一处花丛都自

带滤镜。

上午10点多,在迎泽公园西门附近,几名年轻人站在花丛前拍照。他们当中,有人身穿汉服、撑着油纸伞,搭配身后一簇簇粉色花朵和仿古建筑,仿佛穿越了千年的时光。

在公园、景点、街头,人们循着花香而行,用手机或相机定格春日限定美好。春风拂过,花香萦绕,每一次打卡都是与春天的温柔相遇,也藏着人们对生活最真挚的热爱。

色彩漫步

“生活可以无聊,但灵魂必须有趣,今日是黄色。”市民李蕾在微信朋友圈晒出“九宫格”照片,场景各不相同,但都是黄色。她正在体验被称为 color walk 的新玩法。

李蕾解释,这是最近在社交平台颇为流行的活动,相当于 city walk(都市漫步)的升级版。人们在出门前选定一种颜色,走上街头寻找带有这种颜色的物品并记录下来。整个过程很有趣,让色彩成为向导,能发现不少细微处的美。

她骑着一辆电动自行车,从双塔寺沿着朝阳街一路向西,又从建设路拐到府东街,几个小时下来,拍下了数十张黄色调的照片,有停在路边的共享单车、外卖小哥的工服、沿街店铺的橱窗广告等。她说:“相比单纯的‘遛弯’,这次出来带着‘找颜色’的目的,反而发现了很多被忽略的生活细节,挺解压。”

国家二级心理咨询师冯霞表示,这个行为,相当于主动寻找生活中的“闪光点”,明亮的颜色能提升愉悦感,刺激多巴胺分泌,有助于改善情绪。

交换春天

“我在太原,和你交换一个春天。”市民郝霞逛了一趟碑林公园,立刻被盛开的山桃花所吸引,拿手机连拍好几张美图。她把图晒到小红书上,很快有外地网友留言:“太有古韵了,适合做壁纸,礼貌拿图!”随后,这位网友发来几张重庆的春天照片作为交换。

迎来春花盛开季,社交平台上有不少“晒春天”及“交换春天”的帖子,热度都挺高。市民刘韬是一名骑行爱好者,今年春天,他多了一个新习惯——一边骑行一边留意街头巷尾的景致,随时用手机记录。

镜头里,有枝头抽出的嫩绿新芽、也有簇拥在一起的花朵。他拍下后都会晒到网上,配上细腻的文字,“炫耀”太原的春天有多美,也用来交换外地网友手机里的春日小景。这些图片,收获了不少网友的点赞与互动,有人留言:“这才是春天该有的样子”。

三月春光暖,人们用不同的方式,共赴一场春日之约,让春日的美好在指尖传递、在城市流淌。

记者 李涛



3月21日,众多游客走进晋祠公园,划船赏春景。张昊宇 摄

争当“绿色小先锋”

本报讯(记者 王丹)近日,小店区刘家堡乡辖区各学校围绕“停、护、省”三步行动主题开展环保实践活动,引导少年儿童从身边小事做起,争当生态文明建设的“绿色小先锋”。

石沟小学开展“巧手‘停’思,垃圾分类入童心”主题教育活动。孩子们利用废旧纸杯、

纸箱等材料,通过剪裁、粘贴、绘画,制作出一个个色彩鲜艳、标识清晰的分类垃圾桶模型。在动手实践中,垃圾分类的知识从课堂延伸到家庭。

淘米水可以浇花、旧作业本的反面还能打草稿……在“节约资源,循环利用”主题班会上,孩子们踊跃登台,分享从

家庭和校园中收集的节约妙招。有的展示用废旧衣物制作的环保袋,有的讲述“光盘行动”的小故事,还有的发起“节约一张纸、一度电”倡议。通过互动,孩子们深刻体会到资源循环利用的重要性,“能省则省、能循环则循环”的绿色理念变为共识。

气象科普润童心

本报讯(记者 孙佳敏 赵静茹)3月22日,在第66个世界气象日来临之际,市气象局、市气象学会联合市青少年宫举办2026年世界气象日科普活动,引导青少年关注气候、保护环境,推动气象科普走进生活、深入人心。

活动现场,气象仪器展示区备受关注。气象专家通过实物演示与互动讲解,向市民和青少年介绍了温度、湿度、气

压、风速、降水等观测设备的工作原理,用通俗语言普及专业气象知识,耐心解答公众关于天气预报、灾害防御等问题,现场互动氛围热烈。

大厅LED大屏循环播放2026年世界气象日主题宣传片,生动画面与真实案例吸引不少家长和学生驻足观看,有效提升了公众对气象灾害风险的认知和应对能力。

作为活动亮点,“小小

气象讲解员”环节在少科城三层气象展厅开展。5名小讲解员的讲解条理清晰、表达生动,从基础气象要素测量到现代化监测手段应用,阐释了气象观测为精准预报、科学防灾和气候资源利用提供了坚实支撑,充分展现了新时代少年儿童对科学的热爱与追求,让气象知识在互动交流中实现有效传播与深化。

关爱口腔健康 牢记护牙“三法”

本报讯(记者 张晓丽)3月20日是世界口腔健康日,今年主题聚焦“健康口腔,幸福生活”。3月20日,太原市中小学学生卫生保健所向全市中小学生及家长发出口腔健康提醒。

护牙“三步法”要牢记。每天早晚各刷一次牙,每次不少于2分钟,上牙向下刷、下牙向上刷、咬合面来回刷,用温水搭配含氟牙膏,清洁牙齿每一个角落,饭后可使用清水或漱口水漱口,及时清除食物残渣,减少细菌滋生。牙缝是牙刷刷不到的“卫生死角”,建议每天使用一次牙线,轻轻清理牙缝间的食物残留,避免牙垢

堆积引发蛀牙、牙龈炎。每半年到一年,主动到正规口腔机构做一次口腔检查,及时发现蛀牙、牙齿排列异常等问题。

同时,要避开护牙“雷区”。少吃甜食,控制频率,睡前绝对不吃甜食。不要用牙齿咬硬物,避免损伤牙釉质。纠正单侧咀嚼、咬指甲、吐舌等不良习惯,防止牙齿排列畸形、颞下颌关节受损。

家长可陪伴孩子养成规律的护牙习惯,控制孩子零食、饮料的摄入,多给孩子吃富含钙、维生素的食物,如牛奶、鸡蛋、蔬菜、水果等,助力牙齿坚固发育。

传承雷锋精神 争做文明少年

本报讯(记者 孙佳敏)3月20日从清徐县获悉,为弘扬雷锋精神,引导青少年扣好人生第一粒扣子,该县县城初级中学组织开展“传承雷锋精神 争做文明少年”主题系列活动,让雷锋精神在校园里落地生根、蔚然成风。

活动中,学生们手持扫帚、垃圾夹、垃圾袋等工具,走进校园周边街道、绿化带及人行道,认真清理烟头、纸屑、塑料袋等杂物,铲除墙面小广告,以实际行动

美化城市环境,赢得周边居民一致好评。“学雷锋 树新风”主题手抄报创作活动同步展开,学生们围绕雷锋事迹、用画笔、文字抒发青春感悟。一幅幅作品主题鲜明、构思精巧,在潜移默化中将雷锋精神刻进心间。各班级召开学雷锋主题班会,通过讲述雷锋故事、播放影像资料、组织交流讨论,引导学生了解雷锋生平和时代价值,坚定从小事做起、乐于助人、奋发向上的决心。