

□ “聚焦老年新生活 守护最美夕阳红”系列报道(八)

体育健身收获健康与快乐

“手抬一下,给点腰。”“扇子不要挡住脸,表情跟上来。”7月27日下午,清远街道清远艺术团的工作人员们正在进行广场舞日常训练。20多位广场舞爱好者随着音乐节奏一遍遍打磨动作,团长申三玲站在队伍中间,不时纠正队员的姿势。就在7月初,该团队在全市广场舞交流赛中获得优胜奖。

这是一支全部由退休人员组成的团队,队伍中年龄最大的65岁。近年来,该艺术团在各级赛事中屡获佳绩,2025年,在呼和浩特进行的中国少数民族广场舞大赛上获得优秀节目奖。同时,团队践行公益惠民理念,仅2025年就累计开展惠民公益演出40场。从社区排练厅到全国舞台,这支银发队伍用广场舞健身的方式舞出了自己的精彩。

“广场舞是很好的健身方式。”谈及坚持跳广场舞的收获,申三玲最大的感受是队员们身体的变化。“我们常年坚持下来,越跳越精神,身体也越来越好。”她说,队员们基本都没有基础病,大家因为跳舞收获健康,也收获了快乐。

在锦华家园的社区党群服务中心,平城区阳光艺术团的队员们正练习模特走位。抬头、挺胸、收腹,每一步都踩在节奏上,举手投足间透露出自信与从容。团长黄春娣在一旁盯着细节,发现问题及时纠正。这支平均年龄63岁的队伍同样是各级赛



平城区阳光艺术团队员排练广场舞



老年群众在社区服务中心健身

事中的获奖常客,她们用模特走秀的形式,走出了老年健身的另一种风采。

说起体育健身带来的变化,黄春娣感触很深。团队从最初的几个人发展到现在百余人的规模,靠的就是“动起来”的吸引力。“大家聚在一起,既锻炼了身体,又愉悦了心情,很多队员生活作息规律了,身体也硬朗了。”她说,很多人在这里找到了退休生活的新节奏,越练越有劲头。

这两支团队是我市老年体育健身蓬勃发展的生动剪影。据市老体协相关负责人介绍,近年来,我市以全民健身为目标整合资源,通过开展丰富多彩的老年交流活动、

体育赛事、健身项目培训等,为广大老年人参与健身、科学健身创造良好条件和环境。同时,进一步加强各级老体协组织建设,通过完善健全市、县(区)、乡镇(街道)、村(社区)四级组织体系建设,加强基层组织工作力量,提升组织网络效能,多层次、多渠道、多方式满足老年人体育健身需求。

目前,全市老年健身辅导站点有1066个,老年健身团队370个,常年参与体育锻炼的老年人达18万人。广场舞、柔力球、健身秧歌、太极拳剑、门球、地掷球等项目深受老年群体喜爱。近10年来,我市老年健身团队在全国性赛事中,获得一等奖、突出贡

献奖、最佳表演奖5项,优胜奖22项;在全省性赛事中,获得金奖、一等奖、特殊贡献奖6项,优胜奖45项。其中,老年人广场舞、健身球操、健身气功、太极拳剑、地掷球、象棋、门球等项目多次代表山西省参加全国性赛事,在国家级舞台上展现了大同老年人的健身风采与昂扬风貌。

文/图 本报全媒体记者 陈杰



扫码看视频

预付有风险 办卡须谨慎

市商务局发布消费提示

本报讯(记者 孙露)为防范消费风险,保障合法权益,近日,市商务局就零售、住宿餐饮和居民服务业消费领域,向广大消费者发布关于单用途商业预付卡消费提示。

消费者在办卡前核查营业执照与经营许可,优先选证照齐全、经营稳定的商家;注意区分经营主体性质是企业还是个体,不同主体经营管理水平和风险承担能力不同;警惕经营未满一年、无实体门店、未开业预售、频繁变更信息的商家。

