

# 王赛 绿色出行 三年减肥30斤

□ 本报记者 马超



“绿色出行给我带来了很大的好处，3年下来，我成功减肥30斤。”提到绿色出行，平谷区马昌营镇政府工作人员王赛感慨道。王赛是1988年出生的，目前在马昌营镇负责财会工作，是一名科员，已经工作5年多了。

提及绿色出行的初衷，王赛很直接地说：“主要原因是为了减肥。”三年前，刚刚毕业两年的他，身高1米78，体重却达到190斤。“感觉人胖了之后做什么都不利落，好看的衣服也穿不了了。于是，我就下定决心要把体重减下去。”王赛回答道。

下定决心减肥后，王赛给自己制定锻炼的计划。“我每天决定从家里步行到单位上班，或者采用骑行的方式上班。”王赛介绍，从家里到单位的路程大概有8.5公里，按照步行的方式，需要1小时20分钟到达单位。

“每天不是步行就是骑行，这样不仅可以锻炼身体，还低碳环保。”王赛说。

按照绿色出行的锻炼计划，不久后，王赛减肥初见成效，体重开始下降了。看见体重下降了，王赛就有些懈怠了。他开始隔三差五才能完成步行，再后来干脆就不步行了，之后他又改为开车上下班。两个月后，王赛的体重开始反弹，又回到190斤。

对于王赛的身高来说，这样的体型属于微胖。对此，他表示，“我再减一点就可以达到标准身材了，希望通过绿色出行的方式，让体重再变些，争取将体重降到140—150斤之间。只要我坚持，我相信一定能做得到的。”于是，王赛又开启了绿色出行的模式。

王赛对绿色出行的坚持，也感染着他身边不少人。很多同事和他一起坚持绿色出行，他的朋友圈中也有不少人开始采用步行的这种绿色出行方式。不仅是同事，王赛坚持绿色出行让身体变得更健康的行动，也得到了父母的支持。

随后，王赛绿色出行的初衷也开始升华，不仅仅停留于为了减肥，他开始宣传绿色出行的好处。最近几年，王赛多次参加了平谷区举办的徒步大赛，并成为美丽达车队的成员。他开始向平谷区人民，传播绿色出行的理念。

去年，随着市总工会“健步121”APP的推出，王赛也开始用上了这款软件，感受着科技带给绿色出行的助推力。“这是镇总工会推荐我们使用的，虽然这款软件推广到平谷区的时候比较晚，当时我的排名仅仅在6000多名的位置，但是随着我的坚持，如今名次已经提升到890名。我还会继续坚持的。”王赛说。

现在，王赛每天步行的成绩又在提升。他每天平均步行能达到3万多步，最多的一天步行5万6千步，合计39.8公里，相当于完成近一个马拉松的距离。

# 姚理平 坚持日骑 122公里通勤

□ 本报记者 孙艳



这个寒冷的冬季，早晨5点的时候，天还没有一点儿要亮的起色，家住大兴区黄村镇辛店村的“绿色出行达人”姚理平已经踏上单程61公里的骑行上班路了。61公里！往返就是122公里！

没错，姚理平这样的令人难以置信的通勤方式已经坚持了三年多，对于他来说，已成为习惯的绿色生活不但改变了他的生活习惯，还改变了他的性格。

姚理平，今年36岁，是一名广告设计师，工作单位在顺义区的李桥镇，家庭住址距离公司地址61公里。除大雪、暴雨等极端天气外，每个工作日的早晨5点钟，他都会套上红色的骑行冲锋衣，戴上手套和头盔，骑上心爱的自行车准时从家里骑车出发。7点30分左右，能到达公司，冲个热水澡、换上工作服、吃早饭，开始一天的工作。

怎么找了个这么远的工作？其实，早在3年前，姚理平所在的公司就在亦庄开发区，离家也就20多公里。“平时都是公交车上下班，挤在公交车上，上下班时间总是没保证，后来经常看到路上有骑车族经过，特别酷！”于是，姚理平也决定试一把，于是在网上买了一辆1200元钱的自行车，开启了他的绿色通勤路，每天骑车往返40公里上下班。

后来公司搬到了顺义李桥，单程比他在亦庄

的往返都要远。他的出行方式曾经有一段时间改为骑车换乘地铁、再换公交车，一趟下来地铁加公交得40多站，耗时近3个半小时。

“干脆！我还骑车上下班！”姚理平决定骑自行车试试。首次骑行，他发现只要2个多小时就能到公司，比坐地铁还快了一个小时，而且到公司后，他可以换了工装从容地去食堂吃顿早餐。骑行慢慢成了习惯。骑了4个月后，姚理平彻底打消了乘坐地铁上下班的念头，“座驾”也从入门的自行车，升级换代成价值7000多元的公路自行车。

从大兴区黄马路，经通州区通马路、通顺路，到顺义李桥镇的公司，全程61公里，姚理平闭着眼睛都能走下来。作为一名广告设计师，姚理平经常能从骑行途中攫取设计灵感。

每年春分节气后，姚理平开始“收集”每天的日出和日落，见证四季的交替和变化，他的记忆里都是3年来积累下来大自然的美丽景象。姚理平说，他经常受到沿途风景的启发，产生出乎意料的创意。

骑行3年多，姚理平还有意外的收获。不但感觉自己身体越来越健壮，就连性格都变了。“退伍后因为运动量减少，抵抗力也下降了，每年总要感冒两三次，骑车第一年我发现肌肉又长起来了，一年也没有感冒过。”以前冬天要穿毛衣毛裤的他，现在秋衣秋裤加骑行衣就能过冬。

儿子3岁生日时，姚理平购置了一辆儿童自行车送给他。姚理平说，如今儿子也爱上了骑行。他希望家人都拥有绿色健康的生活方式。

走基层与职工同行  
线索征集ldzm2013@126.com

更绿色  
更健康  
更快乐

首都职工低碳生活纪事

出行乘坐公共交通工具、购物使用环保布袋、废旧物品循环使用……如今，越来越多的职工，不管是在工作还是生活中，都采用绿色低碳的方式，还有一些职工利用自己的特长，开展公益活动，宣传环保理念，为他们的工作生活也带来了一份健康、快乐。