

这个IT男相当酷 骑自行车35公里去温州上班



「乐清会人」

■乐清日报全媒体记者 郑露露

从乐清市柳市镇新民村到温州市鹿城区浙江联欣科技有限公司的距离约35公里，这也是覃群建骑自行车上班的距离。

清晨6时出发，骑行2个小时后，到公司开始一天的忙碌。18时下班，在公司吃晚饭，避开晚高峰，骑行2个小时回到家中。

作为公司的事业部副总经理，他不仅自己坚持绿色出行、运动健身，还带动身边的同事加入进来。

骑行2小时去上班

15日22时，覃群建在柳市镇新民村家中，先检查自行车胎压、变速器、刹车、照明灯、尾灯等零部件是否正常，随后将修车工具、打气筒等物件装在车子上，最后放入自己调制的盐水，才上楼休息。

第二天5时30分，吃过早饭后，简单做一下拉伸运动，他便骑着车出发了。沿着104国道一路向前骑行，覃群建保持均速18-20公里/小时。“这样的速度比较慢，骑行路线

比较长，慢速比较适合。”覃群建会在北白象镇白鸪屿停一下，喝一点水，然后再上路。

永嘉乌牛至三江的这段路空气好，风景美，路面又直又宽，车又少，是覃群建骑得最快的一段路，均速可达到40公里/小时，他说在那段路上有飞翔的感觉。

由于自行车不能上高速，到达瓯北码头后，他把自行车推上渡轮。“你从哪里骑自行车来啊？好酷啊。”在渡轮上，总有一些年轻人会好奇地打量他，得知他骑自行车35公里去上班，总是发出惊叹声和赞许声。2小时后，他到达公司，换上衣服收拾整洁后，投入一天的工作。

“没有每天骑车上班，主要是工作太忙了，骑车在路上往返的时间至少需要4小时以上。在条件允许的情况下，一周骑一两天。”覃群建说，之前他尝试过从家里骑车到七里港码头，乘渡轮到灵昆，之后从机场大道骑到公司，这样的距离最短，为32公里。但由于码头渡轮为30分钟一班，等待时间较长，比较后，还是选择到瓯北码头乘渡轮后骑到公司。

骑车缓解“职业病”

“我是一名IT行业的工作人员，

众所周知，这个行业的压力比较大，而且常久坐、加班多。”覃群建说，自己今年32岁，但有腰椎间盘突出，颈椎也有些问题，身体轻微有些肥胖。

“家里的女儿5岁了，工作比较忙，回家后也想多承担一点家庭责任，因此专门排出健身的时间比较难，我便想能不能把上班途中的时间利用起来。”覃群建原本开车上下班，他计算过，如果遇上早晚高峰，开车堵在路上的时间也要一个多小时，骑车只要2小时，那何不就骑车上班当健身，既不耽误时间，也能缓解“职业病”。同时，他也利用上班的时间，一边骑车一边通过耳机听“百家讲堂”的讲座，强身健体和丰富知识两不误。

“可能普通人一下子骑这么长的路程有点困难，但我还是有功底的。”覃群建是一名自行车运动爱好者，在大学期间，他与朋友常在校园周边山路上骑行，工作后也没放弃这个爱好。“我这辆自行车是2013年买的，当时花了七八千元，之前在柳市工作，2016年换公司到温州市区上班。”覃群建如今加入了乐清市大山自行车运动协会，周末有空时，常常参加协会的户外活动，偶尔也参与自行车比赛。虽然成绩都不太理想，但

他很享受这个过程。

带动同事绿色出行

覃群建作为部门副总，不仅自己运动，还带动了身边同事一同参与。他给部门设定了一个特别的制度，“微信记步器可记录每天运动的步数，大家可以凭记步数获得积分，积分可以用来兑换零食、办公用品等。”覃群建说，自己部门的同事大部分都有“职业病”，他自己带头骑车上班，加上这个特别制度的设立，同事们也纷纷加入了这项运动。

“其实运动并不一定非得花时间去健身房，哪怕仅仅是不搭电梯走几步楼梯，也会有一定的效果。”他希望通过自己的带动，能让身边更多的朋友树立起绿色出行、健康运动的理念。

“我下一个要带动的是女儿，等她稍微大一点，带着她一起骑自行车。”覃群建说，这不仅锻炼身体，也可以让女儿学会坚韧和坚持。

如果您身边有一技之长或特点突出或与众不同的亲朋好友，请拨打本报新闻热线61116222，向我们推荐上“乐清会人”栏目哦！

港澳团队签注 有人代办跑腿了

本报讯（乐清日报全媒体记者 郑望喜 通讯员 陈乐丹）日前，乐清市公安局出入境管理大队联合EMS邮政速递公司推出了港澳团队签注代办便民业务。得知这一消息后，昨日，在深圳经商的柳市人朱先生拨打电话，请快递人员上门揽件办理。“由快递人员代为跑腿，这下方便了。”朱先生说。