消费者应按需办卡,不被高折扣、充值返现诱导,遵循小额、短期、分次续充原则,优先选短期卡,慎办长期卡;拒绝付息、保本、高额返现类预付项目。

消费者务必签订书面协议,仔细审阅使用范围、有效期、退卡规则、违约责任等条款,拒绝“概不退款”“过期作废”等不公平条款;超期有余额需提供激活、换卡服务。

消费者索要正规发票,留存合同、付款记录等凭证,确保收款方与商家名

称一致;重要约定书面盖章,消费后核对余额,发现商家经营异常及时用卡或退卡。

我市新一轮
秋季致敏花粉播报上线

本报讯(记者 高燕)秋天已至,天气逐渐变得凉爽起来,对于过敏体质人群来说,“立秋”却意味着秋季花粉季的序幕已经拉开。日前,我市新一轮秋季致敏花粉播报已上线,为公众提供花粉预报、外出防护等建议。

8月,我市进入秋季过敏高发期,花粉过敏患者也多了起来。“每年立秋后,我就喷嚏不断,纸不离手,鼻子还不通气,严重时眼睛肿得还睁不开。”被花粉过敏困扰10多年的石女士调侃自己,为了让这个秋季过得舒服些,床头柜抽屉、包里都已备好过敏药,方便随时取用。

记者在采访中了解到,我市秋季花粉过敏原主要是公园、路旁、河边、荒地不起眼的蒿草、藜草(灰灰菜)、葎草、豚草等杂草,它们的花粉个头小、数量多,易飘浮在空中,引发过敏反应,相比春季过敏更“难缠”。花粉过敏症的典型症状包括打喷嚏、流鼻涕、鼻痒、鼻塞、干咳、胸闷、眼睛发红、眼睑肿胀、眼睛痒、流泪、皮肤瘙痒或荨麻疹等。

目前,我市已启动秋季致敏花粉播报,市民可通过“大同市妇幼保健院”微信公众号和“大同市第三人民医院融媒体中心”微信公众号查看平城区御河以东、御河以西和新荣区、云冈区每日花粉浓度信息,以便在花粉季及时做好防护。

医生提醒,晴天刮风时花粉浓度较高,花粉过敏患者应尽量避免外出,特别是上午10时到下午5时花粉浓度较高的时段;花粉高峰季外出时建议佩戴花粉阻隔剂减少过敏原与鼻黏膜接触;避免到树木花草多的公园或者野外;从室外回到室内后尽可能清洗面部、眼睛、鼻腔等粘有花粉部位;不要在室外晾晒衣物,以防花粉黏附;暴风雨极端天气下,空气中的花粉颗粒会爆裂变成更细小的微粒,通过鼻腔进入小支气管,从而导致雷暴哮喘。

永和路破损围挡画布已撤掉

本报讯(记者 龙中华)“我们已经及时将永和路几处破损围挡画布进行了妥善处理,感谢市民及时反映和媒体的关注。”8月11日,水泊寺街道永兴社区工作人员致电本报记者说。

平城区鸿滨嘉苑居民范女士日前反映,小区附近永和路边一处围挡有3块画

布不同程度老化开裂,边角脱胶卷起,有一块下边完全脱落,被风兜起挂在两棵树上来回晃动,残破不堪,很不雅观。对此,永兴社区工作人员表示,将尽快对破损围挡画布进行妥善处理,恢复街道整洁面貌。本报日前以《永和路一处围挡画布“飞”上树》为题进行了相关报道。

树穴石凸起存在通行隐患

相关部门:将尽快想办法妥善处理

本报讯(记者 龙中华)“我们小区南侧行道树多处树穴石移位凸起,紧邻盲道与非机动车道,存在出行安全隐患,希望有关部门及时修缮。”12日,瀛泽嘉苑居民陈女士致电本报反映此事。

接到反映后,记者实地走访看到,该路段位于文盛街瀛泽嘉苑小区北侧,

其中十余处树穴石均出现错位歪斜问题:有的树穴石一侧高高翘起,部分石块从中间拱起歪斜,最高凸起路面约10厘米,树穴围边已经变形,丧失了原本的作用。该路段人流、电动车来往密集,凸起石材棱角锋利,极易绊倒通行市民,对视障人士出行影响尤为突出。

12日,记者就此采访了市御东市政综合服务所负责人。他表示,市民反映情况已了解,他们将联合园林部门协同作业,对歪斜凸起的树穴石进行复位加固,消除路面隐患,保障市民出行安全。



移位翘起的树穴石 龙中华 摄

龙帮办

0352-6034132