

除了上班和休息,就只剩骑车 这位新温州人的快乐秘诀就是骑行在路上

对于临近退休的李长江而言,现在的生活是幸福和快乐的,而所有的一切都是与自己在7年前爱上的一项运动有关,那就是骑行。

在骑行中,他收获了健康,体重从超标到达标,体检中的“小雨伞”也都不见了。从环浙江骑行,到骑行5000公里至黑龙江漠河,老李的心中还藏有更大的心愿,那就是等退休以后带上老伴来个环中国游的骑行,边品尝美食边欣赏风景,而“幸福永远在路上”也是老李坚持骑行的原因。



1 锻炼从一辆二手自行车开始 2 买新车环骑浙江

老李今年55岁,来自黑龙江鸡西,2005年来到温州一家医院从事医护工作。最开始时,老李是在急诊室,高强度高压以及连续夜班和加班,多年时间下来,老李的身体也亮起了红灯,但真正让老李意识到健康重要性的却是同事的一次体检。

“那个同事和我在一个科室,体重当年也差不多,都是180多斤,有次体检发现肌酐超标,后来一直飙升,最后确诊尿毒症。”而老李反观自己的体检单,包括甘油三酯以及血压指标,也都是超标,特别是体重,已经达到了184斤,属于肥胖。这个时候,老李开始意识到问题的严重性。

“得锻炼!”老李下定决心开始锻炼,那选择哪种项目比较好呢?老李想到了骑车,于是花了两百多元买了一辆二手的山地车,正式加入了锻炼的行列。

第一次骑行是去泽雅水库,老李印象深刻,来回80多公里的距离让他吃了不少苦,“车子太破骑起来费劲,但自己从来不动所以更费力”,不过老李很享受那种大汗淋漓的滋味,一回家倒头就睡。

骑行时间开始长了之后,老李也认识了不少骑友,骑行途中,老李总是最后一个,虽然可能是由于身体的原因,但老李发现自己的装备实在太差,“和骑友的山地车简直不能比,所以攒钱买新车就成了自己的小目标。”老李说。

老李的第二辆车是9速闪电,4000多元的配置也只能算是基础款,但“鸟枪换大炮”之后的老李,骑行感觉好了不少,“买来后就马上来了一趟远行,骑上雁楠公路,一共骑出了187公里,有风驰电掣的感觉。”老李笑言。

因为平时工作忙,没时间骑长距离,只有每两周的唯一一次单休,让老李能跟上自行车俱乐部远距离骑行活动。

3 骑行5000多公里回漠河

每年的俱乐部年会上,都会提前发布今年的远距离骑行项目,类似318川藏线、香格里拉环线等等都是

2015年的国庆节,让老李难得有了长假,他也开始了自己的环浙江骑行,“第一天就犹如脱缰的野马,欢得很,骑出了200多公里,新车把臀部的皮都磨破了,当晚就到了义乌。”老李打趣说。

随后是杭州、绍兴、宁波北仑,接着又是普陀山,再到宁波奉化,最后抵达台州黄岩,因为假期之后还得赶着

上班,老李在假期最后一天骑回温州,7天时间总共骑行了1350多公里。

第一次长时间长距离的骑行,让老李再一次感受到了骑行的魅力,“绍兴臭豆腐、奉化水蜜桃、萧山萝卜干,一路风景一路美食,环浙江之后就想去更远的地方。”老李说。

有一条线路让老李难以抗拒。

一路向北到漠河,骑行5000多公里,需要1个多月时间,当这条线路公布后,老李从心动开始行动了。

2017年7月13日入伏这天,开始骑车上路。一路同行的还有其余5位骑友,但从温州出发的只有老李和另外一位,两人北上经过南京、德州,最终骑行10天时间共1980公里到达北京,和另外几位骑友会合。

“我们骑过一望无际的大草原,穿过茂密的大兴安岭,一路风景也是一路艰辛。”老李说,从北京出发后,他们又骑行了3000多公里,花费了20天时间,平均每天骑行150多公里。

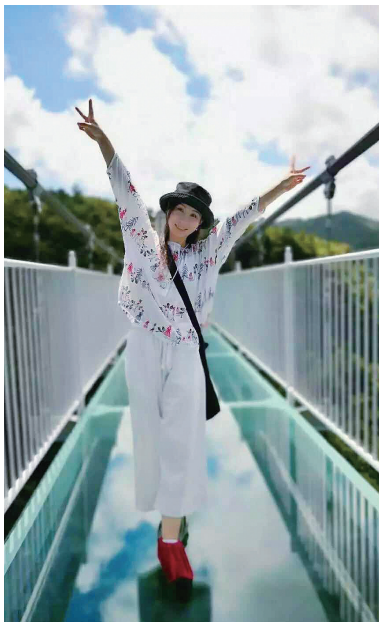
“走到哪儿看到哪儿,吃到哪儿,住到哪儿,欣赏了许多美丽的风光,也结识了很多朋友。”老李笑着说。

(通讯员 徐家琪)



老李骑行至武汉市将军山

每天坚持健身,秀出好身材 杭州45岁数学老师展现年轻新活力



“有时候放弃一件事只需要1个理由,但坚持却需要给自己上万个理由。任何一件事,只要热爱了,再苦再累都会乐在其中。”这是杭州天水小学一位数学老师姚瑛琦在微信朋友圈的签名。

见到姚瑛琦的时候,她穿着紧身运动衣,外面套着一件灰色的宽版毛衣,看起来时尚又年轻,正在等着上健身课,很难想象姚老师今年已经45岁了。“我约了中午12点到1点钟健身课。”一节课只来了3个人,但姚老师可是早早就到了。

姚瑛琦老师从2016年暑假开始走进健身房。“我那时候身体不是很好,还经常没有节制的吃,身材也有些走样,差不多有120多斤,就在家附近的健身房办了张卡,开始锻炼。”

姚瑛琦锻炼起来特别拼,每天1小时练拳击,1小时上团课,1小时游泳……每天都有大半的时间泡在健身房里,健身自然带来了健康的瘦身效果,不到3个月就瘦了十来斤,现在体重更是保持在健康的100斤左右。

渐渐地,姚瑛琦在健身房越练越有意思,多的时候,一天就要约3节课,下雨下雪都阻止不了她……“不仅瘦了下来,身体状态也有不少好转,连心理都感觉更加积极,那时候每天去健身房都让人感觉开心。”

去年下城区职工登山比赛上,姚瑛琦还拿了40周岁以上组的第6名:“这放以前真是想都不敢想。”

如今,每周去健身房是姚瑛琦的生活习惯:“我现在1周至少要去健身房4到5次。”而姚老师的朋友圈,健

身打卡占了一大半。甚至大清早起床去锻炼也是常有的事。

姚瑛琦的儿子今年初三,儿子同学的家长都差不多年纪,她去参加班级的家长会,经常会有人来问她多大,“大家都觉得我看起来年轻。还有一些同事,也会常来问我一些保养的秘诀。其实哪有什么秘诀,就是走进健身房,动起来嘛!”

不少同事朋友在姚瑛琦的影响下也走进了健身房。“少说也有10多个人在我的影响下开始去健身房锻炼了,很多人一开始都觉得自己不行,现再也都坚持下来了,我们还常常交流心得。”姚老师笑着说,“真是没想过,还能通过这种形式把正能量带给身边的朋友。”

(通讯员 江初雨)