每年的9月22日是“世界无车日”。据了解，“无车日”最早是由法国发起的，旨在增强人们的环保意识，了解汽车对城市环境造成的危害，鼓励人们在市区使用公共交通工具、骑车或步行。其实不仅是在“世界无车日”这天人们需要用绿色出行来体现对于环保的重视，在我们生活中的每一天，都需要自觉践行绿色出行的健康生活理念，来保护我们的城市和赖以生存的地球。

参与无车日 不只是一天

用绿色出行 打造最in生活

□本报记者 盛丽

在平时的生活中，我们普通人可以用哪些方式既保护了环境，又有益健康？在选择绿色出行时，人们又需要注意什么？记者带您“一网打尽”。

健步走生活更健康

去年3月，由北京市总工会主办的“首都职工健步走121手机APP”正式上线。为深入推进健步走活动，方便职工随时随地参加健步走，市总工会自主开发了“健步121”手机 APP。

该软件是集健步计数、健康资讯等功能于一身的免费手机软件，面向全社会所有手机用户开放。工会会员注册后，可以使用记步、获得资讯等功能，此外，每天参加软件设定的健步走任务，通过完成任务获得积分，在增强了娱乐性的同时，还可获得免费体质测试服务、免费订阅劳动午报等多种奖励。

此外，9月22日“世界无车日”当天，由全市“绿色生活好市民”获奖代表、各环保组织成员代表、志愿者代表、通过“V蓝北京”公众号的报名者组成的约3000余名市民，参加了“V蓝北京——我的环保日记”徒步大会暨全国绿色长征公益健走冲关赛北京站活动。

在日常的出行中，健步走又有哪些需要注意的地方？其实，健步走绝不是人们通常理解的走路而已，它其实是项全身运动。在完成健步走的时候，速度是要控制的，脉搏尽量不要超过120次/分钟。还要全脚掌触地，要保持匀速行走。

健步走还有不少益处，受益的也绝不仅仅是双腿。比如，可以加强背肌以巩固脊柱。行走可帮助全身的肌肉和肌腱得到运动，锻炼平展小腹，打造匀称的小腿和结实的臀部。还可以消除多余的脂肪，帮助你调节饮食习惯。

租辆最潮的车燥起来

最近，不少人发现在街上出现一种长相奇特的自行车。银色的车身、橘色的车轮，受到不少年轻潮人的热捧。据了解，这款网约自行车APP叫做摩拜单车，车辆包括红白两种。下载APP后，实名登记注册即可成为用户。人们使用手机扫自行车上的二维码即可实现预约、借车、还车等手续。

首次使用“网约自行车”需要交纳299元押金，然后按照使用时长计费，每使用半小时，收费1元钱。用户使用后，只需将车锁上，APP就会结束扣费。

其实不仅仅是这款新出现的摩拜单车可以让更多的人们加入到绿色出行的行列中，早在很多年前，北京就开始推行公租自行车。公共自行车租车卡办理条件也不复杂。需要提供的资料包括，长期在京人员办卡需提供本人的二代居民身份证或护照；有在北京市居住的合法证件（工作居住证、外国人居留证、学生证、军官证、文职证、士兵证、暂住证等），或一年以上社会保险缴纳证明；有带“ⓒ”标识的市政交通一卡通（异形卡除外，并且卡内余额不少于30元）；缴纳200元诚信保证金。而临时来京人员办卡需提供有本人的二代居民身份证或护照；有带“ⓒ”标识的市政交通一卡通（异形卡除外，并且卡内余额不少于30元）；缴纳400元诚信保证金。

骑行装备讲究多

如今，骑行成为了不少人锻炼的一种方式。不仅仅是出于健康的考虑，还有人选择骑行上下班，是为了减少拥堵带来的坏心情。其实骑行并不简单是自行车+人的等式，这其中也存在着不少学问。

