

身边的老年健康达人 22

太原市老龄健康事业服务中心协办

最爱风拂面的感觉

——张峻涛与他的骑行时光

不论早晚,每天都要骑行一两个小时;与健身运动、旅游相结合,在骑行中不断收获健康和快乐。自从爱上骑行,69岁的张峻涛一骑就是16年。他身体力行,用实际行动影响和带动更多人加入到骑行队伍中。与众骑友一起在快乐运动中传递健康正能量的张峻涛,荣获“太原市第二届老年健康达人”称号。

我心飞翔

“多年的骑行让我身体越来越好,比同龄人年轻了不少!”6月19日,夏日余晖中,在滨河东路的自行车道上,连续骑行了2个小时后,张峻涛气息平稳、面带微笑,根本看不出是年近七旬的老人。

每当清晨或夜幕降临,在城市的大街小巷、乡间小道,总能看到一群身着运动服、带着头盔、装备齐全的骑行爱好者,穿梭其间。今年69岁的张峻涛便是众多骑行爱好者中的一员,他已经坚持骑行运动16个年头。操着天津口音的他,喜欢风从耳边拂过的感觉,内心是自由且张扬的。

张峻涛是太原理工大学退休职工。他说,爱上骑行,主要受妻子齐仙梅的影响。妻子是资深的骑行爱好者,多年的骑行让妻子身体越来越棒,精神头也越来越足。2007年,他花费2000多元购置了第一辆专业自行车,正式加入太原市骑游协会。周末或节假日,张峻涛和妻子穿上亮丽的骑行服,蹬上轻巧的自行车,跟随着骑友们一起骑行出游。骑过平地,跨过山川,用一条条极具动感的线条勾勒出充满活力的画面,他的心也随之飞翔,整个人充满青春、活力。



图为张峻涛。

收获快乐

骑行在自然山水间,享受自由驰骋的乐趣,让张峻涛不断收获健康和快乐,在他的影响下,身边的很多亲朋都加入到骑行队伍中。

太原市骑游协会中,近千名骑友大多数为离退休人员,年纪最大的90多岁,最小的50多岁。年龄不同,却在骑行中收获着相似的快乐。因为喜欢骑行,许多志同道合的朋友走到了一起;因为热爱骑行,不少老年朋友的退休生活更加健康快乐;因为醉心于骑行,烦恼变

少了,心情更好了……

2014年,张峻涛正式退休。率直、乐于奉献的他被任命为太原市骑游协会副会长、秘书长。多年来,他经常组织策划各类骑行活动,学习骑游知识,搭建互相学习、交流的平台。2021年5月1日,滨河自行车道正式开通,这让张峻涛等人倍感兴奋。从茂密的树林、娇艳盛开的花朵、绿色的草坪、碧波荡漾的汾河水旁一路骑行,观赏美景,享受骑行带来的快乐。

丰富人生

十多年来,骑友们从太原出发,骑行川藏线,到过漠河,游遍大江南北,把祖国的美好画卷尽收眼底。

每次活动前,张峻涛总要千叮万嘱咐:“‘头盔、手套、眼镜’三要戴。骑行时要提前做好准备,前有领队导航,后面有守队跟随,确保无一人掉队。出发时,要看领队手势。骑行途中,大家千万不要做危险动作,不超车、不要车技,安全第一。”骑行过程中,有的人自行车

轮胎爆了,有的人自行车链条断了,总会有人及时伸出援助之手。

对张峻涛而言,“人车合一”是骑行的最高境界。脚踏单车,两耳生风,既可经历爬坡的艰辛,又能享受下坡的顺畅;既能随时停下来,仔细观察身边的人和事,也可去别人不常去的地方,发现一些被忽略的美景。他为骑行着迷,在车轮的飞速转动中追逐着快乐时光,他的人生也更加丰富多彩。

记者 周利芳 文/摄



来自 12345 媒体专席的报道

地下通道灯不亮 及时处置保安全

本报讯(记者 郭晓华 通讯员 闫俊宇)建设南路与迎泽大街交叉口建设南路人行下穿通道内路灯不亮,给路人通行造成不便,存在安全隐患。6月25日,“12345”热线接到市民反映,立即派单责任单位处置。“12345”热线媒体专席记者,跟着“工单”了解事情进展。

“你好,迎泽区建设南路与迎泽大街交叉口的建设南路人行下穿通道内,南北双向均路灯不亮,给路人通行造成不便,存在安全隐患,希望

相关部门核实情况尽快恢复照明。”6月25日下午5时许,“12345”热线接到市民反映,立即派单至市城乡管理局,随后,该局又派单至市城市照明管理中心。

6月27日,记者从市城市照明管理中心了解到,该中心接到“工单”后十分重视,立即派工作人员前往现场核实情况。经工作人员核实,地下通道内照明设备不亮是因水泥罐车挂断线缆所致。了解情况后,工作人员对线缆进行维修,及时恢复通道照明,保障了行人通行安全。



6月27日上午,前机社区在辖区消防部门配合下,在驻地单位和企业合作下,开展消防演练活动,增强大家的消防安全意识,进一步掌握快速灭火的方法,筑牢安全防线,共建和谐家园。

韩睿 刘静怡 摄

孩子调皮折花 家长主动认错

本报讯(记者 李涛 通讯员 张颖鑫)“对不起,孩子太顽皮,折断了院子里的花,他也意识到错了,要拿出零用钱赔偿。”说这话的,是万柏林区西南花园小区的居民刘先生。5岁的儿子牛牛很淘气,在院子里玩耍时,掰下了绿化带里的花枝。6月28日万柏林区消息,对于儿子的行为,家长刘先生没有袒护,而是第一时间指出了孩子的错误,并且主动找到光华街社区的网格员,愿意为此“买单”。

盛夏,小区里的花卉绽放,绿意浓浓,居民都感觉身边的环境越来越好。院子里,每天都很热

闹,有老人在聊天,也有孩子在玩耍。刘先生去年才搬过来,对小区很满意,在下楼遛狗时总会随身携带塑料袋,及时清理掉小狗的粪便。家长的言传身教,也影响着孩子。有时,看到别人遛狗不牵绳等情形,儿子牛牛会嘀咕着说:“这种行为不文明”。

不过,这一次,孩子的举动让刘先生很生气。下午在院子里带孩子玩耍时,他光顾着和邻居说话,没想到孩子手里举着两枝鲜花跑过来。一问,孩子也不隐瞒,说是绿化带里摘的。原来,孩子和小伙伴一起玩,看见花开正艳,

也不知谁起了个头,几个小孩子纷纷上手,一人摘下几枝。

当即,刘先生严厉地批评了儿子,如果大家都这样做,那小区的花早就被摘光了,哪还有现在的好景致。牛牛听完,低下头,边哭边说:“我错了。”随即,刘先生带着孩子找到了网格员席婵,说了事情经过,并表示愿意照价赔偿。

“好孩子,花很漂亮,可摘下来就不美了,我们该爱护它们,用文明行为给城市美景添彩增色。”网格员席婵弯下腰,笑着对牛牛说。孩子用力点了点头,说:“阿姨,我懂了!”