

体重减下来了 眼界也开阔了

北京有一群老人骑车上瘾

戴着头盔、蹬上自行车，有一群老年人出现在北京城市副中心运河骑游人群中。通州区骑游协会会长窦万兴介绍，近万会员中80%是60岁以上的老年人。



图片来自网络

●“通州老鱼”于和利(年龄:64岁 车龄:10年)
252天全国骑行27700公里

于和利是车队里的“大仙”，一方面，留着雪白胡须，骑行时迎风飘舞十分惹眼；另一方面，他先后两次骑游全国，骑行超过5万公里，成为圈内响当当的人物。骑友们尊称他为“通州老鱼”。

2012年，老于退休了，接触骑行只为锻炼身体。“退休前，我检查出糖尿病，听说骑车能把血糖降下来，我就决定骑车降血糖。”他对记者说。

刚开始，老于只在通州附近骑行，很快范围拓展到了天安门，再后来把北京周边骑了个遍。经过精心准备，他决定全国骑游。从2014年开

始，他用两年半时间把全国各省份几乎都骑了一遍。“第一次全国骑行分了几个阶段，沿海骑到三亚再回来，第二站奔东北然后回来，之后是西藏、新疆。”第一趟骑回来后，老于又给自己定了新的目标：要在一年内骑行全国。2017年，他历时252天骑行27700公里，完成了第二次全国骑行。

骑行路上，老于遍尝酸甜苦辣，既有意料之外，也有感动。至今，老于仍然珍藏着自己的骑行地图，上面盖满了在全国各地邮局收集的邮戳，留下满满的回忆。

●“通州活地图”王起君(年龄:70岁 车龄:53年)
骑车到过通州每个村镇

1969年参加工作，17岁的王起君被分配到了通州区邮电局当邮递员，刚上班就有了一辆永久牌“二八大杠”。

王起君年轻身体好，肯干能吃苦，很喜欢邮递工作，这一干就是5年多。其间，全员实行大替班，就是在别人请假或临时有事的时候顶上去。王起君主动报名，西集缺人就过去干两三个月，牛堡屯人手不够就帮着送半年信。

1980年，王起君开始从事管理工作，不用再骑车送信。不过，在下乡检查时，同事们都开车前往，他依然坚持骑车。“我有种好奇心，如果有

同事说有条路线我没骑过，那我一定趁休息时间跟着一起去，非要摸清楚了才行。”王起君说。

工作40多年，王起君在通州的城乡街道、乡间小路上一共骑坏了5辆自行车，里程累积达到5万余公里，全区的每个乡村他都去过。2012年退休后，他参加了骑游协会的活动。如今，见到城市副中心发生日新月异的变化，过去骑过的村庄变成了公园绿地、高楼大厦，王起君萌生了一个想法——策划一条“通州邮政骑游路线”，让大家重游过去的邮政送信路线，在骑行中感受副中心的变化发展。

●“春天”王艳春(年龄:52岁 车龄:6年)
一路领先骑到北戴河

别看王艳春已经50多岁，身穿赛车服，显得紧实苗条，浑身没有一块赘肉。而且人如其名，开朗的性格给人春天般的感觉。“孩子上学以后，我经常出去踢毽子、跳广场舞。后来，有朋友一撺掇，就尝试了骑车。现在回想起来，骑车真上瘾。”王艳春说。

不仅骑车上瘾，而且装备也不断升级。王艳春的第一辆车只是入门款，骑了5个月，感觉速度太慢。于是，原本只想骑车健身的她，花一万

多买了一辆铝架车，之后又更换成碳架车……

“过去我喜欢穿高跟鞋、穿各种时尚的衣服，自从骑上自行车，就是一身运动装，钱都花在装备上。”王艳春说。

有付出就有回报。“可能因为有家属肥胖遗传，以前我就不瘦。如果这么多年不坚持骑车，不坚持运动，我现在肯定会挺胖的。这是我‘肌肉置换脂肪’的结果。”王艳春说，骑车给人的改变真的很大。

来源：北京晚报

娃想吃零食，祖辈把把关

假期里，许多孩子都有这个让带孙的爷爷奶奶头痛的问题——“零食深度中毒”。泡面、果冻、巧克力派、棒棒糖……这些零食全都是孩子们的最爱，却也是孩子爸妈排斥的。左右为难的祖辈该如何引导孩子科学吃零食，做到健康与放心同在呢？

科学选择零食类型

所谓零食，指的是非正餐时间吃的各种食物或饮料。那孩子们到底该不该吃零食？答案是肯定的：该吃。孩子们生长发育迅速但胃容量小，一次摄取的食物量不宜过多，因此需要加餐，额外补充能量和微量元素。

不少人给零食贴上了“不健康”的标签。其实，吃零食是否健康，关键还看如何选择零食。孩子吃的零食应新鲜、多样、易消化、营养卫生。据《中国儿童青少年零食指南(2018)》整理的零食分级提示如下：

低脂、低糖、高营养，可作为常备零食每天食用。包括：蔬果，无糖蔬果干，玉米、红薯等健康粗粮，纯鲜牛奶、原味酸奶等牛奶制品。

中等量的脂肪、盐、糖类的高营养零食可适当食用。包括烘焙谷物、饼干、坚果、牛肉干、猪肉脯、肉松、奶饮料、奶油制品、奶片、鲜奶冰淇淋等。

高盐、高糖、高脂肪，低营养的零食少吃或不吃。包括方便面、薯片、虾条、炸鸡块、鸡米花、碳酸饮料、甜饮料等。

选择健康零食的必备技能

学会看食品营养标签。儿童时期形成的食物口味偏好，会一直持续到成年，一旦形成不良的饮食习惯，将贻害终身。健康零食首选天然、新鲜的食物，但如果实在是难以抵挡速食零食的诱惑，就应选择低糖、低盐、低脂产品。这些产品的营养标签最好满足以下几个条件。

低脂食物：脂肪含量固体 $\leq 3\text{g}/100\text{g}$ ，液体 $\leq 1.5\text{g}/100\text{mL}$ 。低糖食物：食品含糖 $\leq 5\text{g}/100\text{g}$ （或 mL ）。低钠食物：食品含钠 $\leq 120\text{mg}/100\text{g}$ （或 mL ）（1g盐含钠约400mg）。

除了营养成分表之外，配料表也要仔细看。排名越靠前的配料含量越多。比如，配料表中只有鲜牛奶，说明这是100%的纯牛奶，而如果水、白砂糖紧随其后，代表这是被稀释的牛奶。对于那些配料表最后出现的看不懂的各种成分，则尽量要少，尤其是各种添加剂。

孩子健康吃零食的要点

正餐为主，零食少量。零食不可以代替正餐。第一，零食难以做到像正餐那样营养均衡，不能满足人体的多种需要。第二，应当培养孩子合理的三餐饮食习惯，少吃零食。第三，保证正餐尤其是早餐的数量和质量，才不至于孩子胡乱拿零食充饥。

正餐之间适当加餐。学龄儿童身体代谢旺盛，在两餐间吃点零食“垫饥”，不仅能为身体提供能量，让人精力充沛，还能防止午餐、晚餐吃得过多。

保持口腔卫生。淀粉含量高的零食容易在牙齿上留下残渣，要鼓励孩子养成早晚刷牙和吃食物后漱口的卫生习惯，以免形成蛀牙。

吃零食要专心。在孩子看电视或者其他休闲娱乐的过程中，不要给孩子吃零食。因为这个过程中很容易不自觉地摄入过量，久而久之引起肥胖。

来源：中国食品安全报