

55岁达人两年骑行近三万公里

写下55篇日记 点击量突破96万次

“一次偶然的机会有接触到了骑行,从那以后我爱上了这项运动,它让我看到了平时看不到的风景,体会到了完成设定目标时的满足感,人生就像骑行,只要心中有信念,坚持就能顺利达到终点。”初见郭向东时,他向记者表示。郭向东今年55岁,从2016年底接触骑行运动至今,累计骑行两万七千余公里,写下55篇骑行日记,他将这些日记发到网上,点击量已经突破96万次。



每日坚持骑行提高技巧

2016年底,郭向东和邻居一起参加了一次骑行活动,骑友们一起骑行、一路赏景、一起聚餐、一起加油。那次骑行活动,让郭向东体会到了中断多年再次锻炼后的心酸,又接触到了很多新鲜事物,也让郭向东从此爱上了骑行运动。从那以后郭向东不断地向老骑友学习,并坚持不断的练习,最初每周最少坚持骑行3-4次,每一次的往返路程为

三十公里,后来在完成既定目标后,每月再加骑一次长途,最低两百公里,最远时两百六十一公里,就这样经过长时间的积累,郭向东不断更新自己的目标,他不仅掌握了骑行的基本技巧和方法还学会了补胎换胎等简单的故障处理,从2016年至今,他累计骑行两万七千余公里,从低级菜鸟级骑手晋升为现在的银燕级骑手。“骑行的乐趣就在于不断

超越自我,而且骑行运动能让我看到与城市不一样的风景。骑行的过程并不轻松,当我一口气骑出几十公里,气喘吁吁地蹲在路边休息时;当我奋力爬上山顶,汗流浹背地俯瞰群山大地时;当我经过一路奔波到达景点,一阵风、一杯水,都会让我感到巨大的满足。这是我亲自设定的目标,挑战困难并取得胜利会让我无比的快乐。”郭向东表示。

写下55篇日记记录感触

很多人认为骑行只是个简单的运动,但郭向东却不这么认为,他喜欢用文字和图片记录每一次骑行。“为了把每一次愉快的旅程记录下来和更多的骑友分享骑行的快乐,我养成了写日记的习惯,两年多的时间我共写下了55篇日记。日记中不仅有当地秀丽风光、风景名胜、历史文化、风土人情、特产美食还有骑行过程中的所看、所悟。”郭向东说。

记者翻开郭向东所写的日记,其中《大暑天骑行微山岛》记录了骑友们顶着炎炎烈日体验在高温下骑行的乐趣,用对骑行的“热情”把“自虐”发挥到了极致的;《车在画中行 人在绿中游》记

录了骑友们在享有“江南第一山”之美誉的莫干山的精彩旅程;《骑行江南天路“皖南川藏线”》则展现了隐藏在皖南大山深处的一条盘山公路,这条公路既有皖南山水之精华,又有川藏公路的险峻曲折。公路沿线有茂密的森林、潺潺的溪流、险峻的山峰还有如诗如画的梯田神秘且美若仙境。

郭向东把这些日记都发布在《鲁南论坛-骑行天下》板块的《快乐行者-骑迹之旅》中,精彩的文图吸引了无数的网友,短短不到两年的时间,文章点击量突破了九十六万次。“每一段路都有不同的风景和收获,我们骑行还在继续,记录还在继续。”郭向东表示。

骑行是一项环保、健康的运动

近年来,随着人们生活水平的提高,很多人也是越来越懒,吃得运动却很少,导致了健康越来越差,同样郭向东在没有喜欢骑行前身体也是不尽如人意。“我以前有些高血脂,肚子上也有赘肉,爬楼也是气喘吁吁,但喜欢骑行以后,身体变化很大,赘肉少了,心态好了,一些小毛病也没有了。最明显的就是体重减了近十公斤,啤酒肚消失了,血脂也大幅度降低,现在一天轻松骑行百公里,爬坡时不再气喘了……”尝到甜头的郭向东,一边坚持骑行,一边给身边的亲戚朋友介绍骑行的好处,在他的引导下,很多人加入了骑行大军。

