

开车几十年,养出一身病
50岁时结缘骑行游泳,12年来坚持运动“还账”
每天从红旗路骑行至尖岗水库
游泳一个钟头,再骑回来,来回40公里

63岁的刘长江,看上去只有50岁出头,满面红光,中气十足。
每天早上5点半,他从红旗路家里骑自行车出发,一个钟头后到尖岗水库,游泳一个钟头,上来再活动一个钟头,骑回市里一个钟头,来回40公里,坚持不懈的锻炼回赠了他这副健康的好身板。

郑州晚报记者 吴淑娟 文/图



48岁时,刘长江就不能上班了

刘长江转业后在建行河南省支行工作,职业是司机,给领导开车。
“那些年基本就没走过路,送完人都是把车开到办公楼门口,这一脚从车里迈出来,第二脚就进屋了,一步路都不想走,结果养了一身病。”刘长江说。

骑辆破二八自行车,就敢去洛阳

2001年,50岁出头的老刘开始与运动结缘,头一次到外地骑行,是和朋友去洛阳新安青要山,其他人有专业山地车,刘师傅骑的是辆永久的破二八车,一趟下来累惨了。

刘长江遇到一位94岁老骑友,骑车游历全国,很受鼓舞,于是也买了辆专业旅行车,刚开始骑得腿酸疼,“身体不行了,只能通过锻炼,自己再挣本钱来还账。我是从50岁开始还账。”

12年来,老刘骑车去了许多地方,省内就不

给“上班族”上堂骑行启蒙课

骑车是一种环保、健康、绿色的生活方式,今天就请刘长江为大家解答一些入门级疑问。

Q:买多少价位的骑行车合适?

A:1000多元的旅行车就能跑西藏,市内骑行,高配置山地车许多设置用不上。在市内骑普通的旅行车就可以了,平路山路都可能骑,实用。车座一定要调高些,腿要能伸开,“如果长时间蜷脚骑车,

“48岁就不能上班了,早早退休。那时候我180多斤,浑身上下都是病,重型脂肪肝、腰椎间盘突出、关节炎,头上毛病就好多种,植物神经疼、偏头疼,疼起来眼睛都睁不开。医生叫我开刀,我没有听,想通过运动锻炼康复。”

用说了,还跑过云南、贵州、四川、新疆、海南,西藏都已经去过两次了。

通过不间断的锻炼,刘长江的体重从180斤掉到140斤,“现在一般都不会超过145斤,啥毛病都没了,光是吃药的钱,一年也能省5000块。”

这两年回单位办事,同事们最爱问刘长江“你咋越活越年轻了”?刘长江说,身体健康的积累就像存钱,不断投入才能收到好的效果,像现在二三十岁的年轻人起步早,以后身体会更好。

腿关节中的滑膜容易受损,上班走路腿疼。”

Q:五一远途骑行要注意些什么?

A:快乐骑行有个前提,就是要约上骑友同去,结伴同行大家可以边骑边聊,欣赏沿途风景,这样你还没感觉到累就到目的地了。

你想干的事,再苦再累也愿意干,不想干的事叫你去享福也不得劲,希望大家都能爱上骑行。

京珠高速上中巴货车起火
一车土豆被“烤熟”

昨日11点多钟,一辆牌照为豫L52883的中巴厢货式货车在行驶到京珠高速684公里处时,突然着火,司机肖师傅把车靠到路边,拨打了119。经开发区消防大队经北一路中队救援人员火速到场后,熊熊燃烧的大火已经包围了整个货车,经过20分钟紧张的扑救,大火被完全扑灭。

货车的货物是数十箱精包装的土豆,由于长时间的烘烤,货车上的土豆几乎完全被烤熟,所幸货车司机和过往车辆均未受到伤害。

货车上运的土豆是从位于中牟县郑庵镇境内的万邦物流发车发往漯河双汇超市的,没想到刚出物流库没跑多远就着火了。目前,起火原因在调查中。

郑州晚报记者 周炜卿 通讯员 司伟鹏 文/图



去年五一前后
火车站附近发生“六连发”金项链抢夺案
昨日主犯因抢夺罪获刑8年

从广西来的他们称,没想到郑州禁摩,下手就被捉了

头资料,初步锁定了4名嫌疑人。

2012年5月5日15时许,民警在监控录像上发现3名男子的体貌特征面熟,民警迅速布控,5分钟内在小商品城附近将3名男子抓获。

这个团伙共有8人,均来自广西南宁。2012年4月27日他们乘大巴返回南宁。2012年5月5日,他们再次来到郑州,结果被民警在监控中锁定。“我们在南宁作案,都是骑摩托车,从来没让抓住过,没想到郑州不能骑摩托车,最后被抓。”

