

云州区开展反诈与禁毒宣传教育活动

本报讯（记者 臧力卿）为提升在校学生的反诈识骗能力与禁毒防毒意识，筑牢校园安全防线，近日，共青团云州区委联合云州区人民检察院与云州区社区戒毒社区康复服务中心走进山西通用航空职业技术学院，开展了一场主题鲜明、内容丰富的反诈与禁毒宣传教育活动。是日活动现场，以“筑牢反诈防线，护

航青春梦想”为主题，工作人员结合近年来高发的校园电信诈骗典型案例，用通俗易懂的语言拆解诈骗套路，提醒学子切勿因贪图小利，出借、出租自己的银行卡、电话卡，避免沦为电信诈骗的“帮凶”，触碰法律红线。此外，工作人员还通过禁毒知识讲座、仿真毒品展示、案例分析、发放宣传资料等形式，向同学们详细讲解了毒品

的种类、特征以及对个人、家庭和社会的严重危害，鼓励大家不仅要会禁毒知识的学习者，更要争当禁毒宣传的志愿者，向家人和朋友传递禁毒理念。下一步，共青团云州区委将持续聚焦青少年健康成长需求，常态化、多元化开展反诈与禁毒宣传教育活动，为青少年筑牢远离诈骗、拒绝毒品的青春防线。

12月31日起

公交1路31路恢复大庆路西段原线路行驶

本报讯（记者 张志忠）日前，记者从市公交公司了解到，随着大庆路西段目前已具备通行条件，为更好服务沿线周边居民出行，该公司将于12月31日起恢复公交1路和31路在大庆路西段的原线路行驶，望广大乘客周知。

线路调整后，1路起止站从公安平安车场——口泉。途经站点：公安平安车场、同煤快线平安大道口、同煤快线延和路口、魏都大道同煤快线口、魏都大道源茂街、云城装饰大

世界、大同市总工会、魏都大道振兴街口、三医院北门、云中街迎宾街口、大庆路西环路口、大同交警支队、同车公司、新添堡、现代家居、十里河大桥东、西花园北区、西花园、时庄、老平旺、平旺村西口、华亿摩尔城、和平街、新平旺、郝家寺、公交二公司、回龙村、甘河桥、口泉站、口泉。恢复原线后不再经过周家店村口、晨馨花园小区、周家店村、国药大同口腔医院、周家店村南、万城中心、枫林逸景、庞大集

团、马营村、马营村南、西花园南口、六医院、时庄村西站点。

31路起止站从公交二公司——大同综合客运中心（大同南站）。途经站点：公交二公司、郝家寺、新平旺、和平街、华亿摩尔城、临时站、平旺村西口、老平旺、时庄、西花园、西花园北区、十里河大桥东、现代家居、新添堡、同车公司、大同交警支队、西环路大庆路口、西环路前进街口、北馨花园小区、迎宾街云中路口、三医院北门、迎宾街魏都大道

口、迎宾街永泰南路口、云冈建国宾馆、凯德世家、迎宾桥西、市检察院、政务大厅、市公安局、恒安街鸿雁路口、太和路恒安街口、太和路南环东路口、方特欢乐世界西、太和路太和街口、太和路同煤快线口、大同综合客运中心（大同南站）。恢复原线后不再经过老平旺村、平旺村东口、电力技校、一电厂、平旺站、大热公司、山西大学、金泽苑、十里店村西、绿洲西城、大同五中、恒圆魏都小区、西环路北都街口、惠民里站点。

强化路地协作 共筑平安铁路

我市专项整治铁路沿线安全隐患

本报讯（记者 锦秀）12月22日，大同市铁路护路联防安全领导小组办公室组织协调大秦铁路股份有限公司大同工务段、大同铁路运输检察院、市城市管理局、平城区白登山街道等多方力量，开展铁路沿线安全隐患专项整治行动，依法依规成功拆除了位于平城区古大联络线铁路保护区内及邻近区域的27处近线违建，有效消除了影响铁路行车安全的潜在风险，为保障铁路大动脉安全畅通奠定了坚实基础。

为确保专项整治行动顺利、高效、安全推进，路地有关部门前期进行了细致的摸排勘查、风险评估，先后多次走访平城区白登山街道马家小村村民及村委会，认真倾听村民相关诉求，通过集体协商，通

报隐患紧迫性，进一步明确职责，制定完善工作方案。沿线社区积极开展普法宣传，让群众逐渐了解到铁路保护区范围内建违的危害性，取得他们的理解与支持。在当日的拆除过程中，相关部门严格按照安全操作规程设置警示区域，做好现场防护，并同步开展了垃圾清运和场地平整工作，确保拆除作业不影响铁路正常行车秩序。此次拆除违建作业是我市铁路护路联防安全制度建立以来第一次较大规模实战运用，展现了路地多方共筑铁路安全的坚定决心。

