

周口“马老子”老年骑行队——

“骑”乐无穷 心向远方

□见习记者 王慕晨 文/图

“肩上扛着风，我们以车为伴，走南闯北。”帅气的骑行服、闪亮的骑行头盔，若不是耳边露出的丝丝白发，你怎么也不会想到，这是我市的一群“银发”骑友，他们坚持锻炼，经常在各地来回穿梭，传播健康向上的生活理念，弘扬老有所乐的时代精神，畅享健康幸福和美丽风景。

志同道合 一起出发

“在周口老桥头(中州大道桥南边)，我们几个退休的老头儿一商量，决定成立一个骑行小队。”“马老子”老年骑行队队长吕如意说。大约七八年前的一个早晨，吕如意和几位志同道合的退休老友在周口中心城区中州大道桥头集合完毕，然后骑着各自的自行车出发，开启了他们的老年骑行时光。

刚组队时，他们只有四五个人，每天约好时间、地点，一起出发，到周口周边地区骑车锻炼身体。他们还给骑行队取了一个名字——“马老子”老年骑行队，因为队员们外出时会在自行车后座上绑一个马扎，骑行途中累了，便停下来坐在马扎上休息，队名由此而来。

七八年过去了，“马老子”老年骑行队从最初的四五名队员逐渐增加到现在的40多人。老年骑行队里，年龄最大的队员已73岁，年龄最小的也有66岁了。时间的指针不



“马老子”老年骑行队队员在市体育中心合影

不停地转动，骑行队的自行车车轮也在不停转动着。

无惧风雨 心向远方

“退休后的空闲时间里，我们相约骑车锻炼身体，看看周边的好风光，也想通过骑行让自己的老年生活丰富多彩。”吕如意说。队伍成立之初，他们只在周口城区周边骑行，后来，距离逐步扩大到商水、扶沟、淮阳等地，早上出发，晚上天黑之前可以返回。再后来，他们骑出了周口，到过徐州、连云港、日照、宣城、台儿庄等地，这样的长途骑行用时比较久。

“长途骑行时，我们都会穿好骑行服，戴上骑行头盔，带着必备药品、水杯等。”吕如意介绍，他们最常去的是徐州、台儿庄，一年能去两三次，一路上走走停停，看看沿途的风景，到了目的地，再在当地游玩几天。“骑行途中，可以看到别人看不到的美景，还能结交很多朋友。”吕如意说。老年骑行队里的40多名队友都是好朋友，他们一起欣赏沿途美景，一起经历风风雨雨。

“一个人骑行出游其实是很危险的。”吕如意说。他在网上看到，很多年轻人总是喜欢“说走就走的旅行”，但这不等于说什么都不管不顾了，必要的出行准备是不能少的。

他们在出远门前，会先规划好路线，计划好每天走多远、大概在什么地方休息，如果出现紧急情况，如何求救。“不管怎么样，安全第一，才能骑得开心。”有一次，他们相约从周口骑车到安徽宣城，骑行途中突然刮起了大风，又下起了大雨。风雨交加的环境下，队友们无法正常骑行，只能推着车子走，“车把都扶不稳，太艰难了”，吕如意回忆，当时距离事先预定的休息地点还有十几公里，队员们没有一个人放弃，在风雨中缓慢前行，最终到达了休息点。

绿色出行 快乐健康

“绿色出行，快乐健康。骑游天下，志在四方。”吕如意说，骑行不只为了锻炼身体，也是倡导绿色出行的一种很好的方式。除了日常骑行，队员们还在骑行过程中参加了各种公益活动，每年6月5日“世界环境日”，他们都会参加倡导“绿色出行、低碳生活”的骑行公益活动。面对未来，他们希望继续发扬老年骑友的风范，去更多的地方、招募更多的老年骑友、参加更多的公益活动，享受健康老年生活，传播绿色环保理念。

“全民健身观念深入人心，运动健身不再是年轻人的专属，参与各种运动的老年人越来越多。自行车运动把大家串联在一起，我们要带动骑友们更科学、更健康地运动。”周口自行车运动协会秘书长高源说。

后续报道——

恶狗伤人事件仍在调解中

专业人士教您如何防狗咬

□见习记者 孙靖 文/图

本报讯 8月5日，本报以《周口中心城区——4条大狗昨晨咬伤5人》为题，报道了中心城区建安路上4条大狗咬伤路人的事件，引起市民广泛关注。该事件进展如何？遇到此类事件，市民应如何应对？

8月5日，警方接受记者采访时称，狗的主人答应承担被咬伤者的医疗费用，也会将几条咬人的狗处理掉。由于联系不上狗的主人，目前医疗费用由伤者自己先行垫付。截至记者发稿时，该事件仍在调解中。

狗是人类最忠诚的朋友，能够

给人们带来欢乐和陪伴，已经成为我们身边最常见的动物之一。然而，遛狗不拴绳、狗狗随地大小便、乱吠扰民等现象经常出现，因此，文明养狗已经显得十分重要。

“我养了一只泰迪，每次出去遛狗的时候，都会用专门的牵引绳拴着，不会影响他人。”养狗多年的市民孙女士说。她建议，养狗的市民尽量不要带着狗去人员密集的场所，遛狗经过人员较多的地方时，一定要缩短牵引绳，把狗限制在自己可控的范围之内，避免伤到人。狗毕竟是动物，出门一定要拴上绳，这既是对他人的保护，也避免给自己带来不必要的经济损失。

网友“汤晨”说：“早该整治了，先不说狗咬不咬人，最起码出去遛狗必须拴绳，哪怕是宠物狗也不能例外。我每次到街上散步时，都能看到一些大型犬到处乱跑，更无语的是，让遛狗的人注意点，他们还一脸傲慢的表情，合着不拴绳就是理所当然的，太自私了，一点也不考虑别人的感受。”

周口滨河宠物医院国家执业兽医师杨宏伟向记者介绍，狗是由狼驯化而来的，虽然有着狼的基因，但通过常年的家养，狗对人类已经很友好了。但是，进入夏季后，狗容易发怒、狂躁，非常容易攻击人，加上夏天大家穿着都比较单薄，往往会造成严重的咬伤。通常情况下，对付狂吠不止的狗时，只要弯下腰假装捡石头，吓唬一下它就跑了。

如果遇到狗有攻击人的势头并向人靠近时该怎么办？杨宏伟给出的建议是：千万不要跑，不要和狗对视，要侧脸对着它，慢慢后退着走，这样会让狗感到你很胆小，人越跑，它越追着人不放。

杨宏伟补充说，如果真遇到了恶犬，躲不过去的话，就要学会用自

己身边的物品做好防护，实在不行就脱掉衣服，缠在胳膊上。如果不幸被狗咬伤，一定要立即去防疫中心进行伤口处理，并及时接种狂犬疫苗。

“动物毕竟是动物，希望广大市民文明养狗，不要给别人带来伤害。”杨宏伟呼吁。



一只拴绳的泰迪在路边休息