

坚持在发展中保障和改善民生

以练强技能 以演筑安墙

本报讯（记者 武玲芳）消防安全重于泰山，防患未然方能行稳致远。近日，山西安泰控股集团组织开展办公楼消防应急演练活动。

本次演练立足实战场景，模拟办公楼三层会议室突发火情、火势快速蔓延并造成四层人员被困的复合型突发险情，高度还原真实火灾事故处置流程。演练警报响起后，该集团各应急小组迅速响应、分

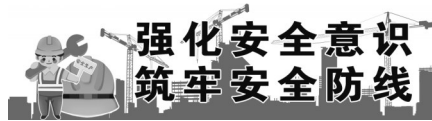
工履职、默契配合，各项应急处置工作有序铺开。

其中，疏散引导组第一时间赶赴各楼层楼梯口等关键点位，规范引导全体人员弯腰低姿、捂住口鼻，沿既定安全通道快速、有序撤离，杜绝拥挤、滞留等情况发生；灭火行动组迅速穿戴防护装备，火速奔赴模拟起火点位，熟练接驳消防栓、开展明火扑救作业，操作规范、动作娴熟；医

疗救护组在安全集结点随时待命，及时对模拟受伤、被困人员开展心肺复苏、伤口包扎等应急救护工作。整场演练流程紧凑、衔接顺畅，全体参演人员反应迅速、处置规范、配合默契，充分展现了扎实的消防安全素养和高效的应急处置能力。

安全无小事，责任大于天。演练结束后，该集团相关负责人表示，下一步，将常态化开展各类消防演练与安全练兵

活动，引导全体员工树立牢固的安全主体责任意识，主动参与安全实训，全面提升全员应急避险、自救互救、现场处置能力，切实练就过硬应急本领。同时，将严格压实安全生产责任，刚性落实“三管三必须”和“一岗双责”工作要求，时刻绷紧安全生产之弦，持续夯实企业安全发展根基，为集团高质量发展筑牢坚实的消防安全屏障。



昔阳2026年社区健身舞展演收官

本报讯（记者 马永红）7月15日晚，“怡然见晋中·游在仲夏时”2026年昔阳县社区健身舞展演在该县体育馆举行，来自全县的健身爱好者齐聚一堂，为现场观众带来了一场精彩纷呈的文体盛宴。

据了解，本次展演由昔阳县卫生健康和体育局、昔阳县城区社会事务服务中心、昔阳县体育发展中心联合主办，旨在丰富群众夏日精神文化生活，传播全民健身理念。

展演现场，10支群众代表队带来了健身舞、柔力球、腰鼓、小花戏、扇舞、健身秧歌等15个特色节目。伴随着欢快的旋律，队员们精神抖擞、舞步轻快，每一个动作都舒展有力，每一张笑脸都洋溢着幸福。《银龄颂》展现了老年群体的健康活力与积极心态，《盛世欢歌》则以激昂的鼓点、整齐的队形，传递

出群众对美好生活的热爱与向往，精彩的表演赢得现场观众阵阵掌声。

“我们都是退休老人，平均年龄60岁，为了参加这次展演，大家坚持排练了一个多月。能在这么大的舞台上展示自己，我们特别开心。”参演队员王阿姨笑着说，“健身舞不仅让我们身体变好了，还结识了很多志同道合的朋友，这样的活动太有意义了。”

此次活动还设置了最佳展演奖、最佳编排奖、最具活力奖三大奖项，对表现突出的代表队予以表彰。该活动相关负责人表示，举办此次社区健身舞展演，不仅为辖区健身舞蹈爱好者搭建了展示交流、切磋学习的平台，更让全民健身理念深入人心，有效调动了群众参加体育锻炼的积极性。

截至目前，昔阳县已连续多年举办各类群众文体活动，持续推动基层群众文化与全民健身工作深度融合。此次展演进一步在该县营造了全民参与运动、共享健康美好生活的浓厚氛围，为建设幸福昔阳、健康昔阳注入新的活力。

