

骑行达人刘合生： 一辆单车带动万人健身



“威风车队”的车友们正在骑行锻炼。

□文/图 本报记者 齐 放

12月10日早上7点，在市区长江路西段，近百名单车爱好者身着骑行服，戴着头盔和眼镜，开始在西城区的几条道路上骑行锻炼。他们一路上欢声笑语，享受着锻炼带来的乐趣。带领这支队伍的人，就是跟自行车打了21年交道的刘合生。

因爱好而离不开自行车运动

1995年，18岁的刘合生高中毕业后，离开源汇区空家郭镇的家乡远赴深圳打工，走

进了一家自行车生产厂。在这里，他从一线生产工人做起，用自己的认真负责、踏实肯干赢得了公司领导的赏识，逐步走上了小组长、车间主任，一直升任至公司副总。在那里，他还收获了爱情。

2011年，由于家乡父母年迈，少人照顾，刘合生毅然辞职回到了家乡。靠什么挣钱养家糊口？面对公司的诚挚挽留，刘合生看到漯河街头刚兴起的自行车热灵机一动，决定结合自己原来懂自行车的工作和爱好自行车运动，在滨河路开办一家河升单车生活馆骑友服务站。

有了自己的小店后，刘合生的妻子每天

在店内照看，他则骑上最心爱的单车，每天沿着风景秀丽的沙澧河锻炼，连出门办事也是以车代步。在锻炼中，刘合生逐渐结识了一批单车爱好者，他们开始一起锻炼，交流心得体会，互相帮助，共同语言越来越多。

引领大众进行单车健身

独乐乐不如众乐乐。2013年，刘合生感觉队伍越来越壮大，就和骑友们商量成立了“威风车队”。“威风车队”像一个巨大的磁场，逐渐吸引了更多的单车爱好者加入，如今这一支队伍已近万人。每次我市有重大活动，“威风车队”的车友们都会统一装束，骑车助阵，每到一处都成为一道流动的风景线。极力倡导绿色出行的刘合生在2014年被评为我市全民健身活动先进个人。今年4月，“威风车队”被市体育总会授予“全民健身示范单位”荣耀。

71岁的丁发顺老人，精神矍铄，看上去只有60岁出头的样子。“我5年前得了大病，动了大手术，许多人都担心我有心理压力。后来我就跟着朋友参加了合生的车队，你看我现在身体多好，这都是跟着合生骑车锻炼的结果！”丁发顺对记者说，现在他每天骑单车锻炼30到50公里，如果大家相约远足骑行，每天能跑100公里，骑车的速度一点都不落后年轻人。

采访中，一些骑行爱好者告诉记者，平日工作忙碌、压力大，用这种方式既锻炼了身体、缓解了压力，又践行了绿色生活，宣传了绿色环保的精神，感觉很充实。

“自行车健身属于强有氧运动，不仅能活动关节、锻炼肌肉、减肥塑形，还能强化心脏、改善心肺功能、防止高血压，另外还有预防大脑老化，提高神经系统敏捷性的作用，是一种阳光、健康的健身运动。”刘合生说，现在许多人选择了骑自行车，许多年轻人也把骑单车当做一种风尚。“以后，我们将继续倡导绿色骑行、文明出行，让更多的人骑出健康、骑出快乐。”

本地播报

我市举办 第七套健身秧歌培训班



本报讯（记者 杨 光）12月19日，为期四天的漯河市第七套健身秧歌培训班在市老年体协结束，来自全市各县区200多名体育骨干和健身秧歌爱好者参加了免费培训。

据了解，为进一步贯彻《全民健身计划》，促进全民健身活动广泛开展，积极配合国家体育总局推广全国第七套健身秧歌，提高我市健身秧歌技术水平，丰富老年人的体育文化生活，老年体协举办了全市第七套健身秧歌培训班。第七套健身秧歌是在总结前六套成功经验的基础上有所创新与突破，更加突出秧歌的地域特色。注重观赏性、娱乐性、时尚性的兼容，与现代人的审美取向同步。其风格既有南方的灵巧秀丽，又有北方的刚劲古朴。

体坛趣闻

热心肠转发推特 费德勒帮粉丝考试加分



据外媒近日报道，网坛天王费德勒最近助人为乐了，帮助粉丝在化学考试上加分，这到底是怎么一回事呢？

原来，一位粉丝通过推特向费德勒求助，表示如果费德勒转发这条推特，她们全班都能获得加分通过考试。面对粉丝这样一个近乎无厘头的要求，热心肠的费德勒还真的转发了推特，“说真的，我从来没想到能在化学考试上帮助到别人，我想证明能够让你获得奖励。” 晚综

马刺为邓肯举行球衣退役仪式

北京时间12月19日上午，NBA常规赛马刺队坐镇圣安东尼奥主场迎战鹈鹕队的比赛结束后，主队为球队传奇球员、今夏宣布退役的“石佛”蒂姆·邓肯举行了21号球衣退役仪式。

