

瞧这一家子,全是骑自行车高手

六旬翁带领的低碳一家人

文/片 本报见习记者 王晓霜 孙珊

家住黄河一路渤海九路的宋书斌老人是滨州市夕阳红自行车俱乐部的一名普通会员。65岁的他原是惠民县文化馆的副馆长。2009年,他偶然认识了滨州市夕阳红自行车俱乐部的赵队长之后,就决定加入俱乐部,不到一年的时间,他就让全家人甚至邻居、好友全部爱上了低碳的骑自行车运动,他们家也因此成为远近闻名的“低碳之家”。



▲6月14日上午,宋书斌老人和老伴儿李敬兰参加滨州市夕阳红自行车俱乐部举办的到市东区清怡小区的创城宣传活动后,两人骑着自行车归来。

老人感言

骑车锻炼身体 又能低碳环保

“现在的好多年轻人出门就要开车打的,我觉得这样很不好。目前中国堵车的情况很常见,停车也找不到停车位,还消耗能源。我觉得中国以后不能走汽车之路,而是要走骑车之路,这样既锻炼了身体,又能愉悦自己的心情。”老人说,“你骑车的这一路上,除了能强身健体外,还能欣赏到很多优美的风景,让你一整天都心情愉悦,我跟我老伴上次还挖了很多野菜呢。这是经常开车的人体会不到的。”

“有一次我去魏氏庄园的时候碰到了唐山的老年车队,我们聊了之后发现,他们已经骑车去过海南两次了。当时我就被震动了,心想以后我也要骑出滨州,骑出山东,骑向中国各个角落。”

“说实在的,我一个人也减不了多少排,节不了多少能,个人力量实在是太渺小了,但是如果大家都能行动起来的话,就能真正地做到节能减排。我只是起一个带动作用,希望大家都能加入进来。‘一花独放不是春,百花盛开春满园’啊。”宋书斌老人感慨地说。

每天半小时 骑车出去

“到今天为止,我骑自行车已经超过了8602公里。”6月14日下午两点半,记者一进门,宋书斌老人就指着家里自行车上的显示器自豪地跟记者说,“我今天上午刚参加了我们俱乐部的一个活动,结束了之后我还觉得不够,就又跟我老伴儿骑了一圈才回来。”每天都拿出半天时间骑着自行车出去,这就是宋书斌老

人现在的生活状态。“我从小就喜欢骑自行车,认识赵队长后,我第二天就买了一辆自行车跟着俱乐部出去。”宋书斌老人说,开始时骑自行车就是为了锻炼身体,后来慢慢发现骑自行车有很多好处。“我一米七七的个子,原来体重188公斤,骑了两三个月的自行车之后瘦了起码有10斤,我的高血压,也因为骑

自行车锻炼已经恢复正常了。现在大家都在讲究低碳生活,自行车不需要汽油,也没有尾气,我觉得骑自行车就是现在最时尚的低碳运动。”

“我从去年开始骑自行车以来,去过很多地方,整个滨城区基本已经走遍了,阳信、惠民等地也去了不止一次,最远的一次是我跟我们俱乐部的一个人一起骑车去了东营的栈桥。”

老伴骑车后 体重减30斤

宋书斌老人的老伴李敬兰老人也加入了夕阳红俱乐部,现在是俱乐部里为数不多的女性成员之一。

“我骑自行车完全是受他影响。”李敬兰说,“我之前身体不好,高血压、心脏病、糖尿病我都有,一直在吃药。他一直劝我,让我买辆自行车跟他一起骑,说是可以锻炼身体,结果我就买了辆自行车。本来想刚开始骑短一点的路线,结果第一天就骑了将近30公里,回来的那天我累得都不行了,第二天根本起不来。然后我就想第二天休息吧,不能再继续骑了,可是他一直跟我说‘刚开始骑都这样,你只要坚持下去

就好了。’在他的鼓励下,我就每天都拿出半天的时间跟他一起出去,事实证明他是对的,我骑了几天之后发现自己骑上瘾了,要是有几天不出去骑车,就觉得浑身不舒服了。”

