



吴品涵:青春作伴好骑行

□ 记者 陈亿文 曼热帕·阿迪力江

5月28日,中国新疆第十六届环赛里木湖公路自行车赛暨中国自行车运动骑游大会(以下简称“环湖赛”)如期举行,全国各地的41支车队迎风而行,边城竞技,一决高下。在200余名参赛车手手中,来自福瑞诺瓦——静藤车队的吴品涵是所有参赛选手中年纪最小的,也是首次参加环湖赛。

采访吴品涵时,他阳光中略带羞涩,但和队友在一起时又活泼开朗,时不时和来自意大利的车队队长用英语交流几句,为领奖台上的队友鼓掌,和队友合影,为队友带花环……调皮中带着些许贴心。

今年19岁的吴品涵,2004年11月出生于湖南长沙。参加环湖赛前,这个大男孩参与多场自行车比赛,在中国业余自行车赛场有着不错的表现,也取得了不凡的战绩。本届环湖赛,在前两个赛段比赛中他成绩优异,为车队加分不少。

吴品涵告诉记者,11岁时,他在好友的影响和推荐下,开始接触自行车赛,并在13岁那年第一次参加深圳龙岗区青少年组自行车赛,获得第八名的好成绩。第一次参赛成功,让他树立了信心,他决定成为一名职业自行车赛车手,多年来

经历了大大小小的骑行比赛,让他一路从南到北,感受了各地的风土人情,看遍了祖国的山川河流。谈到首次来到博州的印象,他毫不掩饰对博州的喜爱,吴品涵说:“博州的每一处风景都非常漂亮,路面干净平整,很适合骑行,博州的观众都很热情。我很期待第五赛段环湖一周的比赛,期待赛里木湖的美景。”

谈到骑行的意义,吴品涵告诉记者,参加自行车赛让他体验了人生的酸甜苦辣,在骑行的路上丰富自己人生经验,坚定了追求梦想的决心。

“我始终坚信,自己就是最优秀的,我会朝着自己的目标努力前行。”19岁正值青春大好年华,吴品涵对未来充满期待。

①吴品涵(前)在骑行。

(图片由本人提供)

②吴品涵(右二)与队友合影。

(记者陈亿文 摄)



李英:组队参赛斗志扬

□ 记者 孜丽亚尔·居来提 彭健

“比起荣誉,我更在意的是队员的安全。”5月29日,在队员安全完成第十六届环湖赛第三赛段后,喜德盛LHC魅骑舟济车队经理李英说。

李英告诉记者,自己酷爱骑行,前些年也常常参加各地的骑行比赛,并曾获得不少荣誉。这几年,随着短视频兴起,她也在自己的擅长和热爱中找到了交集。2021年,李英发布了一条骑行视频,突然获得不少流量。自此,李英每天都会分享一些骑行经验,慢慢地,李英成为了一名骑行博主。从运动爱好者到自媒体博主,她的转型既是巧合,也是必然。回顾自己的经历,李英认为运动是对身体和生活的充电,可以使人变得更加自信和乐观。她希望把这种积极的生活态度创作成内容,传播健康的生活方式。

谈及组建骑行队伍的初衷,李英告诉记者,以前参加比赛时看到其他城市的骑友都以骑行车队名义参赛,在赛场上团结合作,让她十分羡慕。于是,组建一支骑行队的计划,被她正式列入事业规划。

说干就干,今年4月,李英召集了6名酷爱骑行的青年组成了喜德盛LHC魅骑舟济车队。每天,这6名年轻人直面风雨,背上行囊,挑战自我,在骄阳似火的夏日艰苦训练。

功夫不负有心人,该车队在成立不到一个月时间,就在一场骑行比赛中荣获了第三名的好成绩。这让李英更加坚定地相信队员的实力,并报名参加了此次比赛。

喜德盛LHC魅骑舟济车队队员张耀第一次参加环湖赛。他说:“前三赛段的风光非常好,尤其是高速公路两侧的风景,是在南方比赛时见不到的,对于一个南方人来说是一次很完美的体验。非常期待第五赛段,希望我们队伍能够通过努力取得好成绩。”

