

六旬好汉骑行“红军长征路”

他将用5个月时间挑战15000公里,途经11个省



骑行队伍为黄锡兵(左一)伴骑。 王海兵



行李重量达到150斤。记者黄海

昨天,今年66岁的启东追风汗马俱乐部骑手黄锡兵从启东市区出发,他将用5个月的时间,骑行15000公里,途经福建、江西、陕西等11个省,重走“红军长征路”。

“骑走”了脂肪肝和肾结石

黄锡兵在启东自行车爱好者群体中是一个响当当的人物。退休前,他是启东市人民医院的一名医务工作者,2013年7月,他在单位组织的一次职工体检中,被查出脂肪肝、肾结石等毛病。拿到体检报告后,黄锡兵下定决心加强体育锻炼。看着家中一辆闲置的山地车,黄锡兵决定投入自行车运动。

第二天一大早,黄锡兵推着山地车开始了他的骑行之路。刚开始,他骑行十多公里就累得上气不接下气,慢慢地一天能骑五六十公里,到现在一天能骑300公里,腿上练出了肌肉,不仅“骑走”了脂肪肝和肾结石,连感冒都很少。

2014年9月,经朋友介绍,黄锡兵加入了追风汗马单车俱乐部。在众多骑友的陪伴下,黄锡兵逐步增加骑行难度。川藏公路被称为世界上最危险、最美丽的公路,也是众多骑行爱好者挑战自我的路段。2014年4月底,黄锡兵与6名骑友一道成功挑战了川藏公路骑行。那次骑行历时20多天,全程2250多公里,均为高原地区,最高海拔5000米,昼夜温差在20℃以上。

“只要坚持,就可以看到最美的风景,感受到最难忘的

风土人情。”这是黄锡兵川藏公路骑行的最大收获。这些年,黄锡兵每年坚持长距离骑行,在国内远距离骑手中小有名气。

“骑进”国内最艰苦的自行车赛事

2020年10月3日~7日,第二届“毅行1200”在深圳开赛,线路为深圳市坪山区-江西井冈山风景区-深圳市坪山区,该赛事被称为国内最艰苦的长距离自行车赛事。

比赛是残酷的,井冈山山地爬坡路段很多,特别消耗体力。黄锡兵骑行到此本来连续阴雨,突然放晴、气温升高,他携带的水已经喝光,此时离打卡点还有6公里,正在奋力爬坡的他已经筋疲力尽。黄锡兵回忆说:“感觉吃不消了,当时一刹那想过放弃。”

由于是不间断骑行,除了在井冈山折返点旅馆休息了5小时外,黄锡兵全程都在车上,实在太困了,他就靠着树眯一下,一般不超过15分钟。山中的晚上冷,黄锡兵泡上随身携带的咖啡,喝几口,暖和身子又提神。

第二届“毅行1200”全程1257公里,最终只有70名选手完成比赛,黄锡兵用时86小时36分,成绩为第26名,成为本届赛事唯一完成比赛的60岁以上选手。更让人佩服的是,在深圳休整两天后,黄锡兵

又骑车返启东。参加这次比赛,他全程骑行超过5000公里。

骑行“长征路”想法由来已久

黄锡兵出生在一个红色家庭,在他的心目中,红军长征就是一盏照亮中国前行的明灯。早在2017年,黄锡兵就有了骑行“红军长征路”的打算。

随着国内疫情的趋于平稳,黄锡兵开始了出行的准备工作,他天天泡图书馆,查询红军长征的资料,画出沿途经过的重要节点:“长汀、瑞金、兴安、遵义、贵阳、泸定、若尔盖、会宁、延安”,并制定详细的骑行计划,尽可能还原当年的长征路线。

由于这次骑行总路程达到15000公里,加上疫情防控的需要,黄锡兵的自行车成了“重型坦克”,出行的行李重量达到150斤。除了必要的野外帐篷、修理工具、药物、氧气罐等外,黄锡兵的妻子还为他准备了粽子、腊肠等亲手做的食品……

当天,启东市自行车协会、启东追风汗马俱乐部组织了骑行队伍为黄锡兵伴骑,从启东市区出发,一直送到了海太汽渡。惜别之时,黄锡兵告诉记者:他希望用骑行和红色旗帜,唤醒更多人的红色记忆,致敬这个伟大的国家,迎接今年党的二十大召开。本报记者黄海

市红十字会开展急救救护技能普及活动

晚报讯 为进一步增强景区急救救护意识、提高游客应对处置突发事件的能力,端午小长假期间,南通市红十字会组织红十字救援队、救护师志愿服务队、无偿献血宣传志愿服务队等深入狼山景区开展“救在身边 景区守护”行动,普及群众性急救救护知识与技能。

活动现场,红十字志愿者们向过往游客发放急救救护宣传手册,讲解急救救护知识,宣传无偿献血,现场演示急救救护操作技能。

活动吸引了不少游客前来观摩学习,红十字救援队队员耐心地为游客讲解心肺复苏全过程,并让游客

亲身体验胸外按压手法、人工呼吸、口腔异物清理等动作要领。

“今天我来爬狼山,在这里刚好遇见红十字救护宣传,我也参与了其中。学会了这个技能,在以后的爬山过程中,遇到有需要帮助的人,我们就可以用正确的方法进行处理,我认为这样的活动特别好,可以多多举办。”游客吴先生说。