说到骑行，装备是个不可忽视的头等大事。那么骑行都需要哪些装备？记者为您梳理。首先从头上开始说起，这就是指头盔。就是戴在头上那顶大蘑菇，由于其能对脆弱的头部提供保护，所以是骑行者必备的装备。

别小看这个家伙，它在人们骑行的过程中可发挥着不小的作用。它可以起到头部防止被飞石、树叶等物体撞击的作用。还要特别指出的是，在头盔上贴上反光标志还能在夜间骑行时防止误撞。

此外，头盔的佩戴也很关键。正确佩戴头盔应该是头盔调节带交叉在耳下一指的厚度，大约1.5厘米。整个带子在下颚而不是喉部固定，也要留一指的厚度，大约1.5厘米。

说完头盔再聊聊衣服，在购买骑行上衣的时候，需要考虑其排汗效果和透气性，这时候面料就是关键并不是越光滑越好，太紧或者太松的都不合适。而裤装，也是要考虑透气性。

最后说说眼镜和手套，眼镜可以阻挡紫外线照射。其实，手套对于骑行者也很重要，它可以保护腕关节。

吃的太油腻 小心痴呆找上你

引发血管性痴呆的原因，大多是吃出来的。很多人喜欢吃动物内脏、烧烤等多油脂、高胆固醇的食物。再加上久坐不动，体内脂肪堆积，三高无形中飙升。这样的生活习惯，很可能导致脑梗塞、脑出血、中风等脑血管疾病，从而诱发血管性痴呆。

专家解释，由于高脂饮食习惯、不良生活习惯，会造成血管条件变差，这是血管性痴呆和阿尔茨海默症共同发病原因之一。特别是发病早期，但到后期就会分化成血管性痴呆或是阿尔茨海默症。美国芝加哥拉什大学医学中心的神经科学家与美国国立卫生研究院的学者联合研究的结果也发现：腹部脂肪较多的人出现记忆丧失和进入老年阶段后患上老年痴呆的风险会增加3.5倍。此外，吸烟、孤独生活等，也是诱发老年痴呆的危险因素。　（新华）

注册暖人心 锦旗表真情

近日，某企业负责人张先生将一面“为民服务”的锦旗送到丰台工商分局云岗工商所。张先生不久前到云岗工商所申请新设立公司，但由于其对新设立公司需要的材料、流程等方面的知识知之甚少，在前台办理业务时显得手足无措。云岗工商所前台登记人员察觉上述情况后，不但将新设公司的内容向张先生进行了一次性告知，而且在后期张先生准备材料过程中出现的疑问，进行了及时认真的解答，指导张先生按照规范准备了新设公司的材料。此外，所内工作人员还多次到企业经营场所进行现场指导，大大节约了企业的宝贵时间。在云岗工商所的热心服务下，张先生的公司顺利开业，工商部门高效、便捷、热心的服务，也让张先生对新公司的未来充满了信心，对整个丰台区的经营环境赞不绝口。

渠忠涛

工商行政管理

丰台工商分局

公告

冯丹丹，您的劳动合同于本年8月31日到期，公司已依法履行终止劳动合同的提前告知义务，但并未收到您的回复。请于本月30日前到公司办理合同终止手续，逾期不办，则视为您自动离职。

