



本报报道引发“自行车达人”共鸣——

# 骑车天天健身 没有堵车烦恼

本报记者 喻雯 邢振宇

## 核心提示

本报连续几天对“重骑自行车,环保又治堵”的报道,引起了省城不少“自行车出行达人”的共鸣和认可,无论是公务员、白领、学生,还是退休教师,都与自行车结下了深厚的感情。让我们来听听他们的感受和心声。

## 三年骑车上下班 没遇一次堵车烦

济南二七新村街道办事处工作人员田蕊是典型的“自行车出行达人”,2007年工作至今,田蕊一直骑着她的折叠自行车“小黑”上下班、出行购物。田蕊住在七里山小区,从家到单位,坐公交车也仅有一站多路,但她还是青睐自行车。“虽说只有一站多路,遇到上下班堵车,不迟到才怪呢。”田蕊说,她骑自行车到单位,只用10分钟,如果是开车,少则半小时,多则40分钟才能到单位。

田蕊称,从七里山小区到二七南路有一个“五岔路口”,每天早晨8点10分左右,这个岔路口就被堵得水泄不通,这个时候如果坐车只能是干着急,有种想“跳车”的感觉。好不容易过了这个路口,再遇到一个七里山集市,这样一来,就得干等20多分钟。“中午休息时间很短,骑自行车就比较灵活,想回家吃饭,10分钟就回去了,但要坐公交车,估计吃不完饭,就得往单位返。”田蕊说,除了上班,周末去逛街购物,她也喜欢骑着自行车,不赶时间,随着自己的意愿选择喜欢的路线,权当是一种放松和健身。“女孩子都想减肥,去健身房,坚持不下来,早晨跑步,又起不来,骑自行车就是一举多得的选择了。”田蕊说,她建议女士可以买折叠自行车,轻快又很方便。

山东大学医学院研究生陈桐帅对骑自行车的便捷更有感触,他坚持骑自行车一年多,从学校到齐鲁医院,每天来来回回要三趟,现在赶上文化西路修路,如果坐公交车,中午根本没有时间回去休息。“我办了公交月票,用了三次后,就不用了。”陈桐帅称,他在广州上的大学,来济南一年多,多亏坚持骑自行车,现在对济南的道路很熟悉,哪些路哪些时段比较堵,他都门儿清,自己也制定了不少出行路线,周末骑着自行车享受一个人的精彩。

## 每天骑车一小时 四年没有患感冒

57岁的张振武是一名退休教师,从17岁结缘自行车,就一直坚持骑。儿子多次想给他换电动车,多次让他学开车,但张振武还是“固执”地坚持骑自行车健身。“我现在每天至少骑一个小时,坚持骑车锻炼已经使我四年没有感冒了。”

张振武称,他现在住在济南长途汽车西站附近,但每周都坚持骑自行车去泉城广场、大明湖等地游玩。每天至少坚持骑一个小时,如果状态很好,他就骑上两个小时,中间休息一会儿。这么多年来,张振武称,他感觉自己的腿一直很好,没有出现其他中老年人常见的腿疼,这也是骑自行车的成效。“我儿子天天开车,平时也懒得去



骑车出行享受健身,没有堵车烦恼。 本报记者 徐延春 摄

锻炼。我现在天天督促他周末骑上自行车去健身。”

苏宁电器市场部工作人员潘如利称,他一直想减肥,但每晚加班到深夜,回到家后,懒得动弹。后来女友给他买了一辆二手自行车,现在他每天早晨早起半小时,骑自行车上班。晚上也“逼”着自己提高效率,骑着自行车回家。“每月省下不少出租车费不说,胳膊、腿、颈椎等都得到了活动,身体得到了锻炼。”

## “4+2”出行很时尚 随心所欲好潇洒

“我查过资料,在我国大中城市空气污染源中,汽车尾气占到了20%~40%以上,一辆汽车行驶一年,排放的尾气大约将近3吨,几乎是汽车自身重量的三倍左右。”济南大学资源与环境学院大四学生侯玉松称,他们班36名学生,大部分都买了“二手自行车”,不坐公

交,骑车出行。侯玉松说,他们学校位置也不偏,但他们还是养成了“结伴骑自行车”出行的习惯,无论是做家教还是近郊游。在学校待的时间长了,多少会有些“厌烦”。“约上好友一起骑车出去感受大自然,这种感觉是和透过公交车窗户向外看,完全不一样的。”侯玉松称,自行车与汽车相比,能源消耗少得可以忽略不计,更不需要很大的停车场,不管是对自己还是环境,都是很好的选择。

白领王珺称,他住在济南,但每天都要做班车去长清工作,除了在车上就是在办公室,几乎没有锻炼的机会。每天下班后,他会在舜耕路、经十路等路段坚持骑上一个多小时的自行车。“骑车还真能上瘾,一天不骑,我都不习惯了。不仅健身,主要是心情也能舒畅不少。”王珺说,现在很多大城市推行“4+2”出行模式,开着四个轮的轿车,随时带着两个轮子的自行车,为的就是健身,济南的民也值得一试。

