

绿色低碳成为新时尚

奔赴山野 徒步解压

□记者 赵茜 文图

有人身穿冲锋衣、手执登山杖，奔赴山野；有人在郊野骑行、公园露营，邂逅初冬的斑斓色彩；有人在大自然中疗愈，得到全身心放松，进行精神“快充”……初冬虽天气转凉，户外运动却迎来热潮。

与大动干戈、装备齐全的户外运动不同，户外徒步正成为一种新时尚。许多渴望在户外“撒欢儿”的人们在这个初冬，纷纷投入户外徒步等活动中，打开新的生活方式。

初冬的一个周末，早上8时，10余名徒步爱好者和一户外俱乐部的两名领队从中心城区一处集合点启程，拼车前往稷山县米汤锅风景区。领队“雨儿”正在向队员们介绍出发前的注意事项。已经有3年徒步经验的领队“雨儿”介绍，“米汤锅”已经是一条被徒步团队开发得比较成熟的路线了，虽然全程只有7公里左右，但由于大小攀爬点较多，累计爬升约350米，更适合在徒步过程中喜欢挑战攀岩的人群。

“刀削岭、仙姑洞、静林寺、榆树岭、永济风柏峪、闻喜汤王山、夏县金楼山、平陆大河庙等路线都比较受徒步爱好者的喜爱。”“雨儿”说，这类徒步团往往出发前两天就会报满，费用在每人几十元至300元不等，其中还包含一份旅行意外伤害保险。

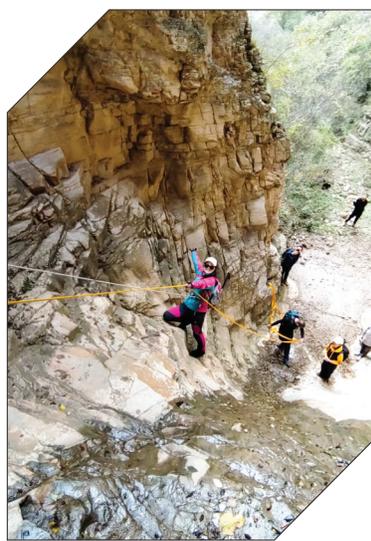
这两年，徒步逐渐从小众运动发展成为新的大众休闲潮流。在一些社交平台上，以“户外”“出游”等关键词搜索，“徒步”“登山”出现的频次最高，参与人数也在增长。

徒步爱好者小毛说：“徒步是我放松生活的一个方式，平时工作比较累，能够亲近大自然，其实是

比较难得的。而且徒步这一天基本会脱离其他人的人际关系，专注于和朋友或者有共同爱好的陌生人一起，会让我觉得有一个沉淀的效果。”

“快节奏的生活环境会对人的身心健康造成影响，为传播健康理念、倡导绿色生活，鼓励大家积极参加体育健身活动。”从事体育教育事业的王女士说，“相对而言，徒步的入门级成本并不高，所以这样的一种便捷性参与的运动形态，就得到了当代越来越多年轻人的喜欢。”王女士介绍，徒步不仅能让大家亲近自然、锻炼身体，还能缓解心理压力，培养团队协作能力，是一项非常有意义的活动。

王女士提醒，缺少徒步经验的参与者最好选择正规、有资质的户外俱乐部或旅行社。徒步参与者也需要有明确的自我认知，懂得规避安全风险。



▲勇攀高峰



▲亲近山水



▲极目远眺

平陆县
健步运动绽热潮

近日，初冬的寒意如轻纱般笼罩着大地，晨曦微微展露光芒，平陆县时代广场却早已打破了清晨的寂静，变得热闹非凡。广场上，市民们三两成群，裹着厚实的外套，从城市的四面八方汇聚而来，在体育馆旁迅速集结。

随着一声清脆响亮的哨声，健步走活动正式拉开帷幕。队伍前列，几名神采奕奕的居民身着鲜艳的运动装，高举着彩色的队旗，迎风招展的旗帜上印着活力满满的标语，引领着大部队前行，恰似领航的船只。参与者们迈着整齐有力的步伐，踏出富有节奏的“哒哒”声，恰似激昂的鼓点。

一路上，年轻的小伙们昂首挺胸，活力四射，仿佛浑身有用不完的劲儿；中年夫妻并肩齐行，轻声交谈着生活趣事与锻炼心得，眼中满是相伴的温情；老人们则步伐沉稳，精神矍铄，享受着运动带来的舒畅。

近年来，平陆县全民健身设施愈发完备，点燃市民运动热情，健步走成全民新风尚，让大家放下手机，在运动中拥抱健康生活，强健体魄、丰富精神世界。

记者 王露

记者手记

迈开脚步 丈量幸福

徒步，这项曾经的小众运动，如今已经发展成为新的流量密码。越来越多日常忙于工作的年轻人，选择在周末暂时远离城市，迈开脚步、行走山野。

“参加徒步活动，在大自然中运动，可以有效缓解心理压力。”这是许多徒步爱好者的心声。

活动中，大家可以在风光优美的山林间感受生命的美好，体悟内心，调整身心状态。

迈开矫健步伐，用脚步丈量生活的美好，倡导绿色、低碳、健康、环保、文明生活理念，提升幸福感。 记者 赵茜

守护
绿线盐湖区御沁园小区
补栽苗木添新绿

运城晚报讯(记者 李爽)连日来，盐湖区北城街道御沁园小区物业抓住初冬这一有利时机，有序推进小区冬季苗木补栽工作，进一步提升小区生态“颜值”。

为确保苗木补植质量，该物业按照“缺一补一”“应补尽补”的原则，安排工人提前在小区做好补植地块排查登记、补植苗木品种、面积统计，随后进行苗木采购。补栽时，绿化组工人严格按标准进行挖坑、栽植、压实、浇水(右图)，并做好保暖等措施，以提高补栽苗木的成活率。

经过几天忙碌，该小区共补栽冬青4000余棵，补植草坪300余平方米。



该小区物业负责人表示，今后将持续开展冬季苗木补植和养护工作，不断提升小区绿地景观质量，为居民创造更加宜居的生活环境。

聚焦城市生活垃圾分类

盐湖区凤凰社区
垃圾分类助环保

运城晚报讯(记者 王露)近日，盐湖区凤凰社区在辖区内小区广场及辖区门店深入开展垃圾分类宣传活动，旨在进一步提升居民与商户的环保意识，推动垃圾分类工作取得实效。

活动当天，小区广场上宣传氛围浓厚。社区工作人员通过发放宣传手册等方式，向过往居民详细讲解垃圾分类的基本知识，包括可回收物、厨余垃圾、有害垃圾和其他垃圾的具体分类标准及正确投放方式。此外，社区工作人员还深入辖区门店，对商户进行一对一垃圾分类宣传与指导(右图)。针对门店经营过程中产生的各类垃圾，如餐饮商户的厨余垃圾、包装垃圾等，给出了具体的分类建议与处理方法，鼓励商户们积极配合社区工作，做好垃圾分

类工作，共同营造整洁卫生的社区环境。

此次宣传活动得到了社区居民与辖区门店的积极响应。居民们纷纷表示，将从自身做起，认真做好垃圾分类，为社区环境改善贡献力量。门店商户也承诺，会严格按照要求进行垃圾分类处理，以实际行动支持环保事业。