北京六建集团有限责任公司

2016年9月21日

本周33种生活必需品价格走势

采集日期：2016年9月21日　　单位：元/公斤

品名＼市场	崇文门菜市场	白纸坊店 美廉美超市	府右街店 顺天府超市	双井店 家乐福超市	新华百货店 物美大卖场	公益西桥店 乐天玛特超市	太阳宫店 京客隆超市	太平桥店 永辉超市	日均价	周环比涨幅
鸡蛋/公斤	9.13	8.8	8.58	7.3	9.13	9	9.36	8.36	8.33	-4.9%
土豆/公斤	1.76	1.76	2.16	2.38	1.76	1.56	2.96	1.98	2.04	-8.3%
白萝卜/公斤	2.33	3.36	3.38	3.76	3.38	3.36	1.56	3.38	3.07	0.7%
胡萝卜/公斤	2.53	1.98	1.98	1.9	1.98	-	3.78	2.73	2.42	-0.1%
大白菜/公斤	2.73	2.76	2.98	2.78	2.78	3.36	2.96	3.38	3.04	-1.3%
西红柿/公斤	4.76	3.8	6.96	5.98	4.76	7.96	7.98	6.78	6.12	-13.5%
黄瓜/公斤	3.78	2.8	4.78	4.8	3.78	4.36	4.76	3.98	4.15	-21.4%
葱/公斤	2.76	1.92	3.36	5.76	2.76	3.96	7.78	5.18	4.19	-16.4%
姜/公斤	5.98	5.98	3.36	4.76	5.98	-	5.96	5.98	5.43	-1.1%
蒜/公斤	19.98	17.98	17.76	17.98	17.98	-	23.96	15.98	18.80	5.7%
圆白菜/公斤	5.98	4.78	4.78	4.48	4.78	9.96	3.98	4.78	5.44	1.8%
芹菜/公斤	5.78	4.76	3.96	3.38	4.76	8.56	-	1.98	4.74	25.5%
菠菜/公斤	7.13	5.98	6.38	3.38	8.98	-	5.98	9.98	8.98	-11.9%
油菜/公斤	2.78	2.4	-	3.38	2.4	1.96	2.76	2.78	2.64	-20.0%
富强粉/公斤（古船）	-	-	3.18	-	3.98	-	3.96	-	3.71	7.8%
大米/公斤	3.98	3.98	5.2	3.8	5.18	4	5.56	4.98	4.58	0.1%
玉米面/公斤	2.56*	2.56	5.8	11.6	2.58	5.18	4.78	5.98	5.13	-17.0%
绿豆/公斤	13	13.96	14.3	11.8	13.96	11.96	13.98	11.98	13.18	23.7%
花生油/升（鲁花 一级）	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	27.96	27.96	27.98	0.0%
大豆油/升(金龙鱼)	9.7	9.68	8.76	9.68	9.68	8.78	8.58	8.96	9.23	-6.7%
香油/升(古币)	57.56	57.56	44.22	55.56	57.56	50.88	44.22	57.56	53.14	-3.9%
后臀尖/公斤	39.8	29.96	31.98	25.96	25.96	27.8	32.8	27.96	30.23	-0.8%
前臀尖/公斤	39.6	19.96	31.98	24.6	19.96	29	31.2	23.96	27.53	-9.7%
五花肉/公斤	53.6	25.96	39.98	18.6	25.96	33.6	49.2	27.96	34.36	-2.8%
牛腩/公斤	87.8	37.96	71.8	43.6	37.96	112	49.8	55.96	62.06	-2.2%
羊肉片/公斤	87.8	-	73.8	77.6	98	79.8	85.6	89.8	81.37	5.6%
鲤鱼/公斤	-	-	21.8	19.6	15.96	-	-	13.98	17.79	-19.3%
整鸡/公斤	25.8	19.96	27.6	15.6	19.96	17.6	19.96	29.6	22.01	-0.2%
鸡翅中/公斤	67.6	47.96	59.6	47.96	47.96	49.6	-	45.96	52.38	3.5%
鸡胸/公斤	25.8	13.96	25.8	14.78	13.96	15.8	-	17.96	18.27	-2.0%
三元加钙（袋）243克	2.1	2.2	2.1	-	2.2	2.1	2.1	2.1	2.13	0.0%
加碘低钠盐（限价）（400克）	-	-	-	-	-	-	-	-	/	/
白糖/公斤	13	6.96	12.4	10.12	13	11.8	10.96	12.4	11.33	4.7%

说明：表中各商品价格为该市场最低价。*为会员价

（以上信息由北京市职工物价监督总站提供）