

感受城市画境 发现生活之美

奔跑，让人身健神怡

在很多跑友心中，明媚春光里，在古都大同奔跑是一种超然的享受。空气清新，蓝天清澈，路过的风景宛如画卷，跑着跑着，依次迎来桃花灼灼、杏花胜雪、海棠嫣红、丁香素雅……筋骨舒展，心情愉悦，倍增生活在大同的幸福感。

跑友刘大江喜欢在古城墙带状公园跑步，一侧是巍峨的古城墙，一侧是葳蕤的碧树繁花，身旁还有碧波荡漾的护城河，那种美的享受让他对大同的热爱由衷升腾。外围跑一圈的距离约为8.8公里，既有一定挑战又适意从容，身心格外畅快。

刘大江说，在古城墙脚下跑步，会深切感受到古都大同四季之美。春天，带状公园的繁花依次绽放，特别是西城墙遍植海棠，当花期到来，姹紫嫣红，美不胜收，整个人都沉浸在令人沉醉的意境中；

夏日，护城河荷花绽放，凉风清爽；秋日，带状公园内秋光壮美，五色斑斓；冬日雪后，城墙脚下素净壮美。四时都是绝美的画卷，奔跑的过程让他也融入画境之中。

在文瀛湖风景区，每日清晨和傍晚总能看到众多跑友的身影。跑友崔振峰喜欢在这里跑步，那种屏蔽城市喧嚣的生态意境，让身心从繁忙的工作中抽离出来，在慢跑的过程中与自己内心对话，常常有一种特别的灵感迸发出来，更好地为工作加油。

崔振峰说，大同的生态环境越变越美，到处是适合跑步的场地，文瀛湖就是一个巨大的城市绿肺，湖光山色相映，跑步时常有惊喜，看到各种鸟飞掠湖面，似能领略到周边的海阔天空，五大场馆美美与共，让人对大同的美好未来充满期许。

跑友周军近两年一直坚持跑步，他更

多选择御河生态园。从事生意的他，感觉唯有锻炼可让身体与精神保持良好状态，跑步不仅锻炼身心，更让事业得到提升。

周军跑步时坚持拍摄短视频，希望以积极向上的生活理念感染更多人。伴着他奔跑的脚步，大同的美丽景致也在不断延伸，不少外地网友关注点赞，纷纷表达对大同的向往之情。

在周军的影响带动下，十余名跑友聚合成“遇到更好的自己”跑步群，以自律让自己保持更好的工作状态，成为大家共同的信条。

本报记者 史涌涛



助马堡千亩杏林成花海

摄影爱好者纷至沓来，共赴春日之约

本报讯（记者 辛雅君）近日，新荣区郭家窑乡助马堡村的千余亩杏花在堡墙下、沟壑间次第绽放，尤其是那些见证过岁月变迁的百年杏树，枝干虬结如笔勾勒了沧桑，枝头缀满粉白相间的花瓣，吸引京津冀及周边游客、摄影爱好者纷至沓来，赴一场跨越时光的春日之约。

“又到了一年拍杏花的季节，首先想到的是助马堡的那些百年老树。”摄影爱好者陈女士背着三脚架穿梭于杏林，镜头对准一株皴裂枝干上簇拥的杏花。和她一样慕名而来的拍客们散落林间，或仰拍花枝与蓝天的剪影，或蹲守花瓣飘落的瞬间，快门声此起彼伏。

从北京来的“追花人”张先生说：“好多年了，每年花开的时候我都来走一趟，从李二口开始，沿着长城一号旅游公路边走边看，还会露宿杏林。这里的春天有一种独特的魅力，让人来了就不想走。”

助马堡的古杏林不仅是自然奇观，更承载着长城文化的厚重底蕴，此处杏花花期将持续到本月底。



为“五一”假期营造健康有序的旅游市场环境

市文旅协会旅行社分会发出倡议

本报讯（记者 陈杰）入春以来，“包车游”凭借灵活行程与良好体验，成为不少游客探访古都大同的热门选择。“五一”假期将至，为营造健康有序的旅游市场环境，日前，市文旅协会旅行社分会发出安全生产倡议，号召从业者强化安全意识，以优质服务迎接游客。

倡议提出，旅游从业者要合法、文明、诚信经营，严格筛选合作运输企业，确保所有旅游包车具备合法运营资质，拒绝使用“黑车”或私自改装车辆；坚守价格底线，科学核算成本，杜绝以“零负团费”“负地接”等模式销售不合理低价游产品，不以虚假宣传诱