重返主场享荣耀一刻

时隔半年，邓肯终于再次出现在马刺主场，尽管这个夜晚本就属于他，但他始终不想成为主角。

按惯例，许多NBA传奇球星的球衣退役仪式都安排在中场休息时间，但邓肯不想因已影响球队的比赛，所以马刺把退役仪式在赛后进行。当邓肯正式踏上球场中央时，现场数万名球迷、嘉宾以及球员，和邓肯一同目送21号球衣升到AT&T中心的上空。

“如果19年前被要求写一份职业生涯剧本，我从未想过会是这样的一段旅程。站在这段旅程的终点，回望过去种种经历，那些胜利和失败都会留在我的脑海里。”邓肯通过一封亲笔信，希望将自己的爱意传达给现场所有人，“谢谢圣安东尼奥这座城市这些年的支持和爱，

退役后解说和教练二选一

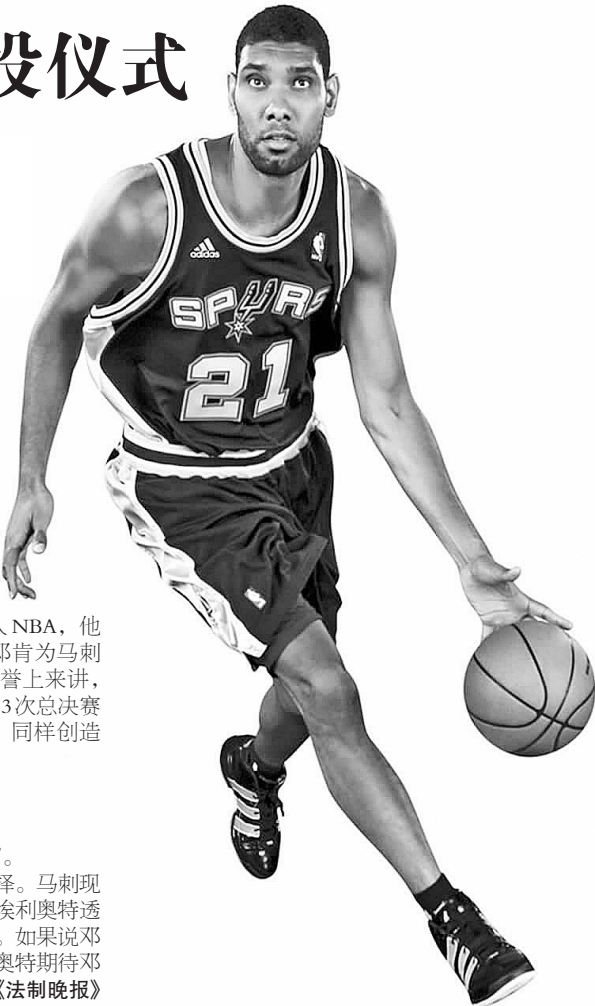
正式离开赛场，邓肯的下一站会在哪里。不同的人有不一样的猜测，但毫无疑问，邓肯已经完全无法脱离篮球了。马刺主帅波波维奇希望邓肯能在队内扮演一些其他角色，一直以来都在邀请邓肯担任非正式“教练或是任何他喜欢的职位”。按波波维奇的说法，他甚至想把

谢谢全世界的球迷们。”

邓肯是马刺队史上第8位退役球衣的球员，此前7位分别是詹姆斯·塞拉斯、乔治·格文、约翰尼·摩尔、大卫·罗宾逊、埃利奥特·埃弗里·约翰逊以及布鲁斯·鲍文。但毫无疑问，邓肯是马刺队史上最伟大的球员。1997年以状元秀身份进入NBA，他为马刺队效力了19个赛季。邓肯为马刺赢得了5个总冠军。从个人荣誉上来讲，邓肯获得过2次常规赛MVP和3次总决赛MVP，15次入选全明星阵容，同样创造了马刺队史纪录。

邓肯“哄骗来做一些球探工作”。

当然，邓肯不只有一种选择。马刺现场解说员同时也是马刺名宿的埃利奥特透露，邓肯常和他交流评价比赛。如果说邓肯的球员生涯已经结束，埃利奥特期待邓肯开始自己的评论员生涯。据《法制晚报》



英选手南极冰海中游泳 为呼吁环保游了一公里



据英国媒体报道，英国耐力游泳运动员、现年47岁的刘易斯·皮格近日在南极西侧冰冷的水域完成了1公里的游泳，在持续零摄氏度以下的海水里，刘易斯身上只穿着一条蓝色游泳短裤完成了游泳，他还戴着一个印有联合国环境计划标志的游泳帽。

刘易斯这项难以置信的壮举是他“南极2020运动”的一部分。这项运动由他发起，旨在呼吁将地球上700万平方公里的海洋变成保护区。 晚综