

暖叙

## 参与门槛降下来 潮流运动热起来

□袁剑锋

2026太原市水上运动公开课开启报名,设置了安全宣讲、基础技能教学和自由体验等环节,为市民搭建起近距离接触新潮流水上运动的桥梁。

这次活动的用心之处,在于把新鲜和接地气这两个群众体育最需要的特质,融合在了一起。桨板、动力冲浪板等项目,在多数人看来自带活力与时尚感,契合当下大众对运动的审美和追求。现在主动把这些新鲜项目引入公共体育服务体系,用公益的方式向市民

开放,是对群众体育内容供给的一次有益尝试。

活动免费并安排了安全宣讲环节,明确了参与年龄和健康要求,提前做好风险提示和保障工作。想参与的市民无需担心零基础入门难,也不必为安全问题顾虑,只需抽出半天时间,就能解锁一项新潮运动技能。全方位的贴心安排,让原本有距离感的水上运动,变成了普通人触手可及的日常体验。

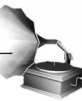
群众体育的生命力,源于对群众真

实需求的精准回应。不同年龄、不同群体的运动需求日益多元化、个性化,这就要求群众体育的内容、形式也要不断更新迭代。在保留传统经典项目的基础上,多引入一些符合时代潮流、深受广大喜爱的新鲜项目,才能让群众体育始终保持吸引力。

把参与门槛降下来,把配套服务做细致,让更多新鲜有趣的运动项目走进大众视野,愿每个人找到适合自己、自己喜欢的运动方式。

一周声音

朱红亮 整理



“全市近九成城镇老旧小区完成改造。”

——6月3日,市住建局相关负责人在市政府新闻办组织召开的新闻发布会上介绍,截至目前,我市3515个城镇老旧小区中已有3148个完成改造,占比约89.56%。

《《太原晚报》》

“高考在即 警惕押题短视频误导考生。”

——“今年高考作文一共就这八个主题,让孩子这样准备,作文起码多拿20分”……2026年北京高考将于6月7日开考,这几天考生正全力备考,短视频平台上却出现了不少“押题”视频。记者调查发现,这些视频有不少是由AI生成的,甚至还有人利用AI合成技术“复活”了知名教育博主张雪峰,来“预测”2026年高考作文。此外,还有一些视频虚构涉考官方信息,利用虚假信息制造焦虑。

《光明网》

“今天开售端午假期首日火车票。”

——记者从国铁集团了解到,按照火车票提前15天预售的规定,今天(6月5日),全国铁路开始发售端午假期首日(6月19日)的火车票,旅客可以登录铁路12306网站或App购票,购票前建议先查询出发车站的车票起售时间。

《新华社》

投稿邮箱:tywbplb@163.com

## 把优质时间还给自己

□梁涛

太原“90后”博士杨湜关机134天,独自流浪中国。他说,远离手机后,那些刷手机时不知去向的时间,慢慢回到了身边。

这句话值得每个人停下来想一想。

我们每天睁开眼第一件事是摸手机,睡觉前最后一件事是放下手机。吃饭、走路、陪家人聊天,眼睛都离不开那块发光的屏幕。手机屏幕使用时长超过6小时,不是杨湜一个人的数字,是很多人的常态。

时间去哪了?不是被偷走的,是被我们亲手刷掉的。刷一条短视频只要十几秒,看一集短剧不过几分钟。正是这些微不足道的碎片,一块块蚕食了完整的时间。原本可以读一本书的下午,变成了无穷无尽的信息流。原本可以陪孩子散步的黄昏,变成了朋友圈的点赞和评论。时间没有消失,只是被拆散了,散落到各个App里,再也拼不回来。

杨湜选择用最笨的办法找回了时间——关机。坐慢车、看窗外、读纸书、

写毛笔信。效率低了,时间却回来了。那些被刷手机填满的缝隙,重新被观察、思考、书写占据。

我们不必都学他关机134天。结合自身情况,每天关机一小时,或者一个下午,就够了。放下手机那一瞬间,时间会像潮水一样涌回来。你会发现,原来一天可以这么长。

科技没有错,错的是我们忘了谁才是时间的主人。屏幕那头是全世界,屏幕这头才是自己的生活。

## 以心换心为诚信加油

□孙达佳

陈女士选购鸡蛋时,摊主一时疏忽把土鸡蛋按普通鸡蛋计价,少收了51元货款。后来陈女士发现价格有误,没有心存侥幸省下这笔钱,而是特意联系社区网格员帮忙对接摊主,主动补齐差价,在平凡小事中彰显可贵人品。

菜市场是市井生活的缩影,方寸摊位间的一买一卖,时时刻刻考验着人与人之间信任。日常消费中,算错账、

扫错款、找错钱的情况很常见。有人遇到意外省钱的情况默默得利,也有很多人坚守本心、主动纠错。

太原自古民风醇厚、崇德守信。常有公交司机捡到乘客遗失的手机、背包,悉数妥善保管、帮忙寻回失主;市民不慎刚蹭邻居车辆,四处寻访车主、主动承担赔偿责任;居民网购时在自提点多拿商品,主动将货品送回快递驿站……从