3人因抢夺罪分别获刑

去年5月23日,两名男子王映、谭伟,被郑州市民警从广西押回。至此,发生在郑州火车站

地区的“4·26”跨区域系列抢夺案成功告破,8名广西籍犯罪团伙成员落网。

该犯罪团伙成员均为“90后”,其中谭伟、詹文、王映都有前科。这3人找到了各自的好友,一共5人(因这5人作案时未满16周岁,不负刑事责任),一起乘车从南宁市来到郑州市。

他们还在2011年7月26日转战江西南昌作案两起,抢夺两条黄金项链,价值9817元。

昨天,二七区法院认为,谭伟等3人抢夺数额特别巨大,行为均构成抢夺罪。最终判决,谭伟获刑8年,并处罚金2.5万元,詹文获刑7年,并处罚金2万元。王映获刑5年,并处罚金1.5万元。

线索提供 彭振华 王师

96678
郑州晚报热线群:27255753
www.izzwb.com
上新浪打开郑州晚报官方微博

打电话有稿费

家里没人住
俩月跑了600吨水
这水咋跑的?

遇到水费异常,先检查下马桶是不是“细水长流”了

家里平时不住人,每隔一周都去家里看看,结果水费出来一看,2月跑了600吨水,市民来先生觉得很奇怪。

来先生说他的一套房子,平时也没人住,就是每星期都过去看看,最近该交水费了,一查表,发现2月跑了600吨水。

“600吨水,这即使有人住也不会用这么多啊。”来先生找来自来水公司和物业的工作人员,看了半天也没查出原因,怀疑是水表出了问题,而来先生认为水表肯定没问题,没必要去校正。

在郑州晚报记者的联系下,郑州自来水投资控股有限公司再次安排工作人员排查。昨日,来先生回复说,自来水公司的工作人员没有排查到原因,奇怪的是,水表也不再转了,意味着家里不跑水了,就让工作人员帮忙换下阀门,把家里的水全都断了。

昨日,郑州晚报记者就这个蹊跷事咨询了郑州自来水投资控股有限公司管网处白师傅服务队。

“这事最大的问题可能是马桶,可别小看细水长流。”几名维修师傅说,现在很多家庭的马桶用了几年之后,就会出现摁下去弹不上来的情况,而市民又不注意,这样就会产生大量的水费。

白师傅服务队在进社区时,经常遇到这样的情况。像一些公共厕所,出现这类问题的更多。提醒市民,家里水费出现异常增高的情况,第一件事就是检查自家马桶,看是否使用正常;第二就是检查下是否有跑滴漏情况,现在很多家庭内部的管网都是暗管,出现这类问题不好排查,在白师傅进社区时,可让师傅免费帮忙。

郑州晚报记者 张华 通讯员 张俊红

更正

4月24日本报AA07版《非法收购储存加工30吨病死猪羊肉案开庭》一文中:“对危害食品安全犯罪的,一般不适用判缓刑,要判死刑……”应为“对危害食品安全犯罪的,一般不适用判缓刑,要判实刑……”由于本报编校人员的工作失误,对省高院院长张立勇本人及省高院工作带来的影响深表歉意,并同时向广大读者致歉。

本报编辑部

去年五一前后,发生在郑州火车站地区的“六连发”金项链抢夺案,随着昨天来自广西的3名主犯分别获刑,终于画上句号
郑州晚报记者 鲁燕

大白天公然抢夺6人金项链

去年4月26日11时30分许,市公安局火车站派出所接到报警,“我脖子上的金项链被人抢了!我在福寿街公交车站……”市民杨女士报警称,“一男子从我身后扯走了我脖子上的金项链”。当天在火车站地区,又有4名女子报案称金项链被抢走。2012年4月27日,在火车站小商品城附近,郑女士又被“摘金”……

白天公然抢夺,且连续作案,喜欢佩戴金银首饰的女士和女孩,一出门就开始心有余悸。

骑摩托车作案,没想到郑州禁摩

警方调取正兴街、福寿街、兴隆街近50个摄像