

柳林县金家庄镇

健康跑步添活力



欢乐跑快乐开跑

本报讯(记者 高茜)3月16日,柳林县金家庄镇举办第六届全民健身半程马拉松健康欢乐跑活动。“我们举办此次活动主要是为推广全民健身理念,促进乡村体育事业发展,同时展示金家庄美丽的自然风光和浓厚的乡村文化。”金家庄镇党委副书记、政府镇长李瑞峰说到。

活动于当日清晨在金家庄镇政府广场正式拉开帷幕。随着发令枪响,来

自各地的跑者们涌出起跑线,沿着精心设计的赛道,穿梭在乡村的田野和小径之间,尽情享受运动带来的快乐。赛道沿途风景如画,跑者在奔跑的同时,也感受到乡村的宁静与和谐。

据了解,此次活动有5公里、10公里和21公里三个项目,吸引了众多跑步爱好者的积极参与。无论是专业长跑运动员,还是业余跑步爱好者,都在

这片充满生机的土地上挥洒汗水,挑战自我。沿途,志愿者们热情地为跑者们提供补给和指引,交警们则全力维护交通秩序,确保活动的顺利进行。跑步路径两侧,还悬挂着乡风文明建设、反诈宣传等标语,进一步营造了浓厚的文化氛围。

“服务好每一位跑步者,做好后勤保障工作是我们的主要任务。”金家庄镇党委书记闫丽说到。

经过激烈角逐,各个项目的优胜者纷纷脱颖而出。他们不仅收获了荣誉和奖品,更在比赛中锻炼了身体、磨炼了意志。所有参赛者都在这场体育盛宴中找到了自己的快乐和成就感。

“这场活动对我来说不仅仅是一次身体的挑战,更是一次心灵的洗礼,虽然挺累的,但它让我更加了解自己,也让我更加懂得坚持的力量。”参赛者赵秋英表示。

李瑞峰与跑者一起领略了美丽的自然风光和浓厚的乡村文化,他说:“通过这次活动,不仅为干部群众提供了一个展示自我、促进健康和享受欢乐的平台,更能凝聚人心,促进交流,推动发展。今后,我们将继续推动全民健身事业的发展,举办更多丰富多彩的群众性文化活动。”



快乐的足球场



孩子们在尽情奔跑

这个周末 体育场里真热闹!

□ 文/图 本报记者 木二东

“等闲识得东风面,万紫千红总是春。”近日,随着气温回升,柳林县体育场、公园内人声鼎沸,青少年们纷纷走出家门,在暖阳下尽情奔跑、跳跃,用运动唤醒身体,拥抱生机勃勃的春天。

3月23日,周末上午,柳林县体育场足球场上一片欢腾。十余名少年在绿茵场上追逐足球,汗水浸透了他们的球衣,却掩不住脸上的兴奋。11岁的王建一作为主力前锋,脚下生风,接连带球突破防守。“冬天冷得伸不开腿,现在终于能撒欢儿踢球了!”他抹了把汗,转身又冲入队友的传球阵型中。场边家长们的加油声与少年们的呼喊声交织,为春日添了几分火热。

一旁的篮球场同样热闹非凡。一群中学生正在进行紧张激烈的篮球比赛。14岁的刘刚身手敏捷,只见他一个灵活的转身,巧妙地避开了对手的阻拦,高高跃起,篮球在空中划过一道漂亮的弧线,空心入网!完成这记漂亮的跳投后,刘刚兴奋地挥舞着手臂,大声呼喊。“最近天气不冷不热,在户外打篮球太舒服了。打球既能锻炼身体,又能放松心情,缓解学习压力。”刘刚说。队员们你来我往,每一次精准的传球、每一次激烈的篮板争夺,都展现着他们蓬勃的朝气和团队协作精神。

这边,家长王娟娟正和10岁的女儿隔网对战,时而轻挑、时而扣杀,引得孩子咯咯直笑。“周一到周五孩子白天在学校,晚上看书做作业,眼睛吃不消。周末带孩子出来打羽毛球既能防近视,又能长个子。”王娟娟说着,掏出包里的温水递给孩子。她计划每周周末和孩子享受“亲子运动时间”,让女儿“从课本里探出头喘口气”。

体育场中心草坪则成了风筝乐园。五彩斑斓的“燕子”“老鹰”随风攀升,6岁的刘圆圆拽着线轴踉跄小跑,父亲紧跟身后护着:“放线!慢点放!”不远处,少年们或结伴慢跑,或骑行穿梭,运动鞋踏过新绿的草坪,留下一串欢快的足迹。