下一步，我市将继续贯彻落实铁路护路联防安全制度，强化路地对接，全力排风险、除隐患、保安全，为我市铁路运输安全畅通贡献力量。

走路是被低估的运动，性价比超高

近几年，全民健身这个词被频繁提及，加强运动锻炼不但可以强身健体，降低肥胖发生率，还能减少医疗负担，有效提升国民综合素质。

健身运动的项目有很多，有的人选择跑步、跳绳，有的人选择骑行、爬山，也有的人选择力量训练等。而走路作为一项强度稍低的运动，效果往往被低估了。

走路的门槛非常低，不需要什么器械，只需要迈开腿就能动起来，每天只要走够一定的步数，就能带来多个健康益处，属于性价比超高的运动。

一项覆盖全球16万人的研究显示，每天走够7000步的人，可以有效改善健康状况，预防多种疾病。

国外杂志也发布一项分析：多走路可以有效降低血糖峰值，属于天然的“降糖药”，是一项适合糖尿病、高血糖患者的运动。

哈佛大学医学院的一项研究表明，每天走够6000步，抑郁风险降低9%。每天走够7000步，抑郁风险降低31%，而每天走够10000步的人，抑郁风险降低最显著。

无论是久坐人群还是中老年人抑或是抑郁患者，都可以从走路中收获多个益处：

1.走路可以促进血液循环，强化心肺功能，还能提升血管弹性，有效调节血压、血脂，还能提高胰岛素敏感性，更好地控制血糖，有效降低心血管疾病的发生率。

2.走路可以激活身体肌群，抵御随着年龄增长后出现的肌肉萎缩以及骨质流失问题，有效抵抗衰老速度。

3.走路可以提升活动代谢，久坐不动人群活动代谢下降，热量消耗比较少，身材往往更容易发胖。每天若能多走5000步，可以更好地控制体脂率，降低肥胖疾病的发生率。

4.走路可以锻炼大脑功能。走路锻炼可以促进大脑分泌多巴胺、内啡肽等激素，可以让情绪变得稳定，心态变得乐观，让负面情绪得到释放，有效提升心理韧性，改善睡眠质量和心理健康。

5.走路可以改善心理健康。走路锻炼可以促进大脑分泌多巴胺、内啡肽等激素，可以让情绪变得稳定，心态变得乐观，让负面情绪得到释放，有效提升心理韧性，改善睡眠质量和心理健康。

只需要每天走够一定的步数，就能收获走路带来的好处。

本报记者 武珍珍

灵丘县医院夜间透析服务受好评

本报讯（记者 杨海峰 通讯员 马明清）自今年8月1日起，灵丘县医院推出夜间透析服务，将治疗时段延伸至每日18时至23时，为众多患者提供了一种“治疗与工作两不误”的全新选择。这一举措受到了患者及家属的好评。

血液透析治疗频率高、耗时长的特点，使得患者家属，尤其是正值壮年的子女们，长期面临着事业与孝道难以兼顾的现实压力。频繁的日间请假不仅影响家庭收入，长此以往的奔波更让整个家庭身心俱疲。

为了让患者得到持续、稳定的治疗，同时又减轻家庭的综合负担，灵丘县医院透析科进行了周密的筹备与资源整合，科学优化了医护人员的排班制度，并对所有设备进行了细致的夜间运行调试与压力测试，建立了与日间同等严格的质量控制与应急预案，确保治疗过程安全、高效、有序。

滴滴出行大同分公司精准调度护航节日出行路

本报讯（记者 张鑫）随着元旦假期临近，为应对即将到来的节日出行高峰，保障市民及游客出行安全便捷，滴滴出行大同分公司提前部署，从运力调度、安全保障、服务优化等多维度，全力守护节日出行路。

针对节假日运力需求集中的云冈石窟、恒山、大同古城等热门景区及大同站、大同南站、大同综合客运枢纽站等人流密集区域，节日期间，滴滴出行大同分公司将结合用户需求，及时调配运力，组建专项保障车队，通过线上激励等方式，鼓励司机前往高需求地区接单，保障市民和游客出行顺畅。该公司还提前对司机开展交通安全法规与应急处理专项培训，加强行程中语音播报提醒，包括司机文明驾驶、文明服务，守护城市文明窗口。



