

## 社区新鲜事

陈家楼社区打造  
“十分钟休闲娱乐广场”

近日,纬北路街道陈家楼社区休闲广场内工人们正在紧张地施工,原本破旧的休闲广场要进行改扩建,这里将成为社区“十分钟休闲娱乐广场”。

此次改扩建工程拆除了原居委会办公用房80余平米,陈旧休闲设施10余处,然后对墙体进行统一粉刷,铺设广场砖,并对周围的绿化带在原有的基础上进行改造提升,从而解决老式开放式居民住宅区活动场所面积狭小、设施单一等问题,使社区居民享受到更加优质、便利的休闲娱乐服务。(社区记者 王僊)

## 北坦街道建城管数字化平台



▲通过大屏幕可及时发现辖区存在的问题。  
北坦街道办事处提供

虽然不少城管奔波在大街小巷对城市管理中存在的问题进行着整治,但是城区内小广告乱涂乱贴、车辆乱停乱放、乱倒垃圾污水、违章搭建和占道经营等问题依然存在。如今,这些监管难题有望通过数字化城管得以解决。

22日,天桥区城市管理工作现场会在北坦街道办事处召开,北坦街道办事处相关负责人介绍了实施城管数字化平台的应用经验。据了解,北坦街道投资60余万元,在天桥区率先设置了数字化城管中心平台,该平台可对辖区主次干道的环境卫生、占道经营行为实施监控全覆盖。目前,北坦街道已安装摄像头16个,还有部分摄像头正在调试过程中。(社区记者 王僊)

## 社区广播站

## 乱搭棚屋被举报,拆!



图为城管人员进行现场勘察。王僊 摄

日前,南刘家庄10号楼一户居民在楼体南侧的空地上自行搭建起了一间临时棚屋,引起周边居民不满。因为该处违章房占用了居民楼排污管道,导致居民楼住户污水淤积,污染了环境,居民反应强烈,多次上访举报。

天桥区城管执法局一中队接到居民举报后,现场勘察证实该棚屋为违章建筑并下达停工通知,当事人表示接受。于是,在执法人员的帮助下,当事人亲自动手对这处棚屋进行了拆除。同时,执法人员还对小区17号楼一户居民违规扩建的阳台进行了拆除。(社区记者 王僊)

## 社区消息树

无影山环卫所  
开展冬季安全知识培训

23日,无影山环卫所在办事处5楼会议室召开全体环卫职工大会,进行冬季消防安全知识培训。消防部门派专人给大家讲解了消防安全知识,并组织大家进行了现场操作演练。

无影山街道办事处副主任徐有强告诉记者,开展类似的安全培训有助于提高环卫工人的安全意识,增强突发事件的应急处理能力。办事处下一步还将组织人员对环卫公寓进行冬季安全检查。(社区记者 王僊 通讯员 吕慧)

## 柳行社区维修辖区公厕

近日,有社区居民反映,柳行社区辖区公厕因抽水管年久失修造成冲水不便。为解决该问题,21日,北园街道办事处柳行社区工作人员对该公厕进行了施工维护,更换了全新管道,并整修了厕所内的供水管网。(见习记者 王僊 通讯员 张铎)



## 社区服务手册

广场上大家练得热火朝天  
你在家还坐得住吗

“冬练三九、夏练三伏”,冬季锻炼对提高身体素质很有好处  
咱天桥区有哪些地方适宜运动,本期社区服务手册带您去瞧瞧

冬天来了,好多人更懒得动弹了,可老话说得好,“冬练三九、夏练三伏”,冬季如能坚持锻炼,对于提高身体素质以及减肥都很有好处。然而,冬季毕竟是健身的淡季,想要锻炼好,要注意的事儿可不少。而咱天桥区又有哪些地方适宜运动呢?本期社区服务手册带您一起了解一下。

□社区记者 王健 王僊



广场小舞池里,居民们在翩翩起舞。  
本文配图 王健 摄

## 锻炼时要注意用鼻呼吸 穿着要轻软还得保暖

19日早上6点45分,记者来到天桥文体中心南侧的成丰桥全民健身广场,虽然时间很早,可广场上进行锻炼的人已经不少了。打太极拳、踢毽子、跳绳、跑步……从事各种锻炼项目的都有。

今年79岁的赵先生背着一大兜健身器械来锻炼,原来老人家是位“武林高手”,练太极剑、护手钩……舞起来

虎虎生风。赵先生以他多年锻炼的经验告诉记者,虽然冬天比较冷,但冬天活动好了,到了春夏季节,这浑身的筋骨才能舒展开。

市民李女士本身就是一名体育教师,她说,冬季健身要注意充分热身,否则会容易造成肌肉、关节扭伤。“还有一点很重要,那就是冬季运动时要严格坚

持用鼻呼吸,以免冷空气直入肺部,刺激喉咙,引起上呼吸道感染和咳嗽。”

