

■业余高手

# 韩玉东： 享受骑行的 乐趣



□本报记者 余翠平 文/摄

“说起骑行，真是三天三夜也说不完！”丰台卢沟桥地区总工会副主席韩玉东兴奋地对记者说。

追求自由、时尚、激情和挑战自我，已逐步成为越来越多寻常百姓所认可的生活方式。自行车这一过去普通的通勤工具，正随着“骑行”这一名词，成为一种时尚、健康的户外健身工具，低碳环保、锻炼健身，小小的自行车，蕴含着无穷的正能量。

2014年8月，韩玉东从卢沟桥乡政府信访办调入工会，走访慰问成为他的一项日常工作。在两个月的时间内，他去到医院、去家里慰问因病职工几乎成为常态。甚至有的职工前几天还热络地聊过天，精神状态也看着很好，过几天人就突然去世了。每到这时候，韩玉东都特别震惊，反复打几遍电话才敢相信是真的。反观自己的情况，韩玉东人生第一次对健康和死亡产生了深深的敬畏。

韩玉东之前当过兵，1998年调入卢沟桥乡政府，先后在宣传部、党办、信访办工作过。由于工作性质，熬夜、加班是常事，加上工作压力大，失眠成为常态。韩玉东常常凌晨1点后才能入睡，而多年当兵的习惯，又使得韩玉东一到早上5点就醒了，每天常常只能睡三四个小时。由于工作忙，锻炼也少，一米七个头的韩玉东一度胖到了快180斤，整个人成“圆球”了。家住7层，上个楼梯，呼噜带喘，眼冒金星，浑身大汗。

一次偶然的机缘，韩玉东接触到了骑行。于是，他便买了自行车和装备，准备开始骑行，锻炼身体。

怕一人孤单，韩玉东好说歹说，拉了一个朋友一起骑。从2014年10月中旬开始，第一次围着卢沟桥古城，来回25公里的路，韩玉东骑了3个多小时。等晚上回到家，浑身是汗，腿和屁股都火辣辣的疼，洗了个热水澡，晚上10点不到，韩玉东就睡过去了，一直睡到早上6点，醒来后浑身舒服。从此，每天一下班，韩玉东就准时骑行去了。慢慢的，他的身体越来越轻松、精神状态越来越好。

连续骑了3个月，韩玉东瘦了35斤。而最开始一起骑行的那个朋友，在坚持了一个月后就放弃了。再见时，他朋友的爱人笑着说：“你看人家东子，骑了三个月，瘦了这么多，精神劲儿真好。你看你，又胖了一圈。”连韩玉东的女儿也惊喜地说：“爸，你现在

瘦了，穿衣服都好看多了。”

卢沟桥、园博园、千灵山，都留下了韩玉东的骑行足迹。最远一次，韩玉东骑行了100多公里。现在，他能一口气扛着自行车爬7层楼梯，都轻轻松松的。

2015年初，韩玉东得知乡里骑行的人很多，在身边人推荐下，加入了铁刷子自行车俱乐部。平时，他会跟着俱乐部的队员一起去骑行。

“加入俱乐部后，我才知道，原来骑行是有很多规范的，比如正确的呼吸方式，车座的高低，骑行的姿势，骑山地车、公路车时，腰弯的度数都是有一定章法的。”韩玉东感慨地说。

此外，让韩玉东感受最深的是，学到了很多安全骑行的知识。“比如，在路上跟机动车要保持一米的距离，防止机动车突然开车门，伤害到自己；此外，不要从井盖上方骑行，免得危险等等。以前，我就是随着自己的习惯来骑，现在会按照骑行规则，毕竟在享受骑行的乐趣时，安全也是非常重要的。”韩玉东说。

2015年5月，跟着自行车俱乐部的队员，韩玉东第一次骑行去了河北固安，来回近120公里。“当时有近100人，路上的风景很美，享受着怡人的风，舒爽惬意，大家聚在一起有说有笑，回来一身轻松，感觉真的太好了。”

再后来，他们还一起骑着车去过潭柘寺、黑山寨、慈悲峪、通州大运河等地。

“有时闲下来我就琢磨，身边还有很多人不了解安全的骑行知识，我们应该组织一些宣传活动。”于是，在万丰郊野公园，韩玉东和俱乐部的成员组织了出行安全知识宣讲，参与的行人和车友达到了3000多人，这让韩玉东非常兴奋。

对刚开始骑行的人，韩玉东建议一定要安全骑行，遵守好各项骑行规则，对于骑行的公里，根据自己的身体状态，慢慢来，一点点加码。

“我们去的最远的地方是门头沟的斋堂水库，来回230公里。从刚开始我骑行25公里就累得不行，到这次骑200多公里也很轻松。这个过程，我享受了骑行的乐趣，还拥有了健康，真好！”韩玉东高兴地说。

最近，韩玉东又在琢磨，怎样放大骑行的价值，希望通过自身的带动，吸纳更多的职工群众参与，在塑造卢沟桥地区时尚骑行品牌形象的同时，传递“绿色、健康、快乐、时尚、激情”的骑行文化。

