

韩玉东

丰台区卢沟桥地区总工会干部

苦练骑行，品尝超越自我的快感

□本报记者 余翠平

“骑行不仅是一项体育运动，更是一种体验生活的态度，我最喜欢去享受每一次超越以前自己的过程。”突如其来的新冠肺炎疫情把“健康、体育锻炼”再次拉回公众的视野。作为一名工会人，丰台区卢沟桥地区总工会干部韩玉东有着繁忙的工作节奏，即使是疫情防控期间，他们作为工会干部要下沉社区，工作压力更大了。在工作之余，他最喜欢的排遣压力的方式便是骑行了。在新冠肺炎防控期间，当影院暂停营业、室内娱乐活动不能开展，健身房不开业的日子里，韩玉东以骑行作为乐趣。

新冠肺炎疫情防控期间，韩玉东也和众多的基层抗疫工作者一样，从大年初四至今就坚守在社区防疫卡点、群众核酸检测现场和重点部位，进行一线值守，保一方平安。而业余的闲暇时间，韩玉东则练习骑行，享受沉浸其中的乐趣。

韩玉东刚开始骑行时，要是在路上，看到风景很美的地方，他会忍不住停下拍几张照片留念，渐渐的他喜欢在休息日骑单车走长途观赏沿途风光，偶尔也会和偶遇的陌生骑行爱好者一起同路飙体力和耐力，不为输赢，也没有奖品，只为满足当时心中的那股子

不服输的劲儿！北京城区的胡同、怀柔雁栖湖、昌平十三陵、通州大运河、门头沟潭王路、房山霞云岭、河北永定河自行车运动公园、海淀三山五园绿道、丰台千灵山等等，都留下过他骑行的身影，他最远当日骑行到门头沟区斋堂水库附近，往返全程200多公里。

“虽然有时候骑行旅途会很远、会翻山越岭、会很辛苦，但这不失为磨炼毅力、减轻压力和增强耐力的良好选择。只要坚持，没有到不了的目的地，只有你不想去的地方！”韩玉东感慨地跟记者分享。

韩玉东说，骑行的路途并不轻松，但是当你一口气骑出几十公里，汗水顺着脸颊滴落时；当你奋力爬上山顶，喘着粗气不想动时；当你好不容易到达景点，观看美景忘记疲乏时；当你终于回到家里，精疲力尽靠在沙发上时，都会触发巨大满足，带来无限快乐。“每次骑行都需要一个完整而周密的计划，你要规划路线、检查车辆和装备、筛选沿途补给点、选择用餐地点、谁领队谁收队、预见可能出现的风险等等，实施骑行中，每一个阶段都会让自己学会思考，给自己积累经验，并增加遇事处置的决断能力，会启发自己对工作和生活的思考，给



自己带来进步成长的快乐。”

在采访的过程中，韩玉东跟记者分享了他最难忘的长途骑行经历，应相熟的一个朋友相邀，有一次周末去大兴梨花节看梨花，“那时的我最长往返只骑行过不到50公里，心里挺没底的，担心自己骑不下来，但却又想着把骑行目标定得远一些，再远一些。朋友让我放心，说跟着一起骑行的都是几位五六十岁的大爷，往返也没多远，就是休闲骑，让我踏踏实实跟着去玩。”

大兴和韩玉东居住的丰台区相毗邻。韩玉东的情绪一直处于亢奋状态，早上七点就来到集合点等着，又是压腿又是抻腰，7点30分，人到齐了，确实是几位五六十岁的大爷和一位70多

岁的大爷随行，因为道路生疏，一路上他紧跟着队伍，慢慢的，发现几位大叔和大爷悠哉悠哉地骑着车，而他越骑越觉得自己很累，任由两腿使劲倒腾，看到的依然只是叔叔大爷们逐渐远去的背影，后来才知道，这几位退休的叔叔大爷们没事儿就骑山地自行车进山，那体力都是杠杠的棒。这次难忘的骑行经历让韩玉东渐渐对骑行有了更浓厚的兴趣。

“沉浸在骑行中，把烦恼彻底抛到了脑后，享受着浑身出汗的畅快淋漓，欣赏着路边的美景，还一次又一次丰富着自己的骑行经历，一次又一次超越着自己，那种美好真的让人上瘾。”韩玉东自豪地跟记者分享。

