

新兴运动释放压力

# 年轻人爱上室内攀岩

“半小时后‘墙上见’，看今天谁爬得高、爬得快。”4月13日晚，26岁的刘敏娜下班后，径直前往一家室内攀岩馆，打算与朋友挑战自我。自从被列入奥运会项目后，攀岩这项新兴运动，逐渐从小圈子走向大众，成为不少年轻人释放压力、社交的新途径。

## 挑战自我

“左脚踩牢，右手抓稳，别急着换位。”在平阳路的一家攀岩馆内，陈博仰头看着朋友往上攀爬，对方是新手，他不时喊两句提醒动作。墙壁上，分布着形状各异、大小不一的“岩点”，构成了人们攀爬的“路径”。攀登至最高点后，只需要鼓起勇气松开双手，攀岩者就会在自动保护器的保护下缓缓落至地面。

陈博从事销售行业，平时工作挺忙，一次偶然的机会，他体验了这项运动，此后几乎每周都会过来。“攀爬是和自己对抗，需要集中精神，手脚并用。既要找到发力点，还得在短时间内找到下一步要借力的‘岩点’，考虑

该踩左边还是伸右手，难度不小。”他说，很享受这个“一路向上”的过程，有成就感，也能释放压力。

“在攀岩馆里，结识了不少‘岩友’，我们会互相交流心得，帮助对方提高技巧。比如踩点时要用脚尖、脚弓还是脚侧边？踩稳后如何旋转换脚？”他表示，大家经常相约前来“打卡”，向不同难度的岩壁发起挑战。

## 逐渐流行

位于千峰北路的某商场5层，有一处室内攀岩场地。攀岩墙高9.5米，面积约80平方米。场地负责人介绍，攀岩等级从0级到5级，适合不同年龄段、不同水平的攀岩爱好者体验和训练。平时，以成年人为主，周末有不少家长带着孩子来体验。

市民刘晓莉也喜欢“一路向上”攀爬的感觉，“生活中遇到不如意的事情，我就会过来体验，当你专注面对一面墙时，必须调整到最好的状态，才能靠近顶点。”她发现，接触一段时间后，

自己的上肢更有力，遇事也不愿意较真了。就像攀岩，这条线路难度大，赶紧换一条，千万别死磕。

每逢周末，市民张婷就会带着8岁的女儿过来攀岩。孩子已不是新手，系好安全绳、穿上攀岩鞋，在手上涂上防滑粉，等教练检查完装备后，开始向上攀爬。“女儿从小胆子大，从事这项运动正合适。”张婷说，爬到一半，两边都有“岩点”，该选哪一个？这样的情况每次都会遇到，孩子不求助教练，都是自己判断、决定。时间久了，她的专注度、判断力也有了提高。

## 注意安全

攀岩运动逐渐兴起，也带火了相关场馆。以“攀岩”为关键词搜索，能在市区找到多处攀岩馆，多位于热门商圈。

相比野外攀岩，室内攀岩的风险明显降低，但也应注重安全。专业人士提醒，人们选择地点时，务必留意场馆是否具备相关资质，教练是否有国家执业资格认证书。同时，严格遵守

场馆相关规定，服从教练的指导，切勿自我逞强攀爬超过自身能力范围的线路，也不能未经教练检查或许可私自挂锁进行攀爬。

不论技术如何，攀岩一定要佩戴好安全保护装备，并充分热身。想要“进阶”，一定要跟着教练学习攀岩运动的基本技术动作，包括异侧侧拉、同侧正拉、换手、换脚、反扣、蹿跃等，这样能降低受伤风险。

另外，每次运动强度要适宜，感觉力不从心时，应及时停止。在确保安全的前提下，才能享受到一“爬”为快的乐趣。

记者 李涛

## 相关链接

攀岩兼具时尚与挑战性，2021年举办的东京奥运会上，攀岩项目首次亮相。2024年的巴黎奥运会上，中国队获得首枚奥运会攀岩项目奖牌。至此，攀岩逐渐走进大众视野，国内攀岩行业进入快速增长期，越来越多的人开始关注并参与这项运动。

## 郁金香迎来盛花期

本报讯(记者 刘晓亮 文/摄)郁金香是春日最多彩、绚烂的调色板。4月中旬，太原植物园等处的郁金香迎来盛花期，层层叠叠的花浪肆意绽放，将公园化作浪漫满分的花海秘境。

“兰陵美酒郁金香，玉碗盛来琥珀光。”四月春风拂过晋阳大地，太原植物园郁金香如约绽放。4月13日，记者在太原植物园槐香园、绚秋园及道路两旁看到，数十万株郁金香在春风中挺直腰杆、摇曳生姿，传统品种“星光”“普瑞斯玛”“检阅”“牛津”等争相绽放，尽显郁金香的经典美学；“羞涩鸢尾”“黄水晶”等品种花形奇特，“夜皇后”深红透黑的独特颜色自带神秘感……各种郁金香五颜六色、千姿百态，随手一拍即是质感大片。