■段言堂

## 中超大势已渐清晰

□本报记者 段西元

随着国家队比赛日的到来，中超又迎来了一个短暂的间歇期，等到10月份联赛重启时，就只剩下4轮。悬念将会一一揭开，从目前的情况看，中超争冠和保级的形势已经基本明朗。

争夺冠军的局面在上轮已经“拨云见日”——广州恒大被上海上港逼平，江苏苏宁迎来了追分的好机会，如果他们能够拿下弱旅杭州绿城，就将缩小和恒大的差距，让争冠悬念继续。但令人颇感意外的是，江苏队在客场完败给本赛季一直磕磕绊绊的杭州绿城，不但没有缩小差距，反而拉大了和恒大之间的距离。联赛还剩4轮，苏宁距离恒大有7分的差距。联赛倒数第二轮，苏宁将在主场与恒大直接对话，就算是苏宁拿下恒大，也还有4分差距。看看剩下的另外3轮比赛，苏宁要追上这4分非常不易。首先苏宁自己不能犯错，他们必须力争在后4轮全胜。而且苏宁还

要指望恒大连续犯错，恒大后面的对手并不是很强，除了与苏宁直接交锋，再碰到强队就是最后一轮与山东鲁能的比赛，到时候鲁能极有可能已经提前保级，届时山东队的战意不见得很足。恒大另外两场比赛是对石家庄永昌和延边富德，这两场拿满6分对恒大更不是什么难事。

按照目前中超亚冠的名额，联赛前3名+足协杯冠军将参加下赛季的亚冠。不过，由于足协杯决赛是在广州恒大和江苏苏宁之间进行，这两支球队基本锁定了中超冠军，空出的一个亚冠名额会给联赛第四名。这就使得上海双雄申花、上港队亚冠门票的厮杀变得不那么“激烈”了，从目前的积分形势看，上海双雄双双拿到亚冠资格的可能极大。现在稍有希望追一追的，是同积36分的河北华夏幸福、北京国安和广州富力，但是他们距离上海申花也有7分的差距，想要赶上

申花队非常困难。

保级形势虽然不像争冠、争亚冠那样明朗，但也比较清晰了。目前积分榜排在最后两位的长春亚泰、石家庄永昌恐怕难逃降级厄运。上轮联赛，石家庄永昌主场击败长春亚泰，这场球没有改善石家庄永昌的保级形势，而且还将长春队拖下水，由于杭州绿城、山东鲁能等保级球队上轮都取得了胜利，使得长春队的积分与前面的球队拉开了一个身位。长春亚泰距离杭州绿城有5分的差距，而目前理论上还有保级之虞的山东鲁能、天津泰达实际上已经“上岸”。长春队稍感幸运的是后面的赛程，几个对手国安、辽足和建业都无欲无求，最后一轮对上海申花，对方届时很可能已经提前达到目标。杭州绿城则还有同申花、华夏幸福这两场比较难打的比赛，一旦绿城犯错，长春亚泰的胜机就来了。

■职工文化

## 顺义市政控股工会举办职工书画摄影展

本报讯（记者 杨琳琳）9月23日，北京顺义市政控股公司工会举办第一届“十月金秋”书画摄影展，以“中国梦 市政梦 我的梦”为主题，以公司未来美好

蓝图、先进人物典范、“五个市政”发展理念为主要内容，展示了一线职工的风采。此次展览共展出29件优秀作品，绘画、摄影作品，展期为5天。

据悉，今后，北京顺义市政控股公司工会将定期组织群众性文化体育活动，丰富职工文化生活，推进公司文化建设，助推公司蓬勃发展。

■文娱资讯

## 北京时尚产业 研究院正式成立

本报讯（记者 任洁）作为北京时装周的重要活动板块，2016北京时尚高峰论坛昨天举行，会上成立北京时尚产业研究院，将依托首都艺术高校的智力资源和北京时尚控股公司的产业资源，打造时尚研究高端平台，并定期发布北京时尚蓝皮书等研究成果。

北京时尚产业研究院由北京时尚控股公司、首经贸、对外经贸大学等单位共同发起，将围绕时尚产业、时尚与城市、传统产业时尚化等方向开展深入研究，为公司转型提供智力支持，为北京服装纺织行业协会的会员单位提供课题研究、企业咨询等服务。



## 大学生网络主持人选拔大赛启动

“网络好声音 推出新形象”2016首届全国大学生网络主持人选拔大赛近日正式启动，该活动是目前我国第一个专业网络主持人选拔大赛，活动将在全国各大高校中开展海选。大赛主办方负责人表示，凡是对播音主持行业感兴趣的青年不管是否专业出身均可参加。

本报记者 邱勇 摄影报道

## 30场演出将亮相北京国际音乐节

本报讯（记者 盛丽）第十九届北京国际音乐节将在10月9日拉开帷幕，本届音乐节以“传承之乐 新锐之音”为主题，在三周时间内为观众奉献30场精彩演出。

今年开幕音乐会吸引了众多关注的目光，而其中的原因莫过于首次受邀参演北京国际音乐节的国家大剧院管弦乐团及合唱

团。10月9日，隶属国家大剧院的两大驻院演出团体，将在中山音乐堂，在乐团首席指挥吕嘉的率领下为本届音乐节揭幕。

在这场开幕音乐会上，除了国家大剧院管弦乐团外，大剧院合唱团、中国交响乐团少年合唱团，以及俄罗斯男高音歌唱家奥古斯特·阿莫诺夫、男低音歌唱家谢尔盖·莱弗库斯也将加盟演

出。届时，观众将欣赏到勃拉姆斯的《海顿主题变奏》、管弦乐与合唱作品《命运之歌》。

而随着开幕音乐会的进行，在未来21天的时间内将有30场精彩演出轮番亮相，包括布里顿歌剧《仲夏夜之梦》、捷克爱乐乐团德沃夏克专场、莫斯科柴可夫斯基交响乐团的全套柴式交响曲等节目陆续与观众见面。