

# 骑车出发,他们收获一路风景

## 骑行增强身心健康,赢得越来越多通城市民的青睐

6月3日,是世界自行车日。最近十年,骑行赢得越来越多通城运动爱好者的青睐。提高心肺功能、对膝盖部位损伤较小、健身时可以欣赏到更多的景色……自行车运动的这些特点,让骑行成为全民健身百花园里的一枝靓丽的花朵。



骑行俱乐部部分车友合照。记者王全立

### 骑行让他俩运动更有乐趣

今年41岁的沈军,玩体育已有二三十年,一年前他接触到骑行,从此,自行车成为他的第一运动。

沈军说,“我喜爱打篮球、游泳。新冠肺炎疫情暴发后,学校体育设施、游泳馆暂停开放,我窝在家里短短两个月,体重从80公斤增加到84公斤。这让我意识到,要尽快恢复运动。”

考量之下,沈军觉得骑车比较适合他,于是他买了一辆赛车,还加入了“骑乐无穷自行车运动俱乐部”。“我除了每天骑车上下班外,还参加俱乐部组织的夜骑活动。没多长日子,就觉得不太过瘾,因为每次夜骑总被其他人甩得远远的。”沈军告诉记者,其实,骑行时间不长只是他骑不快的原因之一,他的硬件也不行,骑友们的座驾都是“弯把公路车”,他的则是大众化的“平把自行车”。于是,沈军一狠心,掏钱把装备也升级成了“弯把公路车”。

半年前,俱乐部举行了“骑乐无穷”杯首

届室内骑行赛,吸引了20名骑行爱好者参赛。当时,沈军和其他参赛选手通过电脑软件模拟自行车赛的形式进行角逐,一番拼争后他幸运胜出。“当时真是太高兴了,虽然只是电脑模拟赛,参加选手也不多,但这是我参加骑行以来获得的第一个冠军,很激动!”

如今,骑行成为沈军最热爱的一项运动,他表示:“自行车运动形式很灵活,可以一个人骑,也可以和骑友结伴而行,这些特点让我越来越喜爱这项运动。”

无独有偶,周亚华也是一年前与骑行结缘的,为此他将自己的QQ名改为“车水马龙”。与骑友们交流时,不少人习惯喊他“马龙”,于是他干脆将QQ名改为“马龙”。如今,通城骑行界很少有人喊他的本名,都直呼“马龙”。

和沈军一样,51岁的周亚华也是一名体育发烧友,近十年先后玩过跑步、游泳、跳舞、登山等。周亚华说,接触骑行后,他一下子迷上了这项运动。

得特别香。”于是,胡洪坚持参加俱乐部每周组织的夜行活动,一个月后,她发现自己骑行时越来越轻巧、越来越有力,她逐渐跟上了骑友们的节奏,后来还骑完了50公里、100公里……去年11月份,胡洪和骑友们赴外地参加了一场自行车赛,好好过了把骑行瘾。

如今,胡洪的头晕、失眠症状得到了很大的改善。“我已经深深爱上这项运动,每天骑车上下班,只要有空都会参加夜骑。我会一直坚持运动,在骑行中享受美丽人生,在骑行中欣赏美丽景色。”胡洪这样表达自己的心情。

### 疫情下更多人爱上了骑行

张梅荣与丈夫杨文军在市区小石桥附近经营一家捷安特专卖店,她与赛车结伴已有十来年,见证着自行车运动在通城的发展。

“10年前,南通街头很少看到市民骑赛车。2011年,我和杨文军从上海来南通发展,因为对自行车行业较熟,就开了家捷安特专卖店。那时,一辆赛车两三千元,身价比普遍自行车高多了。”张梅荣说,那时自行车在南通人眼里更多的是代步工具的形象,选购赛车的人比较少,专卖店生意主要靠学生车支撑。

此后几年,自行车运动所具有的对膝盖部位损伤较小、男女老少皆宜等优势,逐渐为越来越多的南通人所认识,自行车爱好者明显增多。“为了给骑友搭建一个健身平台,2012年我建了一家自行车运动组织,初期会员只有6人,两三年后会员增至2000多人。”自行车热,让张梅荣的赛车销售量节节上升,

2014年和2011年相比上升了30%,赛车的身价已飙升至五位数,赛车类型从此前的山地车唱独角戏变为公路车呈一枝独秀架势。“南通是平原城市,山地车落伍说明南通市民对赛车的选择变得专业了。如今,不少爱好铁人三项的车友改骑铁三车,以更好地适应训练和比赛需要。”去年底一篇新闻报道透露:2020年6月初至11月底,全球自行车指数涨超52.9%,其中部分个股连续涨停。张梅荣告诉记者,这期间,她的专卖店销售量与同期相比增加了20%以上。

“疫情下自行车销量不跌反增,是必然出现的一个态势。”张梅荣解释说,全民健身设施暂停开放,在此背景下,自行车运动的独特优势凸显。于是,不少人加入骑行圈,一些资深车友更是鸟枪换炮,将坐骑升级为更专业的装备。这两大因素刺激了国内外自行车需求量的提升。

本报记者王全立

### 南通2021年“放心学”行动启动

各校基本能按疫情常态化防控要求落实相关措施,未发现明显问题

**晚报讯** 为做好我市学校新冠肺炎疫情常态化防控和卫生安全工作,共同维护校园卫生健康环境,切实保障广大师生生命安全和身心健康,6月2日,由市卫健委联合市教育局开展的南通市2021年“放心学”专项行动正式启动,市卫生监督所工作人员前往启秀中学等学校进行了监督检查。