导消费，避免游客进入隐性消费陷阱；发挥导游安全职能，在行程中履行安全提醒责任，并掌握基础急救技能，协助处理突发事件；选择具备合法经营资质的景区作为行程目的地，避免安排游客进入未开发或存在安全隐患的区域。

男性也能接种九价HPV疫苗了

适用于16至26岁群体，全程3剂次

不仅可以预防宫颈癌，还可以预防HPV感染引起的肛门癌和生殖器疣。

“男性感染HPV后，不仅自身面临健康风险，还可能将病毒传染给女性伴侣，增加伴侣感染HPV及患宫颈癌等疾病的风险。因此，男性接种HPV疫苗，不仅能保护自己，还能保护伴侣。”市疾控中心相关工作人员介绍，相较女性而言，男性HPV感染此前较少被关注。此次获批的进口九价HPV疫苗覆盖HPV6、11、16、18、31、33、45、52、58九种高危和低危型别。其中，可预防HPV16、18引起的肛门癌，

HPV6和11引起的生殖器疣（尖锐湿疣），由HPV6、11、16、18引起的多种癌前病变或不典型病变。

市疾控中心提醒：该疫苗适用于16至26岁男性，接种的免疫程序为0、2、6月分别接种一剂次，全程共3剂次。对酿酒酵母和疫苗成分过敏者不能接种；接种疫苗后，可能出现疲劳、头疼、肌肉酸痛、恶心，以及接种部位轻微红肿、疼痛、瘙痒等症状，通常2—3天可缓解。此外，接种HPV疫苗并非一劳永逸，需保持良好的生活习惯，定期进行体检，如遇问题及时就医。

资讯快递

全国跆拳道总决赛 大同选手唐皓夺冠

本报讯（记者 史涌涛）4月20日，在2025年全国跆拳道冠军总决赛第三日的角逐中，大同体校培养输送的优秀运动员唐皓战胜广东队选手，夺得男子80公斤以上级冠军，赵鑫博获得男子80公斤以上级季军。

作为第十五届全国运动会的关键积分赛，4月17日，2025年全国跆拳道冠军总决赛在太原市滨河体育中心揭开战幕。比赛由中国跆拳道协会、山西省体育局主办，山西省重竞技运动中心、太原市体育局承办，全国各地36支队伍800余名运动员、教练员前来参赛。比赛设置男、女各8个级别，采用三局优胜制的竞争形式，赛制为单败淘汰制。

全国盲人柔道锦标赛 我市健儿摘金夺铜

本报讯（记者 龙中华）近日，2025年全国盲人柔道锦标赛落下帷幕，我市运动员勇夺1金1铜。

据了解，本次锦标赛由中国残联与中国残奥委联合主办，吸引了全国13个省、区、市的117名盲人柔道精英齐聚湖南长沙市。作为一项专为视力障碍运动员量身定制的体育项目，盲人柔道有独特的竞技魅力。赛场上，运动员们无法依靠视觉判断对手动作，只能凭借敏锐的感知能力，捕捉对手细微的动作变化、呼吸频率以及脚步的移动，将力量与技巧完美融合，在激烈的较量中寻找获胜的契机。

比赛中，我市运动员表现不俗。郭孜仪在女子J1—46公斤级比赛中，展现出超强的实力和心理素质。比赛一开始，她便迅速进入状态，一次次巧妙化解对手的进攻，抓住时机发起凌厉反击，以绝对优势战胜一位位强劲对手，勇夺冠军。贺雁在女子J1—60公斤级比赛中同样表现出色，面对实力强劲的对手毫不畏惧，全力拼搏，最终获得季军。

中小学教师资格考试 面试时间确定

本报讯（记者 田雁）记者从市招生考试中心获悉，我省2025年上半年中小学教师资格考试5月17日至18日面试，报名工作已开始。

报名分网上报名、网上审核、网上缴费三个步骤。网上报名时间为4月21日10时至24日17时，审核时间为4月21日至25日17时，缴费截止时间为4月26日24时。符合报考条件的考生，在规定时间内登录“中小学教师资格考试网”（<https://ntce.neea.edu.cn/>）报名。参加笔试合格的考生不用重新注册，其余考生须重新注册和填报个人信息。

据了解，面试采取结构化面试、情境模拟等方式，通过备课（或活动设计）、试讲（或演示）、答辩（或陈述）等环节进行，主要考查职业认知、心理素质、仪表仪态、言语表达、思维品质等基本素养和教学设计、教学实施、教学评价等基本技能。面试结果6月11日公布。