街头拾金不昧,到邻里互帮互助,再到消费履约、诚信处事,正是一个个信守本心的市民,立足平凡生活践行美德,日积月累便汇成涵养城市文明的涓涓细流。

诚信就藏在柴米油盐的日常取舍里。愿更多人以小事守本心、以细节显素养,让善意和信任充盈城市的每一个角落。

## 普法前置防患未然

□朱红亮

迎泽区检察院联合交管部门把案件公开听证会搬进驾校,让准驾驶员沉浸式观摩司法现场,直面违法成本,实现交通安全普法前置。

部分新手驾驶员法治意识薄弱、驾车心存侥幸,这是引发道路事故的重要诱因。常态化路面整治重在事后纠偏、末端治理,从学车阶段夯实安全法治认知,从根本上减少交通违法行为。司法与交管部门联动的实景普法,精准聚焦交通安全治理薄弱环节,用看得见的司法震慑替代枯燥的说教引导,有效填补了新手驾驶人法治教育的空白,助力培育文明守法的驾驶

新风,筑牢新手出行安全防线。

深化交通安全源头治理,可推行驾培学分考核制。将交通案件听证观摩、庭审旁听、典型案件复盘等实景普法课程,纳入驾培必修学分考核体系。划定固定学时,学员完成沉浸式普法、通过法治测评后,方可取得结业资格、报名驾考。依托本地高发交通违法行为典型案例,动态更新教学资源,把临时普法体验转化为标准化、常态化培训内容。

普法前置,防患未然。要从源头上强化法治安全意识,靠前普法化解隐患,守护群众出行平安。

## 用好黄金救援时间

□马腾飞

3岁男孩在家吃毛豆时,不慎把毛豆卡在喉咙里,急坏了家中老人,多亏邻居出手,采用海姆立克急救法让孩子吐出异物。

此次施救的邻居,正是因为熟练掌握海姆立克操作要领,在家长慌乱无措时稳住局面,用标准化急救动作排出气道异物,孩子转危为安。但在现实中,多数普通人面对此类突发状况常常束手无策,错失最佳抢救时机,一些错误操作甚至会加重伤者病情,其根源就在于急救知识和技能普及率偏低。

普及急救技能,要构建常态科普

体系。社区可定期邀请医护人员开展实操培训,把心肺复苏等实用急救课程搬进小区;学校将应急避险与急救教学纳入日常安全教育,从小培养孩子避险自救意识和应急救援技能;商超、菜市场、餐饮门店等人员密集场所,在配备急救设备的同时,应常态化组织员工参与急救实训。普通人摒弃“急救与我无关”的侥幸心理,主动报名学习急救知识和实操课程,跳出只看图文、不动手练习的误区。

要让急救从冷门专业知识变为全民通用本领,人人敢施救、会施救,用专业技能筑牢生命防线。

## 将健康服务送到家门口

□薄鸿

量血压、解读健康政策……古交市滨河北路社区把贴心医疗服务送到居民身边。

社区主动搭建便民服务平台,对接医疗机构组织医护人员下沉义诊、健康宣教,立足家门口解决群众就医难题,是贴合百姓需求的暖心之举。

社区搭台、医护出力,架起医院与群众互联互通的桥梁。依托常态化健康服务平台,医护实地摸排辖区居民健康状况,完善重点人群健康台账,衔接家庭医生签约、慢病随访等常态化服务,实现筛查、诊疗、跟踪闭环管理。

医疗资源下沉不只停留在阶段性义诊,更在潜移默化中培育居民健康

意识,引导群众养成科学生活习惯,从源头降低常见病、多发病发病概率,有效缓解大医院就诊压力,助力分级诊疗落地见效。

要持续完善社区健康服务长效机制,立足辖区人口结构、患病特点,因地制宜定制服务方案,固定义诊时段、细化服务内容。聚焦孤寡老人、残障人士等特殊群体,推出上门体检、上门问诊专项服务。打通社区、医院、家庭医生信息通道,推动优质医疗资源常态化驻点社区。

小小社区平台,承载健康生活。期待更多社区开展便民医疗,让更多居民乐享家门口的健康服务。

## 以司法力量维护家庭亲情

□宋鹏伟

亲人离世后,六姐弟因丧葬费、抚恤金而产生家庭矛盾。五姐妹要求与弟弟共同分割,法院能支持吗?近日,杏花岭法院冯建军工作室成功调解了这起共有物分割纠纷,既免去了诉讼耗时耗力的麻烦,又最大程度维护了亲情,守住了家庭和和睦睦的底线。

兄弟姐妹闹上法庭,根源在于“嫁出去的女儿无权分家产”的陈旧观念作祟。该案的公正调解,妥善化解了家庭矛盾,以司法力量明确了子女不分婚嫁、性别,平等享有相关财产分割权利,为千家万户树立了法治标杆。

法治社会从不认可性别与婚嫁带来的权利歧视。依据民法典相关规

定,子女是法定近亲属,无论男女、是否婚嫁,只要履行了赡养义务,就平等享有分割相关款项的合法权利。法律从未区别对待儿子与女儿,更无“出嫁女儿无权分财产”的相关规定,陈旧乡俗绝不能凌驾于法律之上。

本案中,五姐妹全程参与老人养老事宜,切实履行了子女赡养义务。既然承担了家庭义务,就理应享有财产权益,这是法律公平的基本体现。

此次司法调解是一场法治观念的普及。它告诫大众,必须摒弃封建陋习,树立法治思维,尊重男女平等的法定原则,以法理为基、以亲情为重,守护好和睦的家庭底色。