“我之前也很胖,得有200来斤,自从加入俱乐部以来,到现在我已经170斤了,我原来在家干家务,不管干多少都会感到浑身没劲,但是现在已经没有这种情况了。我的病情也好了很多。他因为我加入俱乐部还写了个顺口溜呢,叫什么《夫妇随歌》。”李敬兰老人笑呵呵地向记者念起了这个顺口溜:“斌兰夫妇

俩傻牛,饱经沧桑不知愁,同骑单车共锻炼,但求偕老到白头。”

“开始的时候她没加入车队,我们就两个人围着滨城区绕,后来她加入了之后,我们就一起骑着车出去。因为我从骑自行车的运动中找到了乐趣,所以我就希望把这种乐趣也带给我老伴。另外,我还有一个梦想。”说到这里,宋书斌老人笑了笑,“我希望我们俩的身体都好好地,健健康康地,能够一起白头到老。这样的话,我们就可以在以后出去旅游的时候也带着车子,到了哪个城市就骑着车子逛遍哪个城市。”

儿子爱骑行 准备建车队

“除了我老伴儿之外,我儿子、儿媳、女婿等现在也都加入了这种低碳运动中。现在,他们也带动了一些同事、朋友共同参与,大家都已经知道低碳生活的重要性了。”

宋书斌老人告诉记者,在春节这天,他跟在滨州市财政局上班的

儿子宋强国一起骑车出去转了一天。宋先生觉得这样既锻炼身体又低碳环保,于是在今年2月份也买了一辆自行车,无论是下了班还是周末,只要一有时间他就会骑着车子出去转转。“没事的话,我们爷俩就骑着车一起出去,那天我们骑了得

有100公里。”宋书斌老人还介绍说,除了儿子宋强国之外,儿子单位上有三名同事也在不久后买了自行车,跟他一起加入了低碳生活的行列,“在宋强国的带动下,现在他们单位准备组织成立一个专门的车队呢。”

儿媳也“低碳” 买车去骑行

儿子宋强国加入了骑自行车的行列之后,宋书斌老人开始劝说儿媳张海霞加入,但她一开始不认同。后来,儿媳张海霞看到西区有好多个小姑娘都在骑自行车,就开始有点心痒了,她委托丈夫买了一辆与婆婆的折

叠自行车一模一样的车,现在有时候一晚上能骑上70公里以上。

“6月11日是我小孙女宋祖君8岁的生日,我们决定一起去黄河六路渤海六路吃自助餐。本来是想一家人全部骑自行车去,但是祖君太

小了,骑车上路有危险。于是,我儿媳就提议用电动自行车载着她去,但是不用电,而是像骑自行车一样骑着去。”老人自豪地说,“看到家里人低碳生活的积极性这么高,我真得很高兴。”

诚信贷款咨询

小额贷款, 无抵押无担保, 当天放款, 手续简便, 下款快, 诚信为本!
13463908114 张经理

何氏狐臭净

狐臭(腋臭), 手术及微创(只能切除部分主汗腺, 狐臭只能有所减轻, 几个月以后, 破坏的毛孔自然恢复, 届时狐臭更严重, 国家规定18岁以下禁用)、激光、以香掩臭(浓烈刺鼻的香露)等传统手段, 都不能根除……

何氏狐臭净, 纯中药萃取而成的高科技产品, 无色无味透明浓缩液, 涂抹于腋窝, 通过毛孔渗入大汗腺, 直达病灶, 把产生脂肪酸过多的功能彻底瓦解; 调理汗腺分泌, 从此腋窝排出的汗水不再含有脂肪酸, 铲除发病根源, 根除狐臭及体味, 告别油耳。重组汗腺基因, 杜绝遗传。本品历经13年(1997-2010)市场验证, 数百万人轻松告别狐臭, 无一例复发!

