

文明出行 人人有责

静好

言论

日常,我们在出行时,都遇到过这样的情形——有的人开车时抱怨行人乱穿马路,自己却不愿踩一踩刹车;有的行人走路时抱怨司机不懂礼让,却不愿等一等斑马线前的红灯。其实,车让人,让出和谐;人守规,守住安全。

出行无小事,文明是大事。出行路上,每个人都是风景;举手之间,处处可见文明。文明出行,人人有责。

行其道,守其则。红灯停、绿灯行,斑马线上显文明;车让人、人先行,互相礼让见真情。规则不是束缚,而是安全的保障。我

们要对交通规则心存敬畏,对潜在风险消除侥幸心理。开车不加塞、不插队、不路怒,礼让行人;骑车不超速,不抢行;走路不乱闯红灯,不随意翻越隔离护栏……只有当每个人都成为规则的守护者,道路才能成为流动的文明风景线。

讲礼让,显气度。让一让,六尺巷。礼让显风度。斑马线前一脚刹车,刹出的是文明素养;公交车上一次让座,让出的是道德高度;高铁站前自动排队,彰显的是秩序之美。礼让是交通文明的底线,更是城市人文的刻度。谦让见修养。地铁先下后上,电梯靠右站立,共享单车有序停放。谦让不是怯懦退避,而是“与人方

便,自己方便”的处世智慧。承让美徳。一个微笑可以化解拥堵的烦躁,一次承让能够传递城市的美德。承让三分,不仅让出的是空间,更让出了城市的文明高度。

担责任,见行动。不车窗抛物,留住城市整洁;不随意鸣笛,守护城市宁静。司机多一分耐心,行人多一分谨慎,文明就多一分保障。人人都是文明出行的参与者,个个都是城市形象的代言人。一人守规,传递秩序的温度;众人遵章,铸就城市的风度。

文明出行,始于心,践于行。让我们从每一次出行做起,从每一个细节做起,将文明理念内化于心、外化于行,携手同行,共同绘就城市文明的亮丽画卷。



7月11日,山西成功汽车制造有限公司车间内,工人们正在对车辆零部件进行焊接。近年来,成功汽车引进先进生产工艺和自动化智能冲压、德国DURR全自动涂装等生产线,依托科技赋能和严苛品控,满足客户需求,畅销国内并远销海外市场,展现了智造新实力。本报记者 尚华 摄

2025年“杏花村酒杯”第二届山西省男子篮球超级联赛(晋超联赛)长治赛区开赛

激情夏日掀起全民篮球热潮

本报讯 记者王晶晶报道:晋超联赛激情启幕,群众篮球盛宴上演。近日,2025年“杏花村酒杯”第二届山西省男子篮球超级联赛(晋超联赛)长治赛区在市体育中心开赛,来自全市的20支代表队300余名运动员将在为期9天的赛程中,为市民奉献一场精彩的赛事。

近年来,我市篮球事业蓬勃发展,各类赛事精彩纷呈,篮球氛围日益浓厚,成功举办多次全国比赛、市级青少年比赛等赛事,吸引众多篮球爱好者积极参与,为我市篮球人才的培养和选拔搭建了广阔的平台。这些赛事的举

办,不仅提升了我市篮球运动的整体水平,也进一步增强了市民的身体素质和健康水平。

随着裁判清脆的哨响,揭幕战在黎城篮协代表队与驻市某部队代表队之间展开。双方队员迅速进入状态,运球、传球、投篮,每一个动作都流畅自然,充满力量感,引得观众掌声雷动。加油声、呐喊声此起彼伏,响彻整个篮球馆,将现场氛围推向高潮。

