



交通高峰期的西城路挤作一团。 本报记者 李彦慧 摄

西城路坡陡车多路边挤

西北村居民行路难

本报威海11月25日讯(记者 李彦慧) 近日,西北村社区居民向记者反映,小区附近的西城路早上出行很不方便。西城路是南北坡地,路两边都为停车场,早上出行,居民都需在车辆中穿梭。

24日上午7时30分许,记者在西城路发现,早上交通高峰期,通行车辆排成长队,而路两边是停车场,来往行人都在车辆中“见缝插针”,

穿梭而过。

“平时从古陌路上拐下来的车就多,停车位又占了半条路,我们早上送孩子的时候都是从车缝中走。”居民李桂兰告诉记者,这条路紧邻市立医院西门,附近居住的孩子需从西城路下坡走到统一路小学上学。每到早晚高峰期,两边停满车,中间一般都堵得严严实实。

“这条路坡挺陡,孩子自己走我

们总是不放心,有时候都得抱着孩子在车辆中‘左挪右闪’。”几位居民提起西城路都有同感。

对此,交警一大队一中队中队长王晓辉表示,每天的高峰期,该路段都有值班交警指挥,维持路段的畅通和安全。路边的停车位也是为了解决停车难的问题设置的,目前的交通情况已经是各方面考虑、综合协调后的结果,希望居民能理解。

做操做出健康心态

威海十中编制心理放松操

本报威海11月25日讯(记者 王帅) “先往左扭动脖子,一定要轻柔。”伴着老师的讲解,威海十中的初一学生在练习心理放松操。为促进学生的心理健康,十中心理辅导老师编制心理放松操,得到同学们的欢迎。

自22日起,威海十中的初一学生正式开始学习心理放松操,这套操是由学校心理辅导老师林伦伦编制。林伦伦老师告诉记者,这套心理放松操是结合初中生的心理特点编制而成。据介绍,这套操把头、肩、腰、腿等身体各个部分都调动起来,以心理暗示和自我放松为主要机理进行设计,并且融入了瑜伽呼吸的调整方法。

初一(3)班的张志恒告诉记者,班里的同学对这

套操都很感兴趣,“与其他的操不一样,做这个操的时候心里很平静。”初一(1)班的徐雪晶对这套操则有自己的想法,“这套操要想真正起作用的话,就要经常做,不光在学校。”她的动作很标准,做完操的她直呼“舒服”。

关于这套操的作用,林老师表示,目前开展健康知识讲座在学生中的效果不大,因此想到通过身体放松心理,达到促进心理健康的目的。“这套操最大的优点在于不受空间和时间限制,使学生随时随地都可进行锻炼,从而以健康、阳光的心态投入到学习中。”同时,林老师介绍说,目前心理放松操正处于尝试阶段,如果学生反响不错,将倡议其他年级的同学一起来做这套操。



社区居民学护理

“以头为笔,通过颈部转动在空中划出一个米字,这样的活动可以锻炼颈椎。”24日下午,环翠区杏花村社区卫生服务中心的医护人员走进社区,为居民讲解常见病的防治以及日常的保健护理。环翠楼办事处南山、杏花村、峰泉三个社区的居民齐聚南山社区活动中心,边听边跟着学。

本报记者 李彦慧 摄