

午休时间去健身房、出出汗,节假日“逛馆”“看剧”沉浸式受齐鲁文化,出行选择公共交通实惠又省心,节约资源为家乡环境保护做点力所能及的事……近年来,“健康生活方式”成为全社会的“高频词”,被越来越多的群众所关注。特别是今年深入贯彻中央八项规定精神学习教育开展以来,齐鲁大地风尚日新,健身、文旅、低碳、环保等文明健康生活方式成为人们越来越迫切的需求,也成为文明山东建设的新动能。



健康生活热动齐鲁

文明山东风尚日新

□ 本报记者 张好

健身热 热度持续不减的养生之选

当今,随着生活、工作压力的逐渐增大,运动健身由于能够有效缓解压力,因而成为许多人选择的一种健康生活方式。

在济南,24 小时健身房、室内攀岩等各类健身场所不断涌现,“减重经济”也跟着一路升温。记者近日在济南某瑜伽馆内看到,中午 12 时左右,但不少人仍在抓紧锻炼。市民胡楠介绍说,“我是 80 后,随着年龄增长,体重管理变得越来越重要。近两年,我通过深度瑜伽,核心力量和心肺功能得到锻炼,在保持健康身材的同时,身体各项指标也变得更好。所以,利用午休时间前来健身,成了我日常生活的一部分。”此外,一些新的健身场景,也激发了市民参与的热情。

在济南某综合商场里,不少人正在体验室内攀岩。“作为新兴运动项目,室内攀岩难度可调节,训练时间灵活,一经推出就备受青睐。”该攀岩馆负责人师铮说。据统计,目前济南市共有各类健身房及相关企业一万余家,不少商家通过升级服务来吸引消费者,减重健身正逐渐成为拉动消费增长的新引擎。

随着全民健身氛围日益浓厚,人们对全民健身公共服务品质的要求也越来越高。每逢周末,淄博市体育中心各个场馆里,来运动锻炼的市民络绎不绝。“快,防守,跟上……”市民王建与队友们奔跑在球场上。“周末场地格外抢手,得提前预约。”王建说,“我们单位

有个足球爱好者微信群,虽然大家平时工作忙,但仍保持每个月至少组织一次比赛,既锻炼身体,又增进友情。像市体育中心这样的专业场地是我们的首选。”

除了健身场馆,山东各地还遍布着大量体育公园。它们的规模虽然比不上大型体育场馆,但同样为健身群体提供了便利,成为目前复合功能最完备的全民健身载体。据了解,“十四五”以来,山东新建或改扩建大型体育公园 98 个,总数达到 164 个,智能健身驿站、小型体育公园、智慧化健身步道等健身设施也在不断配套完善中,为广大健身爱好者提供了广阔的运动天地,全民健身之花盛开在齐鲁大地。

文旅热 拥抱自然历史的精神追求

“假期里减少了聚会吃饭,取而代之的是郊游踏青,或者在炎热的夏季‘逛馆’打卡,是令我倍感开心的休闲娱乐方式。”上周末,济南市民程女士带着孩子“打卡”了山东博物馆和山东省美术馆,在寓教于乐的同时,还可以在微信朋友圈晒晒“遛娃”新收获。如今,“逛馆”“看剧”“换装拍照”等新兴旅游方式纷纷涌现,给了市民和游客更沉浸的文化体验,也促进了大众旅游热情和景区服务质量的提升。

“前段时间我体验了‘齐鲁 1 号’列车,利用一天的时间往返济南和泰安游玩。坐上车,便仿佛走进了一个休闲娱乐场所,大家可以围坐在一起聊天喝茶,不知不觉就抵达了目的地。”济南市民张女士说。自开行以来,“好客山东·齐鲁 1 号”旅游列车以其独特的主题

车厘文化氛围和集“吃住行游购娱”于一体的站式服务体验赢得旅客青睐。数据显示,每逢周末及节假日,列车客座率均达 80% 以上。自 6 月 12 日起,第二列“好客山东·齐鲁 1 号”旅游列车也正式上线运行,列车开行模式由此前的隔日开行调整为每日开行,进一步满足旅客出行需求。

以文塑旅,以旅彰文,是齐鲁大地“文旅热”的源动力,也是山东以文化和旅游产业相互赋能、融合发展推进经济社会高质量发展的重要手段。远的不说,今年端午节的出游文旅热,就使得齐鲁大地“燃”了起来,全省各地通过非遗赋能、民俗创新和科技融合,精心打造文旅融合的典型案例;济南面塑、剪纸等非遗工坊吸引游客的目光,聊城阳谷县 VR 穿越结合五彩

