

# 从国内骑行到国外,减了20公斤“膘” 瑞安大叔为减肥 5年骑行约10万公里

记者 蔡玲玲



王伟光在云贵高原骑行

前几天,市民王伟光结束了他的超长版假期,从西藏回到瑞安。20多天里,年过不惑的他从拉萨骑行到阿里,完成了冈仁波齐的转山,在4500米以上的高海拔地区总共骑行1300公里,徒步近60公里。终于完成了心里多年的梦。王伟光说。

行带来的收获。王伟光笑着说。

## 骑行川藏线、云贵高原 骑行梦越来越长

骑行与跑步不同,活动半径远远大于跑步和徒步,可以看到更多的风景,欣赏到更多的风土人情。已经成功减肥、找回健康体型的王伟光,对于骑行越来越痴迷。福泉山、文成、大罗山,骑行路线也越来越远。2012年,伦敦奥运会开幕式那天凌晨,他背起行囊,独自沿着104国道骑到了杭州,花了两天时间,总骑行里程约450公里。这是他第一次骑出温州地区。原来长途也不难啊!从杭州回来,信心大增的王伟光盘算着更远的行程,征服川藏线。那年,他利用国庆、中秋假期,再加上自己剩余的休假,一共20多天的时间完成了川藏线骑行。

在川藏线上,他摔过车、拉伤过肌肉、诱发过骨膜炎,在大草原上,遇见狂风暴雨,在海拔5000米的东达山口,遭遇过冰雹,在高原上,气候干燥导致鼻腔毛细血管破裂,鼻血直流。最终,王伟光站在布达拉宫前举起战车宣告胜利的时候,突然感悟:这应该不是骑行生涯的终点,而是一个新的起点。

2013年4月,樱花盛开的季节,他带着折叠自行车,第一次骑出国门,环游韩国济州岛,用了3天时间,骑自行车沿着海岸道路环岛一周,饱览了山海景色及异国风情。他还用了一天时间,登顶海拔1950米的韩国最高山——汉拿山白鹿潭。

去年7月,王伟光花了9天时间完成云贵高原的骑行,从镇远一路骑到昆明。今年4月,他完成了云南丽江、香格里拉、泸沽湖的骑行。但他的心里还有一个更大愿望:骑行新藏线,去冈仁波齐转山(冈仁波齐被称为藏传佛教四大神山之一,转山源于藏族人表示宗教虔诚的一种方式)。今年夏天,张扬执导的电影《冈仁波齐》上映,再次点燃了他多年的心愿。

9月22日,他再次来到拉萨。9月23日,从拉萨开始骑行阿里大环线,10月6日,在冈仁波齐南面山脚下的塔尔钦(4560米)开始徒步转山,这里是转山的起点,也

是终点。在这一天内,王伟光徒步50多公里,完成了转山。

从祖国最东部的家乡,以骑行的方式到达西藏之西的冈仁波齐,在4500至5000米海拔独行1200多公里,并在一日之内徒步50多公里完成转山。王伟光说,这段经历为自己的骑行生涯和人生道路刻下一道不可磨灭的里程碑。

与骑行川藏线相比,这一段旅程更加艰难。因为阿里海拔更高更荒凉,骑行者很少,后勤补给也极差,对人的体力、耐力都是极大的考验。王伟光说,骑行和转山中,路遇藏民,自驾者的友好问候,人与人之间的简单纯粹,让他十分感动。

骑行的里程虽然一直在增加,但骑行目标没有随之减少,反而越来越多,东南亚、新西兰、欧洲,这些地名都排在王伟光的骑行名单中,等待他一一实现。

## 世上无难事只要肯行动 骑行带来双重蜕变

骑行如同逆水行舟,不进则退。科学研究证明,如果停止骑行3天以上,腿部的肌肉力量就会开始下降。因此,长途跋涉回来的王伟光,没有停止骑行的路,一到周末,说走就走,骑半天或一天,平阳、苍南、文成、泰顺、乐清、永嘉、洞头,瓯越大地上处处留下他的骑行轨迹。他还特地建立了个人网站,用以记录骑行行程的点点滴滴。5年多来,他骑行了约10万公里。

