

用单车丈量祖国版图

68岁“骑行侠”11年穿越8万公里

骑行队服、骑行裤、骑行头盔……一身专业骑行装备的何绍平刚结束从温州鹿城区到永嘉延寿村来回近50公里的骑行。68岁的他面色红润,精神矍铄,眼神中闪烁着年轻人般的活力与热情。



何绍平骑行到海南岛。

送给自己的退休礼物

“温州周边的地图都已经印在脑子里了。”这些年,何绍平的足迹遍布温州每一个角落,如今骑的已经是他的第五辆自行车。而温州只是他宏大骑行版图的起点,从北国漠河到南疆海南,从东海之滨到西藏高原,11年间他骑行穿越全国33个省级行政区,累计行程超过8万公里,真正用车轮丈量了祖国大地。

年轻时的何绍平就喜欢郊外运动,感受大自然,但忙于教育事业的他鲜有机会远行,这个遗憾一直深埋心底。直到临近退休,他购买了一辆当时时髦的变速山地自行车,自此开启了他的骑游梦想。

2017年是何绍平正式退休的时间。何绍平以一种“最年轻”的方式过了60岁生日——到祖国的最北端:漠河北极村,看看那里的北极光。“这是我送给自己的生日礼物。”回忆起那时的“疯狂举动”,何绍平仍是充满自豪。

在出发之前,何绍平与骑友花了整整一个月时间去进行综合训练。6月8日,他们坐上了去河北唐山的大巴,从唐山开始漠河

北极村的单车骑行之旅。这期间,他们按照攻略,途经锦州、长春、哈尔滨、大庆等地,每天平均骑行100多公里,穿过了大兴安岭的森林,最终于7月1日上午抵达了祖国的最北端漠河北极村。他们历时34天,穿越8个省(自治区),骑行3800公里。

丈量中国的“东南西北”

2018年5月至6月,他与队友一起3人,整整40天,从温州市区出发,跨过了长江与黄河,越过神农架、秦岭、六盘山、黄土高坡等高山高原,到达青海湖并环湖一周。然后再骑行祁连山,绝壁长廊等地后返回温州,全程4000多公里。2019年3月,他千里走单骑,从温州市区出发穿越福建和广东两个省,骑行17天后到达海南岛,然后用9天环岛骑行,总骑行里程超3000公里。这样基本上完成了“骑游祖国的东南西北”的梦想。

何绍平心中还有个宣传家乡温州、广交天下好友的美好心愿。“相比自驾游,骑游看的风景更加尽兴,也更容易结交到朋友。”对何绍平而言,旅游是陶冶情操、增长知识的一种方式,同时也是认识朋



何绍平骑行到漠河北极村。

友、宣传温州的一种途径。每次骑行,他与骑友总是穿着印有“温州”字样的服装。

骑行之外的艺术人生

作为温州颇有影响的老年骑手,何绍平的周围也聚集了一批热衷于骑游的银发爱好者。他带头成立的景山休闲队共有会员60多个,年龄30岁到70岁都有。大家平时一起在景山、茶山、泽雅、永嘉等地骑游,共同分享旅途见闻和养生心得。

“这20年我几乎没去过医院。”何绍平骄傲地说,骑行不仅让他收获了强健的体魄,更帮助许多队友改善了失眠、高血压等问题。

骑行之余,何绍平还自学了葫芦丝、萨克斯和口琴等。退休后的他通过自学,在全民K歌软件上注册了“老何”的账号,在“云端”吹奏自己喜爱的曲目。翻看他的主页,已经上传了1000多首歌曲,累计收听165.9万次。

“生命的激情,从未因白发而褪色。”如今,何绍平依然在规划新的骑行路线,他要用车轮继续书写精彩人生。

据《浙江老年报》报道

【相关】世界骑行日 骑行的收益不止健康

9月17日是世界骑行日,这是一个全球性骑行文化节日,和6月3日世界自行车日一样,旨在倡导人们通过骑行提高健康水平,减少碳排放,应对城市交通问题。

同时,骑行被称为“黄金有氧运动”。从体育锻炼角度,骑自行车能显著增强心肺功能、肌肉力量、改善关节灵活性。世界卫生组织研究指出,每天骑行30分钟的人,有望比不骑车者患心脏病风险降低一半。

骑行锻炼 有哪些注意事项?