这是12月29日在天津古文化街“喜迎马年，五代画马人画马艺术展”上拍摄的画作。

新年将至，各地开展丰富多彩的活动，人们在欢乐的氛围中迎接2026年的到来。

新华社记者 赵子硕 摄

青春热血点亮寒冷冬日

山西大学大同校区开展无偿献血活动

本报讯（记者 张志忠）为弘扬“人道、博爱、奉献”的志愿精神，连日来，一场“热血青春 奉献有我”的青年志愿无偿献血活动，在山西大学大同校区温情开展。

凛冬的寒风，没能挡住无私奉献的脚步。12月22日至26日，山西大学大同校区校园内爱心涌动，一场以青春之名践行公益初心的生命接力如期举行。无偿献血活动现场，同学们满怀热情，

在医护人员的指引下，依次完成信息登记、健康检查、血液初筛；教职工们也纷纷利用课余时间前来参与，从信息核对到健康体检，再到血液采集，大家脸上洋溢着坚定的笑容，丝毫没有畏惧，纷纷撸起衣袖，让带着温度的血液缓缓流入采血袋。

活动前期，学校通过校园公众号、班级宣讲等多种方式广泛宣传无偿献血知识和重要意义，吸引师生关注并用实际行动传递爱心。一

位参与献血的同学表示，“起初准备献血时还有些害怕，但了解到冬天血库告急的情况，便决定勇敢去尝试，这是当下年轻人该有的样子。”

血液在临床治疗中有着至关重要的作用，每一袋血液都汇聚着生命的力量。此次山西大学大同校区无偿献血活动，是责任与担当的生动诠释，师生同行汇聚成蓬勃向上的校园力量，成为冬日里最动人的风景。

云冈区安华里社区举办非遗手工制作活动

本报讯（记者 曹飞）近日，云冈区平盛街道安华里社区联合云冈区计生协组织了一场以“柿柿如意”为主题的扭扭棒手工制作活动，吸引了众多居民踊跃参与。

在活动现场，安华里社区与云冈区计生协的工作人员提前布置好场地，准备好了五颜六色的扭扭棒、剪刀、热熔胶等材料。非遗老师首先向大家讲解扭扭棒手工创作技巧，分享

传统手工艺中“柿子”造型承载的吉祥寓意，随后手把手指导大家从弯折扭扭棒开始，一步步塑造柿子的果实、蒂头和叶片。工作人员在现场协助老师指导操作，帮助居民解决制作难题，跟着老师示范细致打磨细节，让每一个“柿子”都饱满逼真。经过一番巧手创作，一个个形态各异、栩栩如生的“柿子”新鲜出炉。居民们手捧自己的作品，脸上洋溢

着满满的成就感。“非遗老师教得特别细致，云冈区计生协和社区想得也太周到了，不仅学会了做扭扭棒柿子，还了解了不少传统民俗知识，这个活动太有意义了！”参与活动的居民开心地说道。

此次活动，不仅为居民提供了展示才艺、放松身心的平台，更让大家近距离感受非遗文化的乐趣，营造出温馨和谐的社区氛围。

大同市第六人民医院

精神心理 卫生知识宣传

劳动保障法律法规宣传(九)

十五、违反《保障农民工工资支付条例》的法律责任(五)

不依法配合人力资源社会保障行政部门查询相关单位金融账户的，由金融监管部门责令改正；拒不改正的，处2万元以上5万元以下的罚款。

十六、违反《保障农民工工资支付条例》的法律责任(六)

政府投资项目政府投资资金不到位拖欠农民工工资的，由人力资源

社会保障行政部门报本级人民政府批准，责令限期足额拨付所拖欠的资金；逾期不拨付的，由上一级人民政府人力资源社会保障行政部门约谈直接责任部门和相关监管部门负责人，必要时进行通报，约谈地方人民政府负责人。情节严重的，对地方人民政府及其有关部门负责人、直接负责的主管人员和其他直接责任人员依法依规给予处分。

(未完待续)

瑞丰楼 RUIFENGLU

瑞丰楼

瑞丰楼是红旗饭店旗下酒店，建筑面积15000平方米，2025年8月21日开业，集食、宿、宴请，议事等多功能为一体的酒店。

一席瑞丰宴 礼待天下客

打卡亮点：琉璃壁画、青铜兽首、鎏金覆海、丹楹刻楹。——多重文化元素糅合，几见一步一景。

地址：山西省大同市平城区古城街道清源街37号
订餐：0352-5366222 5366333 订房：0352-5366125 5366155

非遗麻地沟羊肉 | 清汤国宴狮子头 | 荷香草捆牛肋骨 | 红旗一品焖仔鸡 | 脆皮荔枝虾

大同日报 大同晚报

征订友好合作单位

感谢新老读者的厚爱

市内征订：2503915、13223523055
云网区发行部：13383523964 (晋能控股、云网区、恒安新区)

欢迎热心公益事业的单位\个人参与订党报送温暖活动