在郭向东的带领下,车友老刘把每日开车上班改成了骑车上班。“我觉得这运动挺好,我现在不开车了,不仅减少污染,而且投身大自然,能看到平时看不到的风景,起到了锻炼身体、保护环境的作用,真是一举多得。”老刘说。

老郭还告诉记者,骑行犹如人生的旅途,不管前面的路多么艰辛曲折,只要心中有信念,有坚持到底的决心,就一定能够顺利到达终点。骑行的过程就像描绘人生的过程,你总要遇到几座山,爬过几道坎,拐几个弯。在享受骑行带来的乐趣的同时,自己的意志得到了历练。

(记者 王正文/图)

学生忙“变脸” 当心微整变“危”整

晚报讯(记者 李俊)“刚刚有一位准大学生前来咨询,想做双眼皮手术,她想通过手术让自己的眼睛更有神,这样才能用更完美的形象进入大学生活。”市中区振兴路上一家美容机构的工作人员告诉记者。

17日,记者走访市中区多家美容机构发现,越来越多的年轻人想通过整容手术让自己变得更美,其中不乏准大学生的身影。据一位不愿透露姓名的准大学生表示,她想做微整形已经很长时间了,因为家里人不同意,所以还没来得及做。她还表示,现在微整形已经很常见了,她身边就有很

多同学和朋友做过微整形。“谁不想变漂亮呢?早整晚整不如趁现在放假整,时间还算充裕,这样就能以最完美的自己进入大学生活。”这位准大学生表示。

有很多家长觉得,漂亮也是一种资本,尤其是女孩子,漂亮一点在未来的职场和婚姻中,能占很多优势。“我家孩子的鼻子有点塌,能不能做个隆鼻,这样鼻子就能挺一点,整体形象就会加分不少。进入大学就相当于进入半个社会,现在竞争力那么大,形象好能让孩子更自信,在竞争中更有优势。”在采访过程中一位母亲前来询问微整形问题。

当日下午,记者来到吉品街一家整形美容机构,见到了刚刚微整结束的小李,她做的是牙齿微整。据小李表示,她的牙齿从小就不整齐,平时都不敢大声笑,就怕漏牙齿被别人耻笑,所以她趁着暑假时间充裕,就赶紧来美容机构进行了牙齿整形手术。

面对扎堆“变脸”的学生,在市中区振兴路上一家美容机构的工作人员表示,爱美之心人皆有之,年轻人在选择微整形时一定要理智,别盲目扎堆;同时,要擦亮眼睛,选择有资质的医疗机构,别让微整变“危”整。

冲洗车身 仅用6分钟 洗车工糊弄 车主很生气

晚报讯(记者 刘一单)家住新城安侨国际花园小区的张女士,上周末在城区的一家洗车店洗车,没想到该店洗车工仅冲了一遍车身,就告诉张女士好了,如此糊弄让张女士十分生气。

当日张女士外出需用车,她提前1小时出门,准备找一家洗车店洗车。张女士随意找了一家洗车店,进入店内张女士询问洗车工多久能轮到自己,洗车工告诉张女士只需要几分钟就可以,张女士听后就来到了休息室。

很快20分钟过去了,张女士来到车前发现自己的车还没被清洗,这让她十分生气,她再次询问洗车工,洗车工告诉她还需要几

分钟。张女士再次来到休息室,这次仅过去6分钟,洗车工就来到休息室叫张女士,并告诉她车清洗完了。短短几分钟车就清洗完,这让张女士半信半疑,她来到车前检查一遍,越看越生气。“这么快的时间就洗完了,我还觉得挺效率,没想到他们只给我清洗了外车身,还只是简单的冲一遍擦一遍,内饰一点都没擦,就这样外车身都没清洗干净。如果仅仅清洗外车身,还不如去加油站免费清洗呢。”张女士说。

虽然最后该店的洗车工又加速将车清洗了一遍,但是遇到这样的商家,让张女士的好心情消失了。