

平凡的日子，一天接着一天，时间一长，就会让人感到厌倦。但48岁的她将平淡的生活过得有滋有味，活出了大家理想中中年女子的模样。她是我市某保险公司的一名客户经理、长跑协会热情开朗的娜姐、公益瑜伽张教练、春秋读书会资深会员张老师，她就是市民张丽娜。

清晨5时半，城市还未完全苏醒，张丽娜就早早起床，洗漱完后，带着装备出门了。每天10公里的晨跑，是她雷打不动的习惯。

出小区后，在体育场里慢跑几圈后，再绕西湖公园跑……这是张丽娜每天运动的轨迹。“娜姐，早上好啊！”“娜姐，跑多少了？”陆陆续续有不少跑友加入张丽娜的队伍中，一个、两个、三个……西湖公园环境优美，每天到这里跑步的市民很多，张丽娜是坚持最好的一个。

今年48岁的张丽娜身材匀称、皮肤紧致，简单的马尾及玫红色的运动袜让她显得活力十足。她把自己显年轻的“诀窍”归功于每天坚持运动。“我一直喜欢运动，接触长跑是在2017年。”张丽娜说，那时候她经常在体育馆锻炼，偶然被一个朋友拉进了刚建的跑步群，受群友影响慢慢爱上了长跑。

从一公里慢慢开始，到现在能跑30公里，张丽娜说自己虽然不是跑最快的，但是坚持最好的。“有一群志同道合的人一起锻炼，收获健康的同时收获了友情和快乐……”尝到甜头的张丽娜再也停不下脚步，不知不觉，跑步由爱好逐渐变成了一种习惯。

“生命在于运动。现在出门就是公园、游园，有这么好的环境，一天不晨跑我就觉得浑身不舒服。”张丽娜说，她通常跑完步7时多，回家洗澡、吃饭，然后到公司打卡上班，整个人精神状态特别好。

运动不仅让张丽娜收获了健康，而且让她的生活日渐丰富起来。“爱运动的人对生活都非常有热情，我周围的跑友都是多才多艺。”张丽娜说。张丽娜不仅擅长跑步，而且是瑜伽高手。经过长时间的训练、接受专业指导之后，她在西湖公园开展了公益瑜伽活动。热情开朗的跑友娜姐成了备



记者 寇旭静 文图

张丽娜正在晨跑。

受大家喜欢的张教练。

“奔五”的张丽娜活出了中年人理想的模样。“到了四五十岁，上有老下有小，连病都不敢生，加上鸡毛蒜皮的琐事，如果不调整好状态很容易让情绪失控。”张丽娜说，人到中年能将平淡的日子过得有滋味是一种能力。“我现在早上跑步，白天上班，晚上练瑜伽，周末有时间就参加读书会或者公益活动。生活安排得满满当当，虽然平淡无奇，但充满了希望。”

张丽娜告诉记者，运动改变了她

的生活，点亮了她的希望。她最大的心愿就是同广大跑友一起努力，将运动与公益结合起来，尽己所能，助力全民健身事业推广，向社会传递向上向善的正能量。

■采访后记：从对张丽娜的采访中可以看出，近年来，我市持续深化全国文明城市创建工作，大力改善人居环境，完善体育设施，掀起了一浪高过一浪的全民健身热潮。全民健身，强壮的不仅是体魄，而且是昂扬向上的精神。

让“光盘行动”成为习惯

■ 寇旭静

近日，笔者对我市餐饮市场进行走访时，发现“光盘行动”已得到民众的认同和大力支持。“光盘”不仅是一句口号，而且已经成为市民厉行节约的一种态度。

无论是在大餐厅还是小饭馆，“光盘”不再是难以启齿的“抠门”表现，而逐渐成为一种习惯。从“不剩菜代表客人没吃饱”到“光盘说明大家吃得好”，“光盘”不仅成为餐桌上的新风尚，而且成为亲朋聚餐时不成文的约定。

让“光盘行动”常态化，使杜绝“舌尖上的浪费”逐渐成为社会风尚。一直以来，我市相关部门和餐饮企业打好“组合拳”，加大宣传力度，传播“光盘行动”的理念，坚决制止餐饮浪费行为，切实培养节约习惯，在全社会营造“浪费可耻、节约光荣”的氛围。

随便去哪家餐馆，“不够了再点”“吃不完可以打包”“不能浪费”这些话随处可以听到。许多餐饮企业推出小份菜或半份菜，受到消费者欢迎。

中小型餐厅是倡导文明用餐、减少餐饮浪费的“主力军”。在市区七一路某购物中心美食广场就餐的市民比较多。笔者注意到，很多市民离开时都是空盘，吃不完就打包，餐饮浪费现象越来越少。这说明“光盘行动”已经在潜移默化中被大家接受，并演变为自觉行为。这样的演变，不是一朝一夕形成的，而是从顾客到商家，从政府到企业，每个主体都对自己严格要求，从自己做起，长期营造的良好风尚。

“一粥一饭，当思来处不易。”让“光盘行动”成为习惯，定能结出文明硕果。

换季出清折扣力度大，淘衣有讲究 经典款耐穿，可适度“傍名牌”

记者 寇旭静

立秋过后，市区不少商场开始出清夏季服饰，有的甚至低至二折，淘货的市民络绎不绝。

“夏季出清，抢购不容错过。”8月24日，记者走访时发现不少商场打出了这样的促销广告。记者在其中一家商场看到，夏季服装折扣力度为3—8折。正在某女装专柜选购的市民陈女士告诉记者，她看中了一件短袖T恤，之前由于价格太高一直舍不得买。现在打5折，她毫不犹豫地买下来。随后，记者来到市区智慧大道某商场，发现打折女装非常畅销。

在人气较旺的贵姿女装专柜，记者发现导购向顾客推荐的多为基础款T恤和长裙。“T恤不会过时，而且百搭，天气稍微冷一些时可以和外套搭配。此外，可以购买一些雪纺类衬衫。这类衣服是经典款式，不会因为每年的趋势而落伍。”该专柜导购李柳说，长裙、短裤可以趁打折时选购。“长裙秋天可以搭配外套。而短裤秋冬季节与各种裤袜、丝袜搭配总会让人眼前一亮。选择这两样要注意款式和颜

色，避免过分夸张。”

记者在鞋区看到，打折的平底鞋更畅销。“今年流行的罗马鞋，到了明年可能不再流行。与其选择风险大的流行款，不如选择实用的平底鞋。只要穿着舒适，花纹漂亮，折扣合适，完全可以囤一两双。”在某品牌鞋区选购的市民张丹很有经验地说，“特别是一些断码鞋子，常常以很低的价格出清，遇见这样的机会不要错过。”

造型师欣欣表示，虽然各大商场都在打折，但面对眼花缭乱的商品，市民很容易挑花眼，常常花了很多钱却没买到该买的东西。她提醒市民，趁打折用最少的钱买心仪的商品最好选一些经典款。“经典款的好处在于永不过时，可以和他服饰搭配成新风格。”欣欣说，“特别是很多大牌只生产一季，意味着今年的衣服明年就不再生产了。即便你今年买的衣服不穿，到了明年仍然是一件全新的，说不定还会被别人认为是当年的新款。建议淘货时‘傍名牌’。”



以文体活动为载体 提升市民幸福指数

为丰富和满足市民的精神文化生活需求，近年来，我市积极开展花艺沙龙、茶艺沙龙、油画沙龙等文体活动，营造健康、文明、向上的文化氛围，提升市民的参与感、获得感和幸福感。图为近日市民在咖色咖啡参加“零基础”油画沙龙。

记者 寇旭静 摄