骑行前需**充分热身**。激活特定的肌肉,避免突然发力导致肌肉、肌腱、软骨等组织损伤。

及时调整车座高度和角度,避免不必要的损伤。

在骑行过程中要**尽量选择平稳路段**,减少爬坡。

根据**自身体质选择骑车频率和时长**,切不可盲目追求距离。

运动后要**及时缓和放松**。拉伸运动、原地踏步等都是不错的选择。

膝盖有伤者。骑行对下半身的压力比较大,易对膝盖造成二次伤害。

呼吸系統疾病患者。骑行过程中呼吸频率加速,呼吸道系統疾病患者在此过程中可能因换气不足而发生危险。

心脏病、高血压、癫痫病患者,以及孕妇与生理期身体不适的女性。

声明公告 13164692093

遗失声明 本人 郭静,身份证号:14222198704100922,于2018年9月29日购买武汉绿地城置业有限公司开发建设的“经开中心城”项目,房号:1#3a-2101,开具发票代码:4200163350,发票号码:NO.06646407,金额:420000元。现申报遗失发票联。

公告

根据《武汉市殡葬管理办法》规定,武汉市青山殡仪馆现将超过规定期限但未办理火化的遗体向社会公示:(一)有名且有经办人的死亡人员,请经办人(或事承办人)自公告之日起60日内与我馆联系并办理火化事宜。逾期未办理的遗体,我馆将依法予以火化。(二)有名但无人认领的死亡人员,向社会公告查找认领人。(三)对未知名且无人认领的死亡人员,向社会公告查找认领人,请认领人自公告之日起60日内与我馆联系并办理火化事宜。逾期未办理的遗体,我馆将依法予以火化。

特此公告
武汉市青山殡仪馆地址:武汉市青山区冶金大道104号 联系电话:027-86862918,86844444

逝者姓名	性别	年龄	进馆日期	接收地点	经办单位
无名	男		2025/1/28	青山区八吉府何家咀	青山分局
无名	男		2025/4/6	青山区武钢二医院急诊	青山分局
无名	男		2025/5/13	青山区汽渡码头	长航武昌所
无名	男		2025/5/15	西马码头内档水域	长航武昌所
杨坚	男	27	2025/5/28	普仁医院26楼	和平所
无名	男		2025/6/11	建三江边	长航武昌所
魏赵氏	女	70	2025/7/10	白玉山街道北湖社区冷轧村	白玉山所
胡梨芳	女	83	2025/8/11	江汉区振兴路航天花园115-3-701	刘力
郭黎登	男	35	2025/8/20	武昌区绿地西斯莱公馆2号楼	徐家棚所
无名	男		2025/8/25	青山区悦创中心6楼	红卫路所
无名	男		2025/8/29	建八江边	水上分局五大队

拟申请注销登记公告

武汉市农产品检验检测中心拟向武汉市事业单位登记管理机关申请注销登记,现已成立清算组,请债权人自2025年9月17日首次公告之日起90日内向本单位清算组申报债权。特此公告。

拟申请注销登记公告

武汉市农业技术推广站(武汉市植物检疫站)拟向事业单位登记管理机关申请注销登记,现已成立清算组,请债权人自2025年9月17日首次公告之日起90日内向本单位清算组申报债权。法定代表人汪坤乾。特此公告。

拟申请注销登记公告

武汉市农业技术推广站(武汉市植物检疫站)拟向事业单位登记管理机关申请注销登记,现已成立清算组,请债权人自2025年9月17日首次公告之日起90日内向本单位清算组申报债权。法定代表人汪坤乾。特此公告。

拟申请注销登记公告

武汉市农业技术推广站(武汉市植物检疫站)拟向事业单位登记管理机关申请注销登记,现已成立清算组,请债权人自2025年9月17日首次公告之日起90日内向本单位清算组申报债权。法定代表人汪坤乾。特此公告。

拟申请注销登记公告

武汉市农业技术推广站(武汉市植物检疫站)拟向事业单位登记管理机关申请注销登记,现已成立清算组,请债权人自2025年9月17日首次公告之日起90日内向本单位清算组申报债权。法定代表人汪坤乾。特此公告。

武汉市农业技术推广站(武汉市植物检疫站)拟向事业单位登记管理机关申请注销登记,现已成立清算组,请债权人自2025年9月17日首次公告之日起90日内向本单位清算组申报债权。法定代表人汪坤乾。特此公告。

