

■业余高手 骑行 让我瘦了20斤

□刘墨

绿豆人如其名，像一颗圆滚滚的豆子，“我的体重一直很稳定，一般在200斤及以上浮动。”绿豆说，自己胖着胖着就习惯了，对体型倒不是太在乎，但是体重过重引起的健康问题却让他十分紧张，“有次去体检，医生说我的血压已经到了临界值90至140，我自己也常常感觉身体状况不是很好。”

为了锻炼身体，保持健康，绿豆尝试了很多健身方法，光健身卡就办了好几张，但由于单人锻炼缺乏监督和氛围，总是无法坚持锻炼计划，健身卡用了几天就躺在抽屉里睡起了大觉。

2013年绿豆的表哥——胖哥买了一辆单车并加入了一个骑行俱乐部，胖哥跟绿豆一样，属于球形，一直四处寻找减肥健身的方法，胖哥骑了半个月后感觉不错，便介绍绿豆加入俱乐部一同骑车。“现在的车是后来骑行了一段时间，对自行车有所了解后才买的。开始的时候也很随意，害怕再花冤枉钱，正好家

里有辆朋友送的二手车，就跟着胖哥一同加入了骑行队伍。”绿豆说。

一开始绿豆并未认真对待骑行，他对自己能否适应骑行强度很没有信心，“那时哪会骑到外地去啊，肯定跟不上队伍的节奏。”然而绿豆低估了团队的力量，也许一个人无法完成单调的行程，但有那么一群贴心的小伙伴们在你身边给你加油，帮你鼓劲，突破自我似乎变成了一件很简单的事情。俱乐部的小伙伴们相互间的交往简单而亲密，分享骑行的经验，携手解决途中的困难。“现在骑行150公里对我来说那都不是事儿。”绿豆说。

“那现在能坚持骑行吗？”笔者问。绿豆说，由于自己是做销售的，经常需要出差，时间上不是很自由，但时间挤挤总会有，只要真的对骑行感兴趣，总会抽出时间来参与的。“我们俱乐部的活动还是比较多的，每个月有外出的大活动，平时有夜骑的小活动，如果我赶不上大活



动，就参加夜骑的小活动。”绿豆说，去年7月他加入骑行队伍，8月体重无变化，9月一下瘦了20斤，要不是万恶的春节，体重还会更轻。冬季偷懒休息了一段时间，现在重新投入单车怀抱，希望今年能够从绿豆变成面条。

■职工体育



纺织职工健康阔步行

北京纺织第三届“铜牛杯”健步行活动，昨天在奥林匹克森林公园举行。来自行业内的200多名职工迈开大步，兴致勃勃地参加了10公里健步走活动。

据活动负责人介绍，“铜牛杯”健步行活动，是北京纺织职工体育活动“五小杯”之一，深受广大职工的欢迎。

本报记者 邱勇 通讯员 侯存林 摄影报道



邮政职工乐享“慢生活”

日前，随着一声哨令，中国邮政集团公司北京市邮政商业信函局“乐享生活”趣味健步走比赛正式开始。身着粉色、蓝色、黄色T恤衫的92名员工从南海子公园南广场出发，沿着全长3.5公里的湖畔步行道行进。为增加活动的趣味性，该局特别在比赛中加入了指压板背人跑、柔韧接力、乒乓球接力等游戏项目，展现团队协作精神，增强成员间的合作意识。

本报记者 边磊 通讯员 杨帆 摄影报道



全国首家“单车驿站”落户延庆

5月31日，延庆县职工骑游队从新建的美利达“单车驿站”出发，体验林间蜿蜒的自行车赛道，观赏沿途的美丽风光。5月底在延庆新落户的美利达“单车驿站”为全国首家，驿站专门为广大骑游爱好者提供车辆租赁、休憩、修车等多项贴心服务。

当天，记者从延庆体育局另悉，6月27日至28日，“美利达——正新杯”第五届北京国际自行车骑游大会将在延庆举行，届时，来自世界各地的5000余名自行车骑游爱好者将“骑”聚延庆。

本报记者 陈艺 摄影报道

体育馆路举办申奥主题亲子运动会

冬奥冠军杨扬致辞

本报讯（通讯员 卓莹）“六·一”国际儿童节来临之际，体育馆路街道结合北京申办2022年冬奥会，举办了以申奥为主题的亲子运动会。活动共有350个亲子家庭参加，中国首位冬奥会冠军、冠军基金创办人杨扬女士在开幕式上致辞。

运动会将趣味冰壶、冬季两项、高山滑雪等冬奥会项目模拟展现到比赛场中，使参赛家庭深入了解冬奥会项目，与冬奥会提前“亲密接触”。现场还有冬奥会收藏品展览、冬奥会项目介绍、冬奥会科普知识宣传等活动。街道工会服务站特别设置了由职工志愿者组成的“爸妈租赁处”，让很多自己带孩子来的父亲或母



亲，也能参与家庭三人项目。

运动会将快乐运动与趣味科普有机融合到一起，使地区职

工、居民参与到丰富多彩的趣味体育比赛项目中，享受全家共同运动的快乐。

北京申冬奥图片展走进米兰世博会

本报讯 北京申冬奥图片展正在米兰世博会中国馆花园展出，让徜徉在花海的游客饱览北京的独特魅力。

作为世博会北京活动周的一大亮点，主题为“魅力北京、激情冬奥”的图片展在北京周开幕当天亮相。近50幅图片大部分由生活在北京的外国摄影师拍摄，用独特的视角向世博会游客展示他们心中的北京。这些图片分5个主题展示，包括“古老的北京”、“现代北京”、“北京人的幸福生活”、“外国人在北京”和“激情冬奥”。

北京市贸促会会长熊九玲告诉新华社记者，北京借助世博会这一国际平台展示城市风采，同时让更多人看到北京为申办2022年冬奥会做出的努力和取得的成果。

本届世博会参展部总经理、意大利馆馆长斯特凡诺·加蒂说，北京具备强大实力，在举办高级别国际活动方面积累了专业经验，气候和山地环境也适合举办冬奥会。

世博会等国际展会是国际秀场，北京选择在世博会为申冬奥攒人气可谓一举多得，加蒂说，

可以让人们看到中国在国际舞台上的担当。

除图片展外，为期5天的北京周期间，还将循环播放申冬奥宣传片，并通过形象大使与观众互动、演唱申冬奥歌曲、发放宣传品等活动，推介北京2022申冬奥工作。

（鑫鑫）