此外,冬季健身的穿着也很重要。天桥区体育局副局长牛其华提醒,冬季出门健身,开始时要多穿些衣物,保暖而且要轻软。等热身之后,就要脱去一些厚衣服。待锻炼完后,应尽快穿上厚衣服并回到室内。

## 晨练宜调整为下午练 手持运动可改为脚下运动

冬季天亮得晚,天黑得早,适宜晨练吗?对此,天桥区体育局副局长牛其华建议,冬季气温低,白昼时间短,夏季养成的晨练习惯最好调整到下午、傍晚这段时间,这样可以有效

避免身体消耗量过大,同时也避免给身体造成伤害。尤其对中老年人来说,由于冬季太阳出来之前常有轻雾,空气质量不好,这对人体的呼吸系统和心脑血管都不太好。

而冬季由于气温低、风过大,一些原本适于春、夏、秋季的锻炼方式,到了冬季也应做相应的调整。“手持的运动就可改为脚下运动。”牛其华说,譬如打羽毛球可改成踢毽子、踢球等。

## 可在室内组织趣味运动会 但适当开窗通风很重要

很多社区在春夏秋冬喜欢组织社区居民、驻地单位搞搞运动会,但是到了冬天,这些活动似乎就不好组织了。对此,

牛其华建议,有条件的社区可以组织居民开展室内趣味运动会,让大家在冬季感受到集体运动带来的别样温暖。

牛其华还说,冬季一些市民不愿外出锻炼,而是选择在家中活动或去健身房,那么,适当地开窗通风就很重要了。

## 成丰桥广场、五一广场、药山公园等都是锻炼好去处

咱天桥区有哪些地方适合社区居民锻炼呢?牛其华说,从城区范围来看,首推的还是成丰桥全民健身广场,因为这里虽然地方不大,但各种健身器材、健身

活动都很齐全,广场上跳舞的、练太极的,玩器械的,都已经具备规模。“相信平时一些懒得锻炼的人,来这里跟着大伙练上几次,就会喜欢上了。”牛其华说。

天桥区辖区内的五一广场、西苑小区的文体广场、药山公园等广场、公园,都有比较成规模的锻炼人群和良好的锻炼氛围。

## 社区长镜头

拿起钓竿,看看谁是真正的钓鱼达人  
百名垂钓爱好者相聚工商河畔一较高下

□社区记者 王僊

11月24日上午的成丰桥广场,用热闹两个字来形容远远不够,来自全济南市的上百名垂钓爱好者齐聚工商河畔,参加由天桥区排水管理服务中心主办的第二届工商河钓鱼比赛。大家纷纷拿出自己的独门绝技,在工商河中一较高下,这架势,在济南市区内轻易见不着!

上午9点,记者来到成丰桥东侧的东工商河畔,只见上百位垂钓爱好者早早地支起鱼竿,在岸边一字排开,只待裁判员一声令下,就展开一场钓鱼大比拼。最终,比赛评出个人和团体的一、二、三等奖,只是,由于当天气温较低,鱼不太上钩,团体一等奖仅凭11尾获胜。

当天的钓鱼比赛以钓鲫鱼为主,这鲫鱼最爱吃啥?冬季垂钓有啥讲究?一



比比谁的技术高。王僊 摄

些垂钓爱好者也现场传授起了经验。

孙先生钓了七八年鱼了,说起冬季垂钓鲫鱼,孙先生引用谚语说,“冬钓鲫鱼三大巧,竿长、线细、鱼钩小。”这是钓具选用上的技巧。至于选择什么样的天气外出垂钓,孙先生说,鲫鱼在寒冬季

节,对天气比较敏感,因此要选择晴暖无风的好天气,而一天之中鲫鱼咬钩的最佳时间是9点到15点,此时气温、水温较高,鱼儿会出来觅食。

记者在比赛现场看到,选手们都准备了自己独门秘制的鱼饵。垂钓爱好者刘先生也毫不吝啬地晒出了他的秘方。“寒冬钓鲫鱼,诱饵要香,一般采用药米。”刘先生说,这药米可取灵草50克、排草60克、香松50克、小茵30克、滑石30克、大黄10克,放入高粱白酒浸泡,一个月后就可使用,泡的时间越久效果越好。“钓鱼前一天晚上,把泡好的药酒倒入盛有大米的塑料瓶中制成药米,这药米下水之后,香味很浓,鲫鱼特别喜欢吃。”刘先生说。

此外,比赛当中还有不少使用鱼虫做诱饵的。