

车轱辘上的诗和远方

——周口“马扎子”老年骑行队骑行素描

□见习记者 何晴 实习生 郑菲 文/图

一腔热爱蹬出美好时光

有这样一群周口人，喜爱骑行，外出时会在自行车后座上带一个马扎，骑行途中累了便停下来坐马扎上休息，由此命名为“马扎子”老年骑行队。他们每日握紧把手，脚踩车蹬，与晨露相伴，以骑行为乐，用车轱辘碾出属于自己的幸福晚年。从市内到郊区、从县城到省外，周口“马扎子”老年骑行队一路前行，享受健康生活，拥抱诗和远方。

一路东南骑向安徽巢湖

10月24日6时许，穿好骑行服、戴好头盔，背着装有水杯、必备药的书包，周口“马扎子”老年骑行队队长吕如意带着14名平均年龄70岁的队员从中心城区出发。这次不同往日骑行，他们计划用7天的时间骑行至安徽省巢湖市，7天900公里出豫进皖，这次远游，注定难忘。“25号，全长4000米的瓦埠湖大桥刚通车，我们正好赶上了，能够骑行在如此壮观的大桥上还是挺幸运的，风景也好。”吕如意介绍，他们一路走过了安徽寿城古城门、八里河风景区、合肥渡江纪念馆、巢湖、长临河古街道、瓦埠湖大桥。31日下午，骑行队一行平安归周。“这次骑行，气候温和，路况也好，很顺利。”吕如意说。

自周口“马扎子”老年骑行队成立至今，骑行轨迹有远有近，近则市内、郊区、各个县城，早上出发，晚上天黑之前准会到家。后随着队伍的逐渐壮大，队员们开始计划长途骑行，徐州、连云港、日照、宣城、台儿庄都留下过他们车轮的痕迹。“我本人骑过最远的地方是到连云港、日照，我们有个队员骑得那叫一个远，基本把全国都转了个遍呢。”吕如意骄傲地说，“队员们之间的关系真是比亲兄弟还要亲，在一起志同道合，每天都见面，从未出现过吵架红脸，是比较纯粹的兄弟情。”

面对很多人都在担心的骑行安全问题，吕如意说：“我同队员们说过很多次，远骑不是去享福的，在路上可能会遇到意想不到的困难和挑战，他们也都理解。组织大家外出骑行时，我最担心的还是大家的安全问题，所以每次出行前都要提前把注意事项讲到前面。”据吕如意回忆，一次，“马扎子”骑行队从日照回来的途中，遇到了大风极端天气，队友无法正常骑行，只得顶着狂风推着车子走，“大风一刮起来，我们推着车都不稳当，到了镇上好不容易找到一个歇脚的旅馆，10块钱一间房，一进去发现，被子非常潮，不过现在想想也都是美好的回忆。”



周口“马扎子”老年骑行队在合肥渡江纪念馆合影留念

一双车轮碾出健康生活

“通过骑行，他们不仅获得了健康的身体，还做了很多志愿活动。”周口自行车运动协会秘书长高源说，“马扎子”骑行队队员不服老、不服输的精神让人十分佩服，是值得学习的榜样，对于目前推崇健康生活也起到良好促进作用。据了解，“马扎子”骑行队多次参加省、市举办的一运、二运、三运会的开幕式表演，河南省第十三届全运会

开、闭幕式等。“市里马拉松协会组织的几次长跑，我们全员都去当了义工，6月5日世界环境日时，我们也会参与骑行倡导绿色出行、低碳生活的公益活动。”周口“马扎子”老年骑行队队员车国防说。

吕如意说：“骑行不为其他，就为健康，把身体锻炼好，对家庭、对社会都尽量不造成负担，自己也找到了乐趣，一举两得。未来只要有能力，我们会继续坚持下去，继续骑行下去。”③8

“珍惜粮食 不负美好‘食’光”

市实验幼儿园培养孩子勤俭节约良好习惯



活动现场

□记者 王辛泉 通讯员 张黎 文/图

本报讯 11月2日上午，周口市实验幼儿园开展“珍惜粮食 不负美好‘食’光”主题活动，通过多种形式引导幼儿践行节约精神，培养幼儿爱惜粮食、勤俭节约的良好习惯。

活动中，老师们根据幼儿的年龄特点，通过看视频、听故事、唱儿歌和模拟体验等方式让幼儿了解粮食的种植过程，让幼儿们明白每一粒粮食都是农民伯伯辛勤劳动的结晶，懂得“一粥一饭，来之不易”的道理。活动中，老

师们还利用幼儿集体用餐时间，鼓励引导孩子做到不挑食、不洒饭、不剩饭，懂得爱惜粮食的重要性，养成节约粮食的好习惯。果二班的硕硕说：“以前爸爸妈妈教我背诵过‘锄禾日当午，汗滴禾下土’，今天终于了解了这首诗的含义，以后我要当一名爱惜粮食的小卫士。”

周口市实验幼儿园园长郭蕊告诉记者：“此次主题活动让幼儿们懂得爱粮、惜粮的重要性，从小杜绝舌尖上的浪费，在每位幼儿心中种下勤俭节约的种子！”

停一停 让一让

文明驾驶新风尚

□记者 王丹

本报讯 文明驾驶是市民文明素质的重要体现。自全市开展全国文明城市创建工作以来，广大市民的交通安全意识是否加强？文明驾驶习惯是否形成？11月3日，记者前往中心城区多条主干道进行走访，发现机动车非机动车各行其道，大部分驾乘人都能按照“一盔一带”要求进行安全带、头盔佩戴，文明驾驶新风尚渐已形成。

当日上午，记者在七一路、周口大道等中心城区主干道看到，机动车驾驶人在斑马线前主动礼让行人，不狂按喇叭催促，行驶过程不随意变道加塞，严格按照交通信号灯的指示行驶。“以前开车时喜欢打电话、看手机，后来通过交警同志的批评教育，我认识到这是一种不安全驾驶行为。”市民李先生是一位有着十年驾龄的老司机，他说：“现在上车先戴安全

带，开车不接打电话，遇到老人过马路和孩子放学时，我就停一停、等一等。”

“每次骑电动车时，我都戴上头盔，很有安全感。”市民小娜是“一盔一带”的践行者。提起来“一盔一带”的好处，她说：“戴上头盔，冬天可以御寒保暖，遇到突发事故时，它能够保护生命，生命安全永远是第一位。”等待红绿灯时，记者随机采访了几位出租车司机，他们都表示：“礼让行人，遵守交规，这是多年养成的文明驾驶习惯，也是司机的职责所在。”

交通秩序是否发生改变，市民文明出行是否已成常态，交警最有发言权。“自全市开展‘创文’行动以来，市民的交通安全意识普遍提高，‘一盔一带’深入人心，城区违法停车的现象明显减少，驾驶人在斑马线前都会提前减速让行，文明驾驶已经成为一种新风尚。”市公安局交通管理支队三大队民警马明港说。②9