特点: 1、功效独特 疏导汗腺, 不堵塞毛孔, 不影响正常的排汗功能; 2、见效快 涂擦后立刻见效, 异味全无, 疗效神奇; 3、标本兼顾 无需常年使用, 只用一次, 既无异味, 只需一瓶(药用5-6个月), 彻底根除; 4、方便 五至八天使用一次, 无年龄、无季节、无饮食

限制, 青少年、孕妇皆可使用; 5、无副作用 不刺激皮肤, 不改变皮肤颜色, 不污染衣物, 杜绝以香掩臭; 6、品质可靠 国家卫生部特批, 国际健康节“推荐产品”, “著名品牌”; 7、无论是遗传还是后天产生, 无论以前采取过任何方式治疗狐臭失败, 都不影响何氏狐臭净的功效!

为确保持效, 厂家郑重承诺并经法律公证(公证号408号), 效果有承诺, 无效有重奖, 复发有巨赔。每位患者只需一瓶“何氏狐臭净”, 就可清除狐臭。每套产品都有书面承诺及信誉卡, 并有315电码防伪标志, 免费查询。



咨询电话: 0543-2111499

白发变黑小偏方

科学证实只需20天

偏方黑发三大优势

拥有乌黑浓密的头发一直是白发、脱发患者的向往, 而染发又有致癌的危害。据《本草纲目》记载: 将何首乌30克暴晒45天, 黑豆50克隔水蒸煮, 枸杞30克, 加入当归、山楂、黄芪和熟地各35克秘制, 每日取30克, 连服数日, 大多数白发即可得到改善, 脱发得到控制。再由灰色变为正常黑色。一周期长出新发生, 在使用期间如发现95%的白发转为自然黑色, 即可停用。该方功效显著, 无毒副作用, 男女老少皆宜。

据笔者了解本方最开始流行于张仲景的故乡南阳, 现南阳健源生物公司与中国人毛发科学研究院权威合作, 依此经典验方, 经专家组反复试验, 再次改良, 加入桑葚、乌梅、黑芝麻、葛根等补肝肾, 益精血的野生食疗药材及头发生长所必须的赖氨酸、维生素, 使质量和疗效全面提高, 经国家批准命名为首乌黑豆丸。经科学证实, 可补肾气、益气血, 治疗脱发、白发, 强身健体, 驻颜美容。

黑得安全 以往黑发只能染, 不仅污染衣物, 造成过敏, 损伤发质, 还会诱发中毒、癌变等。

【首乌黑豆丸】食疗配方, 中药配制而成, 安全性极高, 对身体和发质无伤害, 是安全的黑发产品。

黑得美丽 染发, 洗染变黑虽快, 但黑的 unnatural, 头发干枯, 分叉, 褪色后颜色不伦不类, 很难看。

【首乌黑豆丸】使人体恢复自我黑发功能, 头发颜色纯真, 光亮柔顺。而且同时治疗脱发, 头发浓密乌黑, 黑的自然。

黑得持久 染发、洗染等方式无法做到持久黑发, 随着头发生长变成半黑半白, 影响效果。

【首乌黑豆丸】从根本上恢复头发自我变黑的功能, 不断分泌旺盛的黑色素, 恢复了人体自身的功能, 当然黑得持久!

使用3-6天, 头发微微感觉发热发痒, 坏死枯竭的毛囊开始回春再生。使用25天左右, 发色逐渐变黑, 新生长的头发乌黑, 头发开始有光泽。使用2-4周期, 白发变黑, 头发浓密, 不再脱发、干枯, 白头不会再生出来。

咨询电话: 0543-3886190

地址: 滨州百货大楼一楼万全大药店

根治狐臭 滨州市区: 康乐大药房(黄河三路渤海五路原国营汽车站西门对面) 邹平: 邹平商厦一楼药品专柜 博兴: 靖和堂大药房(新世纪超市对面) 沾化: 济生堂药房(县农行西20米路北) 无棣: 万寿堂药店(人民医院东50米) 惠民: 益寿堂药店(汽车站对面) 阳信: 阳信康复中心(汽车站对面) 敬请关注: 央视二套《购物街》栏目周六18:30-19:30 重播: 周日16:00-17:00