王伟光还有一个网名,叫“巡山神兔”。兔子是山中的精灵,自己又是属兔的,这个名字既充满活力,又表明了志向。在有生之年,以单车或徒步的形式,看遍江南乃至全国的诸多名山大川。王伟光说,骑行锻炼了自己的毅力,开阔了眼界,他也常常把骑行经验分享给自己的孩子,告诉孩子:世上无难事,只要肯行动。

长时间的骑行运动,风吹日晒雨淋,加上体重下降,肌肉结实,王伟光的形象与之前“白胖大叔”已是判若两人。在市疾控中心工作的他,办公室门口如今还挂着老照片,不肯更换。他说,照片挂在那里就是一种鞭策,提醒自己决不能回到过去。

害化处理。

据了解,孔雀石绿是水产养殖中治疗皮肤病的良药,但对人体有致癌性。我国明令禁止在水产养殖中使用孔雀石绿,各大药店均不得销售。但孔雀石绿又是工业中的染色剂,因此在市场上还是能买到。

市海洋与渔业局工作人员表示,在每年开展的初级水产品质量安全培训中,他们都会提醒养殖户使用违禁药物带来的危害性及后果的严重性,但是极个别养殖户可能铤而走险,此次处罚和销毁也是一个不小的惩戒。

## 体重曾经近90公斤 为了减肥开始骑行

骑车之前,我是一个宅男,就连垂钓的爱好也是静坐不动。王伟光告诉记者,从考入上海医科大学(现为复旦大学上海医学院),直至2001年硕士毕业,大部分时间他都宅在宿舍、教室、图书馆内看书或上网,以至于体重在不知不觉中疯狂增长。

脑满肠肥,肥头大耳,就是一个胖乎乎的大叔形象。这是王伟光形容自己当年体重接近90公斤的形象。不仅如此,他的各项生理指标也相继出现异常:脂肪肝中度、GPT偏高、尿酸偏高、多发性肾结石等。

2006年,王伟光回到瑞安,开始了减肥之路。他严格控制饮食、跑步,两个月下来,瘦了10来公斤。可是,跑步实在是枯燥无味,他难以坚持,结果体重又反弹了。

2011年,受朋友影响,王伟光尝试骑行。一开始,从集云山山脚骑到水库,途中需要歇息两次,费时将近1个小时。只要不下雨,王伟光就坚持每天骑车上山。两个月后,他从山脚骑车到达水库不到半个小时,中途已经不需要歇息了。

骑行半年多后,王伟光的体重由87公斤降到了70公斤内,最低时67公斤。各项身体指标都恢复到正常,整个人由内而外地改变,熟人相见不敢相认,这都是坚持骑



王伟光在拉萨至阿里的路上骑行

## 一鲶鱼养殖场非法添加孔雀石绿 2.5万公斤鲶鱼被无害化处理

本报讯(通讯员 谢尚庶 记者 潘敏洁)日前,在瓯飞工程丁山二期三号地块,市海洋与渔业局组织对非法添加孔雀石绿的鲶鱼予以填埋式无害化处理,共计处理了3个养殖塘,销毁鲶鱼约2.5万公斤。

今年上半年,该局随机抽检发现,一家位于飞云街道桥里村的鲶鱼养殖场养

殖的鲶鱼含有孔雀石绿。该局对其下达了禁止销售的通知,并作出罚款1.5万元的行政处罚。考虑到孔雀石绿是在体内代谢的,该局给予其3个月时间的消解,并聘请保安对养殖场进行监督。最终,鲶鱼养殖场的4个养殖塘中,有3个养殖塘的鲶鱼尚未代谢掉孔雀石绿,该局安排工作人员对这部分鲶鱼予以填埋式无

## 这几天气温波动有点大 今天小幅回升 明天跌至20

本报讯(记者 蔡玲玲 通讯员 余余鹏)原先说好的雨水,并未如期到来。只能说,近段时间,天气君实在感晴丰富。不过,这样秋高气爽、阳光灿烂的日子,多来几打也不腻!周末,大家该洗洗该晒晒,也别忘记出门踏秋赏秋啦。

这个季节,除了好好享受秋高气爽的好天气外,大家还是要密切关注冷空气的活动。这两天,随着冷空气的离场,我市气温有明显的回升,预计周五市区最高气温将升至27。不过,到了周六,最高气温又将跌至20左右,周日直接跌破2字头。根据市气象台预测,本周末我市有一次弱冷空气影响,沿海海面有8至10级大风过程。