张志刚

北方出租汽车公司司机

一空下来就画漫画，
忠实记录勇敢者的抗疫故事

□本报记者 杨琳琳

张志刚是北方出租汽车公司的一名出租车司机，开出租车已经近30年了。突来的疫情，虽说让张志刚的收入减少了不少，但让他有了更多时间画漫画，对他来说是一种很好的补偿。“疫情防控期间，我居家沉浸在漫画的世界里，是我最幸福的时光。”张志刚说话的时候，总是笑呵呵的。

张志刚是位爱生活爱工作的北京的哥。他是北京第一批“的士之星”“的士标兵”，也是北方出租公司第一批被吸纳的出租司机党员。“上车开好车，下车做好人。”是张志刚从成为一名的哥开始一直对自己的要求。30年的士运营，他安全运送了无数乘客，热情周到的服务，让他收到了不少乘客的好评。

对张志刚来说，要说起画漫画的爱好，那可有年头了，比开出租车的年头还要长。“说实话，开出租车是件特别枯燥，特别累的活儿，我能坚持近30年，画漫画带给我源源不断的动力。”张志刚告诉记者，他之所以会选择当一名的哥，就是因为这个活儿比较自由，一方面接地气，能够接触到各行各业的人，从而获得不少画漫画的灵感和素材，另一方面就是工作时间灵活，可以有充足的时间去画。

如今，画漫画已经成了张志刚生活的一部分。小小的车窗是他观察社会，获得灵感的源泉。“之前我都是上午画画，下午出车；现在受疫情影响，出行的人少了，我就改成了上午出车，下午画画。”张志刚说。出车的时候，张志刚会格外注意路上的变化以及乘客的情况，有时还会跟乘客热情地聊上几句。等乘客下车后，他就开始构思漫画了。一般来说，张志刚会先设定一个主题，之后就开始在脑子里画画了。“现在我基本上每天都会创作一幅作品。上午构思，下午回家后就能开画。”张志刚说。

张志刚创作的漫画作品大多数与的士司机有关，反映的都是的士司机的真实生活。他还曾把这些漫画汇集成册，出版了名为《小车厢大世界》的的哥漫画书。这本书一经出版，就引发了的士司机的共鸣，他也成为了的士司机喜爱的“的哥漫画家”。

病毒肆虐，各地医护人员驰援武汉。张志刚看到消息后，顿时来了灵感，创作了一幅作品。这幅漫画作品一共由四张漫画组成，描绘的是一位的哥碰巧拉了一位正准备驰援武汉的护士，进而引发的一组对话。的哥说：“平时叫你们护士，今天叫你们战士，为



你们点赞。”护士笑着说：“疫情期间您坚持出车，也为您点赞。您平时叫的士，今天您也叫战士。”张志刚为这幅作品取名为《俩战士》，以此向医护人员以及坚守岗位的各行各业职工点赞。

如今，疫情期间张志刚已经陆续创作了戴好口罩、做好消毒等与日常生活息息相关的防疫作品100多幅。这些作品相继发表在各个媒体上，引起了不少关注。“要说最喜欢的作品还是那幅《俩战士》。”张志刚笑着说。

除了画漫画，张志刚还自编自演广播剧，让他圈粉不少。“我们的士剧场广播剧是从2015年1月开始的，每月播一期，如今已经播了50多期了。”张志刚说。广播剧主要是围绕的士工作、生活、家庭、安全、健康等方方面面的内容展开，由张志刚和另外两名的士司机共同

表演。一般都是张志刚提前写好剧本，然后三个人再凑在一起录制。“广播剧讲述的都是发生在我们的士司机身边的事，我们演起来格外有感觉。同时，的士司机也能在这种轻松愉快的氛围中学到一些安全驾驶之类的知识，所以我们这个栏目深受大家的喜爱。”

七月的广播剧已经如期录制完成了，这次的主题与抗击疫情有关。此外，多才多艺的张志刚还在交通台百姓TAXI栏目中担任了嘉宾主持，他和主持人一起的“张嘴说出租”的节目为的哥的姐们带来了不少欢乐。该节目每周一播出，到现在已经播出16集了，最近一期的内容也是防控疫情的话题。“如今防疫常态化，作为党员的哥，我希望在抗疫中做一份自己的贡献。”张志刚表示。