本次活动共发放宣传彩页600余张,现场培训游客150余人。南通市红十字会将持续开展“关爱生命 救在身边”系列活动,做好急救救护培训“五进”活动,普及救护知识和技能,助力健康南通建设。 记者李波

市民发现受伤小鸟 原是国家二级保护动物



受伤的灰背隼

晚报讯 昨天一早,南通森林野生动物园的工作人员赶到市公安局崇川分局陈桥派出所,将市民发现的一只受伤小鸟带回疗伤。经鉴定,这只鸟系国家二级保护动物灰背隼。

5日晚6时许,市民徐先生在崇川区陈桥街道捡到一只受伤小鸟,“平时没有见过这种鸟,感觉可能是稀有品种。”徐先生是用纸盒将鸟送至陈桥派出所寻求帮助。

经观察,这只鸟的右侧翅膀受伤,无法飞行。值班

民警李肖月对鸟的受伤部位进行了简单消毒和包扎处理,为它提供了水和食物。经联系南通森林野生动物园,昨天一早,动物园工作人员赶至派出所。经鉴别,这只受伤的鸟是国家二级保护动物灰背隼,怀疑其从高空俯冲而下捕食时一侧翅膀受伤,无法再次起飞。

目前,这只灰背隼已被动物园的工作人员带回治疗,精神状态良好,待完全恢复后将放归自然。

记者张亮 通讯员王佳维

天苑中介 文峰路15号文峰桥北首 15862825879	久和中介 莘园路市级机关第二幼儿园东侧 85113759 13806295582	银河中介 城港路东小港北巷60米北园新村3幢18号店面房 13862968413 15950810928	天安中介 江景苑菜市场南门外 85595336 13390945336	家乐中介 物博大楼一楼北侧(钟楼广场东侧) 18912270383 1377363830
悦海名邸 25电梯 建126m²+车位毛坯 295万	中南熙悦 1电 122m² 精装 院子100m² 车位 240万	城港新村 6/6层 2室1厅 65m²精装【未住人】急售 83.8万	有土地 厂房 出售 专租 厂房 办公 住宅 买卖 代过户 免费登记 面议	富奥园(二附学区) 2/6 2/1 64m²精装(空学位) 258万
星光城 1x电梯 建133m² 满二年 毛坯 278万	锦安花园 7/9 125m² 3-2 车库13m² 精装 256万	华威园 1/车库2室1厅 71m² 简单精装 158万【实验学区】	圆融公馆 12/26 三室阳光厅 187m² 精装未住 会车位1个 景观房 650万	富奥园(二附学区) 2/6 1/1 63m²精装+8m²车库(空学位) 265万
德诚翰景园 9/18楼 建136m²+20m²车库+车位 毛坯 238万可议	华强城 高层 106m² 前排运河景观房 228万	弘运园 5/7层 3室南 110m² 中档精装车库15m² 158万	紫东南苑 11/18 三室新南 119.5m² 双阳台 阳光充足 车库15m² 毛坯急售 240万	富奥园(二附学区) 2/6 3/1 80m²精装(空学位) 319万
三里墩花园 12/18楼 建97.8m²+17m²车库 精装 188万	德民花园 4/6 100.5m² 车8m² 精装 148万	银花苑底楼 2室-1厅 64m² 中档精装【有大院子】 238万	国际大厦 12/ 半层办公 430m² 濠河 边上 430万	富奥园(二附学区) 3/6 2/1 78 m2 全新精装 338万
急卖:江海佳苑 5/16楼 建118m² 毛坯 阳光好 170万	姚港路31号 1/6 77.6m² 2-1 中装 132万	众和花园 2/6层 3室阳光厅2卫 138m² 精装车库32m² 418万	鸿运城市花园 6/6 二室二厅 131.5m² 车库20m² 简装 空学位 急售 直降30万 168万	望江楼(二附二中学区) 3/6 2.5/1 75.64m²精装(空学位) 308万
紫东花园 7/9楼 带电梯 建93m²+12m²车库 精装 168万	郭里园 5/6 63.85m² 2-1 中装 119万	天安花园 3/5层 4室2厅2卫 145m² 精装满5唯一 406万	起凤园 4/7 二室-1厅 86.5m² 中装 急售 102万	春晖花园(一附学区) 3/6 3/2 123.57m²+13m²(车库)精装 288万(净)
弘运园 5/7楼 建110m²+15m²车库 158万	中南漫悦湾 中层 110m² 3-2 精装 220万	北郭东村 2/6层 2室半 87.5m² 中档精装【三中】 156.8万	钟秀东路办公用房 2/6 有电梯 288m² 钟秀东路与外环东路 已出租7.5万一年 135万	万科白鹭湾(洋楼) 5/6电 3阳光厅 115m²+车位 精装 156万
		苏建名城都 中层 3室2厅2卫 142m² 会车库车位 398万	都市华城 6/9 四室-1厅 170m² 车库12m² 豪装 景观房 348万	公园南苑 6电 2/1 98m²+16m²(车库) 155万

《江海晚报》二手房广告 花钱少,效果好,为您带来无限商机! 广告投放热线:68218965