“每一个赛段都有志愿者为我们服务,这对我们来说非常暖心,让我们的队员比赛时没有后顾之忧,快乐骑行。”李英说。

③队员留影。

④李英在骑行。

(图片由本人提供)



长大后我就成了你

——环湖赛父与子十余年接力

□ 石榴云/新疆日报记者 白素君

5月28日,第十六届环湖赛在精河县发车,来自千里达新疆车队的阿依丁·努尔巴哈提也迎来了他的第12次环湖赛之旅。

“去年,车队拿到了团体第15名的成绩,今年的目标是进入团体前10名。只要努力过了就不后悔。”阿依丁告诉记者,参加环湖赛是他和父亲共同的心愿,也是他向父亲表达爱的最好方式。

29岁的阿依丁是新疆生产建设兵团第四师可克达拉职业技术学院的一名体育老师。受到父亲影响,他从小对自行车产生了特殊的热爱。

父亲努尔巴哈提·居马别克是精河县初级中学的退休体育教师,16届环湖赛,现年61岁的努尔巴哈提一届都没有落下,从最早的参赛者,到后来成为一名教练。他曾培养出一批优秀的自行车运动员——在第九届环湖赛的第四赛段,18岁的爱徒木热拉·艾德力赢得赛段冠军。

阿依丁从11岁起跟着父亲看环湖赛,14岁加入父亲的车队首次参赛,父亲一生最爱的比赛也逐渐成为了他的最爱。随着年龄的增长和不断积累经验,他逐渐懂得,那种在比赛中不服输、不放弃的精神是父亲痴迷环湖赛最重要的原因。

“一场场比赛,拼的不仅是体力和毅力,还考验队员之间的战术和团结。在环湖赛中,我们能与国内外高手切磋,感受这项家乡赛事的进步与成长,这是让我们骑行者深感骄傲的。”阿依丁说。

“参加训练的时候,爸爸对我格外严厉,但在生活中,他非常疼爱我,会悄悄给我买心仪的骑行用品。”阿依丁说。

阿依丁如今已成长为车队的中坚力量,曾夺得过全疆自行车公开赛冠军、全疆自行车联赛个人总冠军等。

本次环湖赛,千里达新疆车队参赛的6名队员来自全国各地。山东济南车手张翔已与阿依丁配合了4届环湖赛。“阿依丁是多次参加环湖赛的老将,经验丰富。经过前几届的磨合,现在队员间的凝聚力、配合默契度都更强了。”张翔说,他相信今年的成绩会更进一步。

阿依丁希望能够接过父亲手中的接力棒,成为一名教练,为新疆自行车运动的发展培养优秀的后备人才。

定期体检、保持健康体重……“健康素养66条”来了

定期进行健康体检,保持健康体重,能够正确获取、理解、甄别、应用健康信息……国家卫生健康委30日公布《中国公民健康素养——基本知识与技能(2024年版)》,并将围绕该“健康素养66条”开展多种形式的健康科普和宣传活动。

“健康素养66条”明确:24条基本健康知识和理念,包括预防是促进健康最有效、最经济的手段;积极参加癌症筛查,及早发现癌症和癌前病变;关爱老年人,预防老年人跌倒,识别老年痴呆等。

28条健康生活方式与行为,包括膳食要清淡,要少盐、少油、少糖,食用合格碘盐;重视和维护心理健康,遇到心理问题时应主动寻求帮助;每个人都可能出现焦虑和抑郁情绪,正确认识焦虑症和抑郁症等。

14条健康基本技能,包括科学管理家庭常用药物,会阅读药品标签和说明书;会测量脉搏、体重、体温和血压;遇到呼吸、心搏骤停的伤病员,会进行心肺复苏,学习使用自动体外除颤器(AED)等。

根据“健康素养66条”,健康不仅仅是没有疾病或虚弱,而是身体、心理和社会适应的良好状态。国家卫生健康委有关负责人表示,要围绕“健康素养66条”,不断提升居民的健康知识和技能,促进养成健康行为。

此前,原国家卫生计生委曾发布《中国公民健康素养——基本知识与技能(2015年版)》。(新华社)