

绿色低碳成为新时尚

# “轻”装上山 共赴“纤”程

□记者 赵茜 文图

随着国家对全民健康的重视，减肥热潮在我市掀起。众多市民纷纷响应国家“体重管理年”3年行动号召，选择健康的生活方式，其中，爬山成为大家热衷的减肥锻炼方式。

盐湖区的凤凰谷、九龙山；永济市的五老峰、王官峪、神潭大峡谷；稷山的苍龙岭、飞云洞……在运城广袤的大地上，众多形态各异的山峰错落分布，凭借独特的地形优势，成为人们挥洒汗水、实现爬山减脂目标的理想之选。

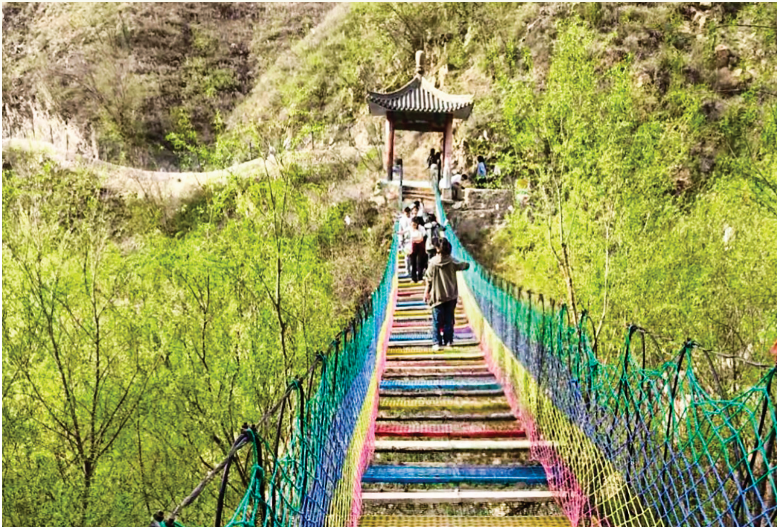
每逢周末，许多市民选择户外爬山运动，他们中有的年轻的上班族，希望通过爬山缓解工作压力、减轻体重；有的是退休老人，为了保持身体健康，享受爬山带来的乐趣；还有一些家长带着孩子，从小培养孩子的健康意识和运动习惯。

4月20日上午9时，九龙山脚下已聚集了不少运动爱好者。身着运动装的市民们或三五成群结伴而行，或独自享受攀登的乐趣。山间绿树成荫，鸟鸣清脆，晨雾在阳光中渐渐消散，构成一幅生机勃勃的春日画卷。

“以前总觉得减肥是件痛苦的事，现在发现爬山既能锻炼身体，又能欣赏美景，心情特别舒畅。”坚持登山两个月的市民王女士坦言，她的体重从75公斤降至68公斤，更收获了前所未有的活力。

值得一提的是，登山群体呈现出多元化特征。除了中青年上班族利用周末时间“打卡”，不少银发族也加入其中。62岁的退休教师刘先生手持登山杖，步伐稳健：“每周跟着户外机构爬一次山，不仅腰不酸了，还认识了许多志同道合的朋友，生活更充实了。”此外，亲子登山活动也成为新风尚，许多家长带着孩子参与，将登山作为寓教于乐的健康课堂。

市民张先生表示：“平时工作忙，久坐不动，体重一直在增加。看到国家号召减肥，我就下定决心改变，3月初起，每周都会来爬九龙山。这不，一个多月的时间，不仅体重减轻了，精神状态也好多了，感觉整个人都充满活力。”



▲登山途中风景美



▲户外相约来减重

另一名市民李女士说：“爬山是一项很好的有氧运动，能锻炼全身肌肉，欣赏自然风光，让人心旷神怡。而且和家人朋友一起爬山，还能增进彼此的感情。”

然而，随着爬山人数的增多，一些不文明现象也随之出现。部分市民在爬山过程中随意丢弃垃圾，不仅破坏了自然美景，也给其他游客带来了不好的体验。为此，相关部门呼吁市民在享受爬山乐趣的同

时，要爱护环境，做到文明爬山。

在众多登山爱好者中，部分市民也自发组成“登山捡跑团”，在锻炼的同时随手捡拾沿途垃圾，用实际行动践行绿色理念。

在此提醒广大游客：在爬山时，请将垃圾装入自备的垃圾袋中，下山后投放到指定的垃圾桶内。让我们共同践行“健康生活，文明登山”的理念，在攀登高峰的路上，遇见更好的自己，也守护更美的家园。

记者手记

## 登山减脂

## 健康你我

在“健康中国2030”战略持续推进的背景下，一场以“科学减重、健康生活”为主题的全民行动如火如荼展开。作为响应国家“体重管理年”3年行动的重要举措，越来越多的市民选择将登山运动作为健康生活的突破口。

从单纯追求体重数字的下降，到享受运动带来的身心愉悦；从随

意丢弃垃圾到主动守护青山，登山热潮不仅见证了市民健康观念的转变，更折射出社会文明程度的提升。

当越来越多的人迈出家门，用脚步丈量山水，用行动守护生态，这场全民参与的“绿色革命”，正为城市注入源源不断的活力与希望。

记者 赵茜

守护  
绿线

## 盐湖区东阜社区 普及卫生知识 创建美丽社区

运城晚报讯(记者 郝丽莎)近日，盐湖区东城街道东阜社区开展爱国卫生月“爱卫新篇章 健康新生活”主题宣传活动，旨在深入贯彻爱国卫生运动精神，营造健康、整洁的社区环境。

活动当天，社区工作人员和志愿者们通过发放宣传册、现场讲解等方式，向居民普及爱国卫生知识，包括日常卫生习惯、疾病预防、心理健康等内容。宣传册内容丰富、图文并茂，吸引了众多居民驻足阅读。此外，社区工作人员还为居民进行健康科普，讲解心理健康知识，帮助居民缓解压力，树立积极向上的生活态度。

居民纷纷表示，对爱国卫生运动有了更深入的了解，健康意识和自我保健能力也有所增强。该社区负责人表示，将继续深入开展爱国卫生运动，为居民创造更加健康、美好的生活环境。

垃圾  
分类

## 盐湖区物业管理服务中心 宣传垃圾分类 共建绿色家园

运城晚报讯(记者 李爽)为倡导居民践行环保、低碳的生活理念，推动垃圾分类工作进一步落到实处，日前，盐湖区物业管理服务中心在盐湖区东城街道学苑社区御溪苑小区开展垃圾分类主题宣传活动(下图)。盐湖区物业管理服务中心主任解治国、盐湖区东城街道党工委书记董文丽等人参加了活动。

活动现场，解治国、董文丽等人向居民发放宣传资料，讲解垃圾分类知识。物业管理服务中心工作人员孙云等人在垃圾分类投放点现场示范，向居民详细讲解可回收物、有害垃圾、易腐垃圾和其他垃圾的分类标准及投放要求，并针对易混淆垃圾进行重点说明；对居民投放垃圾进行实时指导，及时纠正错误分类，确保垃圾精准入桶。

解治国表示，盐湖区物业管理服务中心将继续深化垃圾分类宣传工作，不断提升居民参与垃圾分类的积极性和主动性，共建绿色幸福家园。



▲勇攀高峰