绳编织博得阵阵掌声,淄博周村古商城推出艾草香囊手作令人叹为观止,青岛推出八大主题线路涵盖滨海漫步与非遗美食……以文化内核为基石,通过场景创新、科技赋能和产业联动,实现社会效益与经济效益双赢,形成了可资借鉴的山东经验。山东省文化和旅游厅发布的信息显示,截至 6 月 1 日 15 时,全省重点监测的 200 家旅游景区,当日接待游客 335.6 万人次,同比增长 11.1%;营业收入 1.4 亿元,同比增长 9.3%。当日全省 16 家 5A 级旅游景区共计接待游客 82.52 万人次,同比增长 20.07%;旅游收入共计 4774.37 万元,同比增长 5.98%……一组组亮眼的数据,成为山东假日经济火热爆燃的生动写照。

低碳热 为地球降温减排的绿色行动

6 月 12 日,一场别开生面的“低碳家庭·绿色行动”活动在济南市市中区英雄山社区热闹展开。活动通过碳普惠宣讲、低碳生活小技巧、趣味互动游戏等,激发了社区居民参与热情,推动了低碳生活方式的普及,增强了居民对环境保护的责任感和使命感。

2022 年 8 月,国务院印发《关于支持山东深化新旧动能转换推动绿色低碳高质量发展的意见》,赋予山东建设绿色低碳高质量发展先行区的重大使命。近年来,山东把先行区建设作为推进中国式现代化山东实践的重要牵引、重要平台,高起点谋划、高水平建设,纵深推进动能转换,构建绿色低碳高质量发展新格局,绿色出行、光盘行动等低碳生活方式逐渐成为一种新的社会风尚,

被越来越多的人所了解和关注。例如,2023 年,省级碳普惠平台“碳惠山东”在济南上线启动,该平台是利用移动互联网、大数据、区块链等先进数字技术,依据碳普惠标准或方法学,对公众、社区、中小微企业,衣、食、住、用、行、游等在内的各种绿色低碳行为进行量化、记录、核证,生成个人减排量汇总到碳账户里,并通过减排量交易、政策鼓励、市场化激励,调动、激发公众积极参与碳中和行动。“‘碳惠山东’平台已经接入了‘爱山东’APP,通过这个平台,我可以学习相关知识,还可以建立自己的碳积分账户,兑换生活用品。”济南市民刘女士说。

在绿色出行方面,新能源汽车、地铁公交等公共交通方式,成为越来越多群众的出行

首选。近日,随着最后一对钢轨排在山师东路站左线精准合龙,标志着济南地铁 4 号线工程实现全线“轨通”,为今年年底全线开通奠定了坚实基础。

作为济南市区东西向的交通大动脉,济南地铁 4 号线工程沿主干道经十路敷设,全长 40.3 公里,共设 33 座车站,途经济南西站、省体育中心、奥体中心、中央商务区(CBD)等核心区域,覆盖槐荫、市中、历下、高新、历城五大城区,成为串联济南西站枢纽、城市核心商圈与东部产业新城的黄金走廊。“经十路沿线写字楼众多,地铁 4 号线开通后,会大大方便济南市民上班的通勤需求,也会在很大程度解决经十路拥堵问题。”市民刘亚明说。

环保热 保卫岱青海蓝贡献群众力量

6 月的齐鲁大地,草木葱茏,碧波荡漾。6 月 5 日,山东省生态环境厅发布的《2024 年山东省生态环境状况公报》显示,2024 年,山东坚持以高水平保护支撑高质量发展,国家下达的生态环境约束性指标全面超额完成,山东在中央污染防治攻坚战成效考核中荣获“四连优”,全国生态环境保护执法大练兵综合成绩勇夺“四连冠”……山东以扎实的行动交出了一份亮眼的“绿色答卷”,展现出生态文明建设的蓬勃生机。

成绩的取得,离不开全省上下目标一致和共同努力。例如,针对臭氧污染这个夏秋季

节的“隐形杀手”,山东以科技为矛、制度为盾,打响了一场协同治理的攻坚战,2024 年全省 PM2.5 与臭氧协同控制成效显著,空气质量优良天数同比增加 22 天,蓝天白云的“高颜值”正转化为百姓生活的“高幸福值”;面对因地制宜开展农村生活污水治理的问题,山东以“因地制宜、分类施策”为原则,将废弃坑塘改造为表流湿地,让生活污水“变废为宝”,昔日“污水横流”的场景逐渐被“清流绕村”的画卷取代。

不仅如此,近年来,越来越多的群众自发加入助力家乡生态保护的行动中。在济南,

“保泉”行动已经持续开展 20 年,保泉、爱泉、护泉成为济南市民的共识;在枣庄和济宁,微山湖生物多样性体验地年吸引游客 3 万人次的背后,不可缺少的是当地群众为保护湖泊湿地做出的不懈努力;在潍坊,寿光相关企业凭借蔬菜种质资源,打造出“中国蔬菜种业硅谷”,生态价值正转化为实实在在的经济效益……如今,岱青海蓝的生态山东让人民群众有了更多获得感和幸福感,越来越多的人也将环境保护作为健康生活的一部分,为生态山东建设贡献智慧和力量。