“我们此次行动的总体目标是达到学校传染病防控工作监督检查覆盖率100%,学校饮用水抽检合格率95%以上,学校教学环境整改合格率100%。”南通市卫生监督所学校卫生监督科科长卞力锋向记者透露。当天,在启秀中学内,卫监所工作人员和第三方检测机构抽查了学校

的教室、检查取样了饮水设施以及校医室对传染病防控等工作的落实情况。

“目前,我市卫生监督部门已完成500余所学校春季学期新冠疫情常态化防控监督检查工作,各校基本能按疫情常态化防控要求落实相关措施,未发现明显问题。此外,我们对我市中考考点学校开展了饮用水监督抽检工作,水质抽检结果将近期予以公布,结合国家‘双随机’检查任务,正在开展部分学校教学环境监测相关工作。”卞力锋介绍说。

接下来,全市卫生监督部门将根据行动方案对我市学校卫生工作进行“全面体检”,一旦发现问题,责令学校整改到位,逾期不改将采取必要的行政处罚措施,保障广大师生的健康权益。

记者李波



6月1日上午,市卫健委“科学养育 呵护成长”亲子运动会在通州举行。南通市卫健委、通州区卫健委、相关托育机构师生及家长500余人参加活动。

今年我市将举行百场“科学养育 呵护成长”公益服务活动,以3岁以下婴幼儿家庭需求为导向,重点围绕育儿知识、养育技能、亲子活动等主题,预计为5000家以上的婴幼儿照护者提供形式多样的优质服务。

记者李波 图片由通州区卫健委提供

### 南通市主城区河道水质周报(2021.5.29)

南通市水利局发布

序号	监测断面	主要污染物			溶解氧 (mg/L)	透明度 (cm)	氧化还原电位 (mV)
		高锰酸盐指数 (mg/L)	氨氮 (mg/L)	总磷 (mg/L)			
1	通扬运河(钟秀路)	2.6	0.948	0.09	7.2	58	106
2	前进河(钟秀路)	2.7	0.936	0.08	5.7	57	116
3	郭里头河(钟秀路)	2.8	0.989	0.09	6.7	58	113
4	八窑河(濠南路桥)	2.6	0.631	0.11	5.7	61	106
5	城山河(虹桥路南)	2.7	0.525	0.11	6.0	水位浅	115
6	姚港河(青年路)	2.3	0.501	0.12	6.9	53	110
7	任港河(木行桥)				正在进行水利工程施工,不具备监测条件。		
8	濠河(北濠桥)	3.0	0.889	0.11	6.5	67	110
9	濠河(长桥)	2.5	0.507	0.11	6.7	62	107
10	濠河(体育公园)	2.8	0.425	0.10	6.0	73	103
11	金通河(钟秀路南)	2.9	0.919	0.09	6.3	60	108
12	胜利河(胜利河闸前)	2.6	0.707	0.09	7.3	54	121
13	通甲河(龙王桥东)	2.6	0.607	0.14	6.8	48	106
14	通甲河(通京大道)	2.3	0.989	0.12	5.3	63	111
15	学田河(青年路)	2.8	0.984	0.19	4.4	50	109
16	海港引河(青年路)	2.6	0.960	0.08	7.2	53	107
17	南川河(工农路)	2.7	0.989	0.20	4.0	57	110
18	城山河(红星路)	2.8	0.831	0.12	6.4	50	120
19	西山河(洪江路)	2.7	0.795	0.11	5.3	64	114
20	姚港河(虹桥路)	2.4	0.601	0.11	6.1	水位浅	105
21	倪虹河(虹桥路)				正在进行水利工程施工,不具备监测条件。		
22	工农河(新建路)				正在进行水利工程施工,不具备监测条件。		
23	锅炉河(河任港路)				正在进行水利工程施工,不具备监测条件。		
24	运料河(钟秀路)				正在进行水利工程施工,不具备监测条件。		
25	跃进河(濠北路)	2.6	0.807	0.11	6.0	48	130
26	曹公祠河(城山路西)	2.6	0.501	0.10	5.8	55	106
27	临江河(崇川路南)	2.6	0.336	0.09	7.0	50	117
28	拱园河(工农南路)	2.6	0.513	0.11	6.0	水流湍急	125
29	马鞍山河(玉带河交界处)	4.7	0.795	0.17	6.9	59	126
30	永红横河(工农南路西)	2.8	0.554	0.10	6.0	67	124
31	裤子港河(工农南路南)	2.7	0.795	0.14	5.8	水流湍急	118
32	南剑界河(园林路东)	2.6	0.419	0.10	7.6	52	114
33	南郊中心河(园林路东)	2.6	0.584	0.12	5.3	50	117
34	裤子港河(崇川路北)	3.4	0.966	0.13	6.3	52	135
35	园林河(世纪大道南)	3.0	0.513	0.10	6.8	57	115
水质类别	I类	0个	I类	0个	I类	1个	
	II类	29个	II类	3个	II类	12个	20个
	III类	1个	III类	27个	III类	18个	7个
	IV类	0个	IV类	0个	IV类	0个	2个
	V类	0个	V类	0个	V类	0个	0个
	劣V类	0个	劣V类	0个	劣V类	0个	0个
综述		主城区30个水质监测断面:28个断面为III类水或优于III类水标准,2个断面为IV类水标准。					
							平均:56 平均:114

数据来源:南通市生态环境局

亲子运动会