晋阳湖公园的郁金香也正花开浓郁，观湖长廊、东岸中区大草坪、剧场附近，大片大片的郁金香令人心旷神怡。包括皇家红、皇家黄、红色印记、神秘长安、水晶



美人等在内的20多个品种，有红、橙、黄、粉、白五大色系，层次丰富、色彩绚丽。

配合芬芳花海，两个公园还精心打造了特色景观小品，为赏花体验增添趣味。比如用藤条编织造型搭配草花点缀，形成了形似郁金香球的造型小品。游客可以与繁花相拥，沉浸式感受

花海环绕的氛围。彩虹拱门横跨花海小径，穿行其间，仿佛走入春日的彩虹秘境，步步生花，浪漫感拉满。

除了郁金香，紫荆、丁香、碧桃等花卉也正值盛放时节，各色芳菲相映成趣，尽显春日的缤纷与诗意，快来定格这份限定的花海美景吧！

## 新增充电口 缓解充电难

本报讯(记者 周利芳)4月13日，二〇七所社区煤炭医院东院小区新增的12个电动自行车充电口投入使用，有效缓解小区电动自行车充电压力，帮居民解决了充电难题。

煤炭医院东院小区为老旧小区，随着电动自行车数量增加，原有充电桩的数量不足且部分设备老化，“抢桩排队”成为常态，甚至出现“飞线充电”现象，存在安全隐患。社区网格员卫东、孙伟在走访中了解到居民诉求后，上报至社区。社区随即联合山西省第五人民医院及充电桩公司推动解决问题。

经实地勘察，专业技术人员对原有充电桩进行全面检修，更换老化部件；同时，在不影响居民正常通行和消防安全的前提下，科学规划并新增12个电动自行车充电口并完成安装调试。看着整齐崭新的充电口，居民王女士说：“以前充电得提前抢位置，现在方便又安心！”

## 水井盖破损 更换除隐患

本报讯(记者 任晓明)4月13日从市城管局市政建管中心了解到，针对有群众反映和平北路西三巷北侧无名巷内一处进水井盖破损的问题，该中心紧急协调，多方联动，由驻地单位对破损井盖进行更换，解决了产权归属不明难题，消除了周边居民通行安全隐患。

该中心市政设施管理所巡管人员接到反映后，第一时间赶赴现场核查。经确认，该破损井盖位于玉门河公园南门外的小巷，距市政红线30米外，不属于市政管辖范围。为明确产权，工作人员走访周边商户、居民，却始终未找到责任主体。

为杜绝安全事故发生，工作人员先后联系和平北路西三巷道路施工单位以及玉门河公园管理负责人，经现场核查，几家单位均确认该设施产权不在管护范围内。

随后，工作人员又通过万柏林区城管局对接西三巷社区，跨部门协调，最终确定由驻地单位重机物业对破损井盖进行了更换。

## 公交志愿者宣传国安知识

本报讯(记者 齐向真)4月14日，在全国第十一个全民国家安全教育日到来之际，太原公交公司以“交通安全+反诈宣传”双线联动模式，将国家安全教育融入日常服务，组织百余名公交志愿者深入站台、路口开展特色宣传活动，日均覆盖市民几十万人次，获广泛好评。

当天8时许，在山西报社公交站台上，志愿者崔志强发现一位手持手机的老人踌躇不前，立即上前询问。62岁的张阿姨表示：“刚收到短信说我银行卡被盗

刷，让转账到安全账户，我正打算去银行问问。”

崔志强竖起大拇指：“阿姨您警惕性真高，凡是要求转账的肯定是骗子！”他手把手教张阿姨安装“国家反诈中心”App，开启来电预警功能。

得知张阿姨要前往银行，志愿者还给出换乘指导：“您坐103路到并州北路并州东街口站下车，别轻信陌生电话里的安全账户。”张阿姨连声道谢。

“各位市民朋友，国家安全人人有责。遇到可疑电话牢记不轻

信、不转账、不泄露！”10时，迎泽大街五一广场上等待红灯的103路公交驾驶员马红艳拿起送话器，用洪亮的声音开展宣传。在她身后，几辆公交车依次排开，驾驶员们同步开启宣传，形成流动的“安全广播站”。

这种“碎片化”宣传模式效果显著。常乘103路的市民刘先生感慨：“每天等红灯时都能学到反诈知识，现在全家都安装了反诈App。”据太原公交公司相关负责人介绍，全市200多条线路均开展此类宣传。