春日的暖阳,不仅唤醒了大地,更点燃了人们运动的热情。越来越多的青少年走出家门,投身丰富多彩的户外活动。“动起来的孩子眼里有光。”一位家长感叹,“运动场上的笑声,才是春天最好的背景音。”

科学搭配好营养 健康生活好味道

汾阳市妇联举办家庭营养餐技能培训

本报讯(记者 李艳)为提升妇女创业就业技能和健康管理能力,近日,汾阳市妇联组织开展家庭营养餐技能培训,60余名妇女代表参加。举办此次培训班是汾阳市妇联贯彻落实党的二十大精神,助力乡村振兴、促进妇女就业的重要举措。

培训聚焦“精准营养+实操技能+专题讲座”,构建多维学习体系。在理论课中,老师为学员们详细讲解了食物营养成分、饮食营养均衡、七大营养素、26种烹调技巧、不同人群饮食搭配等知识,并结合“日常三餐搭配”“老人三高饮食”“产妇月子餐”等具体情况提出具体的膳食方案。实操课上,在专业老师的指导下,学员们系统学习食材处理规范、家庭营养餐搭配、低盐少油烹饪技巧,通过“手把手教、面对面改、实打实练”,大家掌握了家庭营养餐的制作方法。活动邀请到山西省健康管理学会副会长、山西医科大学汾阳学院副教授、硕士研究生导师宋维芳作《拥抱健康 绽放光彩》专题讲座,结合最新调研数据与典型案例,系统剖析了现代家庭面临的健康挑战,并提出平衡膳食餐盘211、生活方式六味药等科学策略,为学员构建健康防线提供理论支撑与实践指引。

结业仪式上,汾阳市妇联主席吕小转为60余名学员颁发结业证书,并赠送《一日三餐巧安排》工具书。学员们纷纷表示本次家庭营养餐培训不仅帮助妇女掌握了科学膳食搭配和健康烹饪技巧,也为女性创业就业开辟了新路径。下一步,汾阳市妇联将持续聚焦妇女需求,搭建就业创业平台,让“她力量”在新时代绽放光彩。



学员们认真学习烹饪技巧

“人家队伍上的人都好”

——92岁母亲吕梁市人民医院就医印象

□ 白元亮

92岁母亲李每玉从吕梁市人民医院就医出院很多天了。母亲关于“人家队伍上的人都好”的印象在我们兄弟姐妹心中反复回荡,吕梁市人民医院骨科二病区医护人员的印象接二连三地在我们脑海里重现。

母亲的这个印象还得从解放前说起。1948年,解放军的一支医疗白大褂驻扎到他们院里,时年15岁的母亲耳闻目睹了这支队伍的风采,总的印象是“人家队伍上的人都好!”

今年2月6日晚上10点30分许,母亲解完小手返回炕上时,不慎摔倒在地。当时虽说剧烈疼痛,但还能忍受。加之前两年也有类似情况发生,我们就没有太多在意。直至2月9日,母亲左腿仍然肿胀明显,疼痛也未缓解,脚尖根本不能着地。我们不得不到当地医疗点申请X线扫描检查,结

果大吃一惊:左股骨粗隆间骨折。医护人员的意见主要有两种:一种认为母亲已92岁高龄,宜选择保守治疗,但有长期卧床甚至瘫痪的可能;另一种认为虽然年事已高,但手术有利于从根本上解决骨折问题。

面对进退两难的选择,2月10日我们决定到吕梁市人民医院进一步问诊。骨科二病区住院医师秦智接受我们的问诊后,建议住院观察治疗。在秦大夫的安排协调下,我们用两天时间完成了从血液检测到CT、核磁等项目的系统体检。在此基础上由骨科二科领导主持召开有主管医护人员、呼吸、心脏、麻醉等相关医护人员参加的术前分析评估大会。13日上午由骨科二科副主任薛晓峰主刀进行了复位手术治疗。

术后当晚,母亲反应非常强烈。14日凌晨两三

点,曾一度情绪失控,嚎啕痛哭,惊得同室病友个个无法入眠。当班护士刘小娥在母亲床前守护了一个多小时,一方面密切注视心电监护仪的数值变化,一方面尽力抚慰母亲。所有医护人员就医时,对母亲一律给予老奶奶、老人家的尊称,责任护士辛俊颖下班后还陪母亲唱起了经典红歌《东方红》。

在8天的诊治期间,主管医生按时查房问诊,值班护士及时执行医嘱,麻醉医师孙一恺术后还3次回访恢复状况。母亲的病情明显好转,情绪趋于基本稳定,于2月18日顺利办理了出院手续。

回到家里,左邻右舍纷纷前来探视母亲。每当提起在吕梁市人民医院骨科二病区的诊治经历时,母亲总是自豪地说:“人家队伍上的人都好!”