## 民生信息

## 蛋价“借”节高 每斤超五元

本报9月23日讯(记者崔滨)受节日消费推动以及供求差距影响,省城市场呈现鸡蛋价格“如坐火箭”、猪肉价格缓慢回落的态势。

23日中午的建新农贸市场,老高的鸡蛋摊成了冷清市场上的“独苗”,由于没有了竞争者,老高的鸡蛋仍然不好卖,“上周每斤4块5,今天每斤5块了,中秋那天我还买过5块2的呢。”

山东省畜牧中心的上周数据显示,全省25个集贸市场价格定点监测,我省鸡蛋平均价格为8.56元/公斤,同比上涨15.52%。而济南市物价局的数据显示,仅在生鲜鸡蛋的批发端,价格就已突破4元,省城市场的鸡蛋均价已高达每斤4.41元。

在省城历山路上的几家大型超市里,每人限购2斤特价的鸡蛋每斤也在4.3元上下,“买不了20个鸡蛋,省不下2块钱,还是买肉吃吧。”看着鸡蛋柜台前排成长龙的购物车,市民顾小姐转身走向了猪肉柜台。

和高价的鸡蛋相比,猪肉价格则不断小幅走低,在省城银座地下超市,每斤12.9元的前排,18.9元的肋排,让不少市民动起了丰富

节日餐桌的念头,买了5斤肋排的市民葛先生说:“虽说过节了,但是猪肉价格却怎么涨。”济南市物价局的数据显示,节前省城市场的五花肉平均价格为每斤8.6元,精肉价格为每斤9.88元,相比月初涨幅不到每斤0.1元。

而山东省畜牧中心数据显示,我省的生猪市场并没有受到节日气氛的感染,总体猪价呈下降走势,上周全省猪肉价格平均为每公斤20.58元,仅环比上涨0.19%,但同比涨幅达到10.94%。

省畜牧中心人士分析,“鸡蛋价格上涨如坐火箭”的主要原因,除了今夏温度偏高导致鸡蛋产量减少之外,其他食品价格上涨拉动也是主要因素,“今年物价指数偏高,猪肉、蔬菜等价格都较往年有所增长,在此影响下,鸡蛋价格走高也属于正常。”不过,目前我省生猪出栏量稳定保持在高位,供应量的充足使得猪肉价格不会出现明显波动,“双节期间鸡蛋价格短期内不会明显回落,而猪肉价格也不会随着节日旺季明显上升。”

## 棉被现场做 杜绝黑心棉

本报9月23日讯(见习记者刘伟任志方)9月23日是济南大学新生报到日,有不少学生家长在学校周围为孩子添置棉被褥。记者在学校周围的棉被褥销售摊点看到,为了杜绝消费者对“黑心棉”的疑虑,不少商贩当场做棉被褥出售。

记者在学校周围的摊点调查时,发现多数出售棉被褥的摊点都在现场做棉被出售。在正对学校西南门的公园入口处,四家出售棉被褥的摊点都看不到有成品出售,只有几袋雪白的棉花和各种备选的面料,棉花手感相当好。每个摊位上都有一位师傅在踩着缝纫机

踏忙碌地缝制棉被。一位学生家长在摊位前问摊主:“你这里棉褥怎么卖啊?”摊主问道:“你要多大的啊?几斤棉花的?”“就是学校里宿舍床用的那种,两斤棉花的。”家长边比划边说道。摊主掏出计算器,啪啪摁了几下,“50块钱。过半小时来拿。”

一位摊主告诉记者,他们不卖做好的棉褥,“现在很多人都怕买到黑心棉被,做好的被褥都不好买,有的人还要拆开看,最后还得自己缝上。还不如现做现卖好,我们用的都是好棉花,腩纶棉一般不用,很多买的人也能自己选样式。”

## 新生首日报到 先拍张学位照

本报9月23日讯(记者李飞通讯员刘珂珂)9月23日、24日,济南大学万余名新生正式报到。与其他学院不同,该校控制科学与工程学院特意设置了“我与大学有个约定”新生合影留念活动(如图)。

迎新负责人——控制学院学生会主席杨毅告诉记者,该创意是全体学生会员策划的,在新生报到首日,给他们拍一张象征毕业

时的学位照,毕业时再拍一张正式的学位照,很有纪念意义。

济南大学控制科学与工程学院党委副书记、副院长徐庆国告诉记者,“我与大学有个约定”摄影留念活动记录了新生入校初的美丽瞬间,对新生既是激励,期望也是警示。从新生报到第一天,就让他们与大学做个承诺,对自己的将来负责,努力实现自己与大学的美好约定。