具体天气情况如下:市区周五,多云到晴,16至27;周六,晴到多云,13至21;周日,多云到阴,12至18。

最近,阳光灿烂,云系较少,夜间降温明显,日夜温差大。在起起伏伏的气温中,大家一定要注意保暖,特别是早出晚归的人,最好多带件外套,抵御早晨和夜晚的寒冷。

没有降水,空气干燥,火险气象等级当然也是居高不下,到野外游玩一定要注意防火。此外,空气湿度过大或过小时,都有利于一些细菌和病毒的繁殖、传播。科学家测定,当空气湿度高于65%或低于38%时,病菌繁殖滋生最快。专家提醒市民,最近除了要多喝水外,还要特别注意防范流行性传染病的发生,抵抗力较弱的人少去人群密集或不通风的场所。

看看天气

RUI BAO

## 安心手环帮大忙 民警1小时内找回走失老人

本报讯(见习记者 陈京子 通讯员 余航)近半年来,我母亲走失了3次。多亏佩戴了安心手环,让你们能帮我及时找回母亲,否则后果真是不堪设想。市民邱女士激动地说。

10月28日中午11时许,玉海派出所民警接到报警称,一名71岁患老年痴呆症的老人早上在周松路附近走失,至今未归。

接警后,民警立即查询老人的身份信息,发现老人佩戴由公安机关发放的安心手环。民警查看分析老人手环记录的轨迹,发现老人短时间内移动距离大,极有可能是离家后乘坐了交通工具。

据邱女士反映,老人平时经常乘坐106路公交车。民警一边跟家属保持通话,一边实时查看手环轨迹,跟踪查找。约半小时后,该手环的轨迹呈密集式分布集中在莘阳大道附近。民警和邱女士立即赶往所在地,成功找到老

人。邱女士说,母亲近年患上老年痴呆症,从去年起,出门后就难以辨别回家的路。听说公安部门开发了可以定位失智老人行动轨迹的安心手环,她赶紧到市人民医院为母亲领取了安心手环。

据了解,安心手环是一款带手表功能的智能身份识别标签,用于失智老人等易走失群体走失查找。公安部门依托物联网治安管控工作平台,可以大致判断手环所在位置,进行追踪查找。目前,温州市共计发放安心手环上万个,走失后找回率达到100%,且基本在1小时内找回。

警方提醒市民,如果家中有经常走失的老人,可向所在辖区派出所、所在社区老龄服务机构申领安心手环。一旦发现老人走失,可拨打110报警,通过手环编号寻找老人,但千万不要因为老人佩戴安心手环而忽略日常看护。

## 儿童文学“走进校园”

本报讯(记者 陈希林)学校是儿童文学的主阵地,学生是儿童文学的主要对象。日前,市儿童文学学会开展“儿童文学进校园”活动,走进第一站——玉海第二小学,举行赠书仪式、文学讲座、互动交流等。

市儿童文学学会会长高振平希望同学们亲近文学、喜欢文学,加强文学修

养,用文学滋养自己的成长,打下良好的精神底子。市儿童文学学会会员向玉海第二小学赠送了散文集《梦里梦外都是歌》、少数民族故事《少年龙麒》、随笔集《梦回唐朝》、童话集《无花果的选择》等8种50册书籍。随后,市儿童文学学会副会长林云为同学们作题为《创意写作——换个视角写作文》讲座。

## 瑞安市仙降街道山皇村解困房项目 拟采用邀请招标的公告

由我村建设的瑞安市仙降街道山皇村解困房项目施工拟采用邀请招标方式组织实施,现将村经济合作社拟邀请的施工企业等内容公布如下:若建户对公布内容有异议的,可在公布之日起7日内持本人身份证、建房指标凭证向瑞安市仙降街道办事处(电话:0577-65059019)反映。公示期无异议的,该项目将按公布内容进行招投标。

项目名称	拟邀请施工企业	投资金额(万元)
瑞安市仙降街道山皇村解困房	浙江省瑞安安泰地矿建筑工程有限公司	750
	温州新瑞装饰设计工程有限公司	
	浙江业丰建设有限公司	

瑞安市仙降街道山皇村股份经济合作社  
2017年11月3日

无线瑞安APP  
扫描下载



新闻 资讯 生活 服务



瑞安日报出品