此次比赛由省体育局主办,省篮球协会、市体育局承办,市篮球协会协办,赛制为小组赛、淘汰赛、决赛,小组赛分两组,由抽签决定。小组赛之后,按照积分进

行名次淘汰赛,产生“杏花村酒杯”第二届山西省男子篮球超级联赛(晋超联赛)长治赛区冠军。

作为检验长治篮球运动发展成果的重要窗口,本次联赛既是对各参赛队伍竞技水平的全面展示,也是对体育精神风貌的生动诠释。赛事的举办将进一步推动篮球运动在全市的普及与发展,激发更多人对篮球的热爱,吸引市民主动参与健身运动,进而带动全民健身热潮向纵深发展。让运动融入日常生活,让健康成为生活标配,不断提升市民的生活质量与健康水平,为建设活力长治注入强劲动力。

今日天气

晴天间多云,局部地区有阵雨或雷阵雨
2-3级偏南风
最低气温22℃ 最高气温33℃

中午前后紫外线强度为4级,中等,外出时需使用防晒用品加强防护。

生活指数预报

穿衣指数为1级,适宜穿短袖T恤、裙装等为宜。

晨练指数为2级,适宜晨练。

明日天气

晴天间多云
2-3级偏西风
最低气温22℃ 最高气温35℃

文明出行,这些知识要了解

行人篇

行人须在人行道内行走,没有人行道时靠路边(距路边缘线1米处以内)行走,并注意前后车辆。另外,人行横道信号灯变绿才可以通行,没有信号灯的地方也要记得左顾右盼,切记不要奔跑打闹!



遇有马路围栏,千万不得翻越;遵守交通规则,自觉从自身做起!

骑行篇

骑行外出,要先检查车辆的铃、闸、锁、牌是否齐全有效,保证没有问题后方可上路。在道路上要在非机动车道内行驶,没有划分车道要靠右边行驶。通过路口时要严守信号,停车不要越过停车线;不要绕过信号行驶;不要骑车逆行。



骑行电动自行车、摩托车一定要佩戴安全头盔。未满12周岁,不能在道路上骑自行车;不满16周岁不能在道路上骑行电动自行车、摩托车。

驾驶篇

自觉遵守交通规则,驾驶车辆系好安全带,途径斑马线“一看二让三通过”,注意礼让行人,不狂按喇叭催促。拒绝车窗抛物,拒绝酒驾、毒驾和疲劳驾驶。文明停车,不占用消防通道、不占用他人私家车位。

行车前一定要进行安全检查,如是否有小朋友蹲在车子后面玩耍?倒车出去,是否会碰到一些矮的、后视镜看不到的障碍物等。



乘车篇

乘坐公交车要文明礼让,先下后上,尊老爱幼,主动让座,不在车厢内大声喧哗、追逐嬉戏。乘坐出租车、私家车,上车时系好安全带,下车时要左右看。乘车过程中不把身体的任何部位伸向窗外、不向外抛洒物品,拒绝乘坐黑车和超员车辆。乘坐电动自行车需要佩戴安全头盔,且电动自行车限载一名12周岁以下的未成年人。

儿童乘车不得坐副驾驶,父母不得将孩子单独留在车内,避免发生意外。

长治医学院开展志愿服务活动

情暖夕阳 守护健康

本报讯 近日,长治医学院第四临床学院“医”路拾光志愿者服务队走进上党区安馨养老康复中心,开展“践行临床所学 守护银发健康”志愿服务活动。

志愿者分成照护与医疗两支队伍开展活动。康复中心的老年人在志愿者悉心搀扶、推车护送下来到一楼大厅,认真练习八段锦,现场气氛温馨融洽。随后,志愿者围坐一起,陪他们打牌、唠家常,让他们不再孤单。中午时分志愿者还为老年人端上热腾腾的饭菜,接送他们沐浴。负责医疗服务的志愿者为老年朋友检查身体,开展健康讲座,还模拟急救场景进行演练,此次暖心活动深受老年人和康复中心好评。

这次志愿服务活动不仅为康复中心的老年朋友送去温暖与关怀,更让青年学子在实践中坚定了守护人民健康的信念。未来,长治医学院“医”路拾光志愿者服务队将继续开展帮扶活动,用青春与专业,书写更多温暖故事。

(张冰洁)