

小区晨跑团 亲邻里舒身心乐生活

“小区晨跑团真不错，既能锻炼身体，又能增进亲子关系、邻里关系，一举多得！”这个即将过完的暑假，奎文区梨园街道融辰世纪尊品小区的不少业主带孩子加入了晨跑团，用开心的笑容和奔跑的步伐开启元气满满的每一天。

□文/图 潍坊日报社全媒体记者 陆菁菁

“儿童晨跑团”唤醒小区清晨

当清晨舒缓的阳光洒向大地，融辰世纪尊品小区下沉广场前，19名孩子已经排好队，准备开始晨跑。这些小小跑者身穿鲜艳的运动服，在朝阳下迈着轻快的步子，从下沉广场一直跑到小区最南端，然后跑到小区最东端，再从篮球场跑回下沉广场，有时他们也会沿小区南侧的麻沟河跑一圈，每天行程在1公里左右。

小区的清晨美不胜收，湛蓝的天空和清新的绿树构成一幅美妙的背景，孩子们奔跑着从推婴儿车的老人和晨练的中老年人面前经过，用快乐和热情带动起整个小区的活力。

组织者李倩告诉记者，晨跑团的孩子们都来自本小区，多数即将升入三年级，是她女儿的幼儿园同学。2021年寒假期间，为带动女儿锻炼身体，她萌生了带孩子晨跑的想法，最初有10个孩子参加，后来越来越多，目前已有19个孩子加入。只要天气情况允许，他们每天早晨6时30分准时集合，开始晨跑。

“每天早上跑一跑，一整天都活力满满，太好了。”提起小区里的晨跑团，居民王女士赞不绝口。



“儿童晨跑团”在跑步。



刘芳(左二)在晨跑。

她的女儿孙明慧加入晨跑团后，每天早上都会自觉起床，跟小伙伴跑完步后跳会儿绳，回家吃完早饭再读书，暑假生活很充实。

楼管热爱晨跑，拉近与业主距离

除了李倩的“儿童晨跑团”，这个小区还活跃着另外一群热爱运动的跑者，物业工作人员刘芳就是其中一员。

“芳姐，你今年多大年龄啊？”“48岁啦！”在融辰世纪尊品小区，认识楼管刘芳的人，绝大多数不相信她的年龄。七八年前，刘芳被70公斤的体重困扰，她强迫自己运动减肥。“当时完全谈不上爱好，就是为了减肥。跑了三个月，除体重减下来外，身体机能也明显提升。”刘芳说，跑步是会上瘾的，从那之后，她爱上了跑步，晨跑已经成为生活中必不可少的一部分。

“运动减压又减龄，不仅锻炼身体，而且能让人保持良好心态，每天运动一两个小时，所有烦恼都‘跑’空了。”刘芳说，她和跑友经常用镜头记录晨跑中的精彩瞬间，闲时翻阅一下这些照片，她发现每个年龄的自己都拥有无限可能，奔跑、跳跃让她在不断挑战和超越中找到保持年轻的秘诀。

晨跑的照片发到微信朋友圈，在收获无数点赞的同时，也引来很多业主咨询。“芳姐，我也想跑步，可不可以带带我？”“芳姐，我是小白，需要准备啥头？”在一来一往、一答一问中，刘芳与业主的关系悄然拉近很多，物业工作自然容易了不少。

跟随刘芳晨跑的业主各年龄段的都有，有不同的职业和文化背景，大家在约跑中分享运动的喜悦和生活的点滴，带动起整个小区的运动氛围。

玉石扮靓生活 她想与大家分享心得

本报讯(潍坊日报社全媒体记者 郭超)玉石是大自然的馈赠，现在越来越多的人喜欢收藏或者佩戴玉石。近日，52岁的玉石爱好者祁冰得知即将举行“流光溢彩 更好潍坊”潍坊民间收藏公益鉴宝活动后致电记者，希望通过活动和大家交流分享心得。

8月17日，记者在坊子区见到了祁冰。她给记者展示了自己的几块玉石，无论是透亮美艳的翡翠，还是温润细腻的和田玉，都是祁冰珍藏多年的“宝贝”。

祁冰表示，购买玉石主要是为提升个人审美，玉石并不见得价格高昂才显示出它的珍贵，只要它能为自己的生活带来美好，让心情变得愉悦就足够了。

祁冰的专业是美术设计，对玉石的佩戴和搭配有自己一套独特的见解。她为记者展示了一套红珊瑚首饰，包含一条红珊瑚长串、一枚红珊瑚戒指和两个红珊瑚耳钉。红珊瑚长串既可以当作手链，又可以戴于脖颈，佩戴方法多种多样，让人眼前一亮。

“我很喜欢这种方式，可以满足我对玉石的多种需求，呈现出来的效果独一无二。”祁冰说，除了个人佩戴以外，她认为玉石还可以作为一种美好的祝福，赠给亲人，“儿子结婚时，我就将珍藏多年的两块翡翠平安牌送给他俩，并找人刻上了‘百年好合、永结同心’的祝福语”。

潍坊市潍县集中营研究会 选举产生新任理事长

本报讯(通讯员 王培栋)今年8月17日是潍县集中营解放78周年纪念日。在这个特殊的日子里，潍坊市潍县集中营研究会全体理事齐聚一堂，共话发展，共谋未来。

潍坊市潍县集中营研究会成立于2021年9月3日。经过近两年的发展，出版了一批学术专著，撰写并发表了多篇论文，完成了多项研究课题，柔性引进了一批学术人才，为乐道院潍县集中营博物馆提升工程提供了重要学术支持。

本次研究会理事会议上，王传勇当选潍坊市潍县集中营研究会新任理事长。

鹭鸟「桩功」不凡



近日，在安丘市莲花山大桥附近的汶河河面上，追鸟人拍到多组不同鹭鸟在河中展示“桩功”的画面。它们脚下的“道具”只是一根根普通露出河面的木桩，好“功夫”吸引了不少市民驻足观赏、拍照。潍坊日报社全媒体记者 赵春晖 通讯员 刘锡才 孙少贤

老虎「凉方」不少



8月17日，我市午后气温升至35℃左右，高温黄色预警信号持续生效中，防暑降温仍是关键。在城区金宝乐园，老虎们或躲在凉棚下或藏在树荫里或泡在水池中，消暑纳凉。

潍坊日报社全媒体记者 张驰 通讯员 郭丹