声明 武汉市东湖新技术开发区冯久容小吃服务店遗失公章42011910433950、财务专用章42011910433951和法人章(冯贵洲,42011910433952),声明作废。

遗失声明 武汉市青山区华华百货营业部遗失公章、财务章、法人章各一枚。声明作废。

遗失声明 武汉市青山区弘博装饰工程有限公司(代码91420111MADNFCYCB2Q)遗失公章、财务章、法人章各一枚,声明作废。

声明 武汉市东湖新技术开发区冯久容小吃服务店遗失公章42011910433950、财务专用章42011910433951和法人章(冯贵洲,42011910433952),声明作废。

武汉市农业技术推广站(武汉市植物检疫站)拟向事业单位登记管理机关申请注销登记,现已成立清算组,请债权人自2025年9月17日首次公告之日起90日内向本单位清算组申报债权。法定代表人汪坤乾。特此公告。

武汉市农业技术推广站(武汉市植物检疫站)拟向事业单位登记管理机关申请注销登记,现已成立清算组,请债权人自2025年9月17日首次公告之日起90日内向本单位清算组申报债权。法定代表人汪坤乾。特此公告。

声明 武汉鑫腾聚星商贸有限公司(代码:91420106MA4K541D3F)遗失公章、财务专用章、法人私章,声明作废。

遗失声明 湖北省斯坦森物流有限公司遗失公章、财务章、法人章、合同章、发票章各一枚,声明作废。

遗失声明 王子翔遗失中华人民共和国残疾人证,证件编号:鄂军A038271,声明作废。特此公告。

拟申请注销登记公告

武汉市蔬菜技术服务总站园艺试验场拟向事业单位登记管理机关申请注销登记,现已成立清算组,请债权人自2025年9月17日首次公告之日起90日内向本单位清算组申报债权。法定代表人:姜正军。特此公告。

武汉市蔬菜技术服务总站拟向事业单位登记管理机关申请注销登记,现已成立清算组,请债权人自2025年9月17日首次公告之日起90日内向本单位清算组申报债权。法定代表人:姜正军。特此公告。

声明 松滋真爱妇科医院有限公司(代码:91420106MA4K541D3F)遗失公章、财务专用章、财务章、法人章、合同章、发票章各一枚,声明作废。

武汉市种子管理站(武汉市种子质量监督检验站)拟向事业单位登记管理机关申请注销登记,现已成立清算组,请债权人自2025年9月17日首次公告之日起90日内向本单位清算组申报债权。法定代表人:姜正军。特此公告。

武汉市蔬菜技术服务总站拟向事业单位登记管理机关申请注销登记,现已成立清算组,请债权人自2025年9月17日首次公告之日起90日内向本单位清算组申报债权。法定代表人:姜正军。特此公告。

拟申请注销登记公告

武汉市蔬菜技术服务总站拟向事业单位登记管理机关申请注销登记,现已成立清算组,请债权人自2025年9月17日首次公告之日起90日内向本单位清算组申报债权。法定代表人:姜正军。特此公告。

武汉市蔬菜技术服务总站拟向事业单位登记管理机关申请注销登记,现已成立清算组,请债权人自2025年9月17日首次公告之日起90日内向本单位清算组申报债权。法定代表人:姜正军。特此公告。

闭店公告

尊敬的贵宾:

衷心感谢您长期以来对豪爵足道·光谷保利时代店的支持与厚爱!

我们非常遗憾地通知大家,因品牌方经营不善,豪爵足道·光谷保利时代店于2025年9月5日正式闭店停业,由此给您带来的不便,敬请谅解!

为了保障您的合法权益,请办理了本店储值会员卡贵宾,如会员卡内仍有余额的,请于2025年10月15日前与以下工作人员联系进行登记,我们将在12月31日之前为大家办理完会员转卡、退费退卡等手续。

希望大家相互传达转告,也希望大家能够给我们一些时间,我们将妥善为各位会员处理卡内余额问题。

如有疑问,可拨打以下电话进行咨询

联系电话:唐女士17302709598 17302708138

工作时间:周一至周五9:30—12:30 14:30—17:30

最后,再次表达我们最深的歉意与最诚挚的感谢!

豪爵足道·光谷保利时代店(武汉市键源盛生活服务有限公司)

2025年9月7日