秀容故地承医脉 义诊服务暖民心

本报讯（记者 王爱媛）日前，山西中医药大学第三临床学院“秀容红医”实践团队奔赴忻州市忻府区秀容街道，联合龙岗小区开展了为期3天的“三下乡”义诊活动。

“上午扎完这几针，我一觉睡到下午4点！”龙岗小区居民董阿姨在接受针灸治疗后，紧紧握住队员陈波的手，



声音激动。针对社区中老年居民高发的失眠、颈肩腰腿痛等病症，实践团队开设了针灸、推拿、耳穴压豆等特色治疗区，队长姚春苗带领队员逐一问诊，辨证施治，将课堂所学转化为服务百姓的实效。

一旁等候的王奶奶也连连点头：“以前觉得中医慢，今天亲身体会后，才知道这才叫立竿见影。”该团队采用“零门槛”服务模式，主要针对居民主诉症状施以简便廉验的中医外治法，让每位前

来咨询的群众都能快速获得缓解。

每日义诊分上、下午两场进行，累计服务居民300余人（次）。许多居民治疗后症状明显缓解，纷纷追问团队下次何时再来。带队老师关林表示，此次选择秀容街道龙岗小区，既是让优质中医资源下沉基层，也是让学生在真实场景中锤炼医术、感悟初心。今后，该团队将持续开展活动，把便捷有效的中医健康服务送入更多社区。

此次“三下乡”义诊不仅缓解了基层群众的病痛困扰，提升了居民健康获得感，更以务实行动传播了中医药文化，展现了当代青年医者的责任担当。



近日，晋中市科技馆推出沉浸式科普剧本杀活动《星星小队——秘境探险》，众多青少年化身科学探索小队成员，在市科技馆展厅通过剧情解谜、实景闯关、团队协作等方式，探索科学奥秘，在趣味体验中收获科学知识。

记者 程婧 摄

三伏天“热练”正当时 市民健身热情不减

本报讯（记者 马永红）俗话说“冬练三九，夏练三伏”，持续的高温闷热天气并未浇灭市民的健身热情。近日，公园、广场、健身房里，随处可见市民运动的身影，大家用多样的运动方式，在炎炎夏日里挥洒汗水，收获健康。

清晨5点半，55岁的市民张建国正在市城区体育公园慢跑，衣衫已被汗水浸湿。“三伏天运动出汗多，能更好地排出体内湿气，选对时间，锻炼效果比平时还好。”张建国笑着说。

傍晚7点过后，气温回落，市城区各广场、公园迎来健身高峰。在市城区潇河湿地公园，市民们跟着领舞的

节奏跳着健身舞。21岁的大学生李雅琪表示，高温下运动虽然辛苦，但出汗后整个人更有活力，也能更好地释放学习压力。

相较于户外的“错峰锻炼”，室内健身场所也迎来健身热潮。在市城区安宁街一家健身房，33岁的王浩正在跑步。“夏季人体新陈代谢速率比冬季高10%至15%，相同强度下能量消耗更多。”王浩说，每天下班后锻炼1小时，既能强身健体，又能缓解工作疲劳。

高温天气下，瑜伽也成为不少市民的健身首选。在市城区一家瑜伽馆内，28岁的幼儿园老师陈佳怡正在练习瑜

伽。“瑜伽既能塑形，又能放松身心，特别适合三伏天练习。”陈佳怡表示，自己每周都会练习3次，体态越来越好了。

针对三伏天健身热潮，晋中市中医院医生付志亮提醒，初学者应从低强度运动起步，进阶者可采用间歇训练，避免长时间高强度运动。高温环境下身体脱水速度是平时的2至3倍，建议每15至20分钟补充100至150毫升温水或淡盐水，避免一次性豪饮。

付志亮还特别提醒，要避开上午10点至下午4点的高温时段运动，尽量选择清晨或傍晚；运动时选择透气性好的衣物，避免采用“裹保鲜膜”“穿暴汗服”等不科学的方法。若运动中出现头晕、恶心、皮肤湿冷等症状，应立即停止运动，前往阴凉处休息补水。