邮政速递EMS代办签注业务按照邮费省内10元/500克、省外20元/500克收取，签注费用按照出入境签注费统一15元/次收取。代办过程中因卡或本式证件无法通过签注的（过期、证件污损、残缺等情况），EMS将退回签注费用，邮费不予退回。目前，只受理团队旅游签注，其他签注因所提供的材料不同，还需到窗口办理。

需要提醒的是，申请人需自行检查证件的有效期限，例如3个月签注的证件有效期大于4个月，可以签注1-2次；一年签注的证件有效期大于13个月，可以签注1-2次。

乐清新增 5家省级众创空间

本报讯（乐清日报全媒体记者 董露露）近日，浙江省科技厅公布2017年141家省级众创空间名单，乐清华仪众创空间、创演空间、青创会·众创空间、速接众创空间、创立方众创空间等5家众创空间通过备案成为省级众创空间。

乐清日报全媒体记者了解到，近年来，乐清全力推进众创空间、孵化器创业孵化平台建设，众创经济初具规模。截至目前，全市建成各类众创空间（孵化器）7家，其中省级5家，入驻创业团队160多家，孵化面积16.8万平方米。

市科技局工作人员表示，接下来，将继续加强对众创空间的指导和支持。通过备案的众创空间，要不断创新服务模式，拓展服务功能，提升服务能力，发挥引领示范作用，加快形成大众创业、万众创新的生动局面。

如何玩中训练数学思维 妈妈公益课堂告诉你

本报讯（乐清日报全媒体记者 张丽萍）数学是一门重要的基础学科，在幼儿时期就开发孩子的数学潜能、培养孩子学数学的兴趣和方法非常重要。10月25日晚，乐清市妇女儿童活动中心妈妈公益课堂将推出《别人家的数学天才是怎样炼成的》专题讲座，让你了解孩子什么时候开始数学思维训练比较合理，以及如何让孩子在玩耍的过程中感受数学，达到开发数学潜能的目的。

该讲座听众对象为小学低年级段和幼儿园孩子的妈妈，听众免费参加，但不得带孩子。听众名额限30人，感兴趣的市民可关注乐清市妇女儿童活动中心微信公众号尽快报名。

超三个检验周期未年检 宝马车被强制报废

本报讯（乐清日报全媒体记者 杨海虹 通讯员 杨倩）近日，乐清市车管所民警在路面执勤时，查到一辆安徽牌照的进口宝马轿车，随后将车牌号输入系统查询，结果显示该车逾期未年审，达到报废状态。车主听后斩钉截铁地对民警说：“不可能，我这是2004年上的车牌，还好好好的呀，怎么就成报废车了呢？”

民警现场向车主解释了原因。原来，根据《机动车强制报废标准》第四条规定，在检验有效期届满后连续3个机动车检验周期内未取得机动车检验合格标志的，公安机关交通管理部门应当予以强制报废。该进口宝马车是2004年上的车牌，超过6年后每年需检验1次，然而该车自6年免检以后，一直都没有去年检，已经超过了3个检验周期，因此要强制报废。该司机驾驶报废标准的机动车上路行驶，将面临被处200元以上2000元以下罚款，并吊销机动车驾驶证的处罚。

在此，民警提醒广大司机，对“超龄”车辆不能掉以轻心。逾期未报废重点车辆所属单位或车主应立即办理该车报废注销登记，否则，驾驶报废车上路被路面民警查获将依法处以2000元以下罚款并吊销机动车驾驶证；报废车发生交通事故，法定车主应承担相应的法律责任。

链接 >>

不同车辆年检要求不同

营运载客汽车：5年内每年检验1次；超过5年的，每6个月检验1次。

载货汽车和大型、中型非营运载客汽车：10年以内每年检验1次；超过10年的，每6个月检验1次。

小型、微型非营运载客汽车：6年以内每2年检验1次；超过6年的，每年检验1次；超过15年的，每6个月检验1次。

摩托车：4年以内，每2年检验1次；超过4年的，每年检验1次。

拖拉机和其他机动车：每年检验1次。

姐弟来帮忙

■乐清日报全媒体记者 程遥

还记得独自闯进陌生人家里的淡溪镇四都女孩小思吗？女大学生小思曾遭遇惊吓，患上精神疾病，如今停学在家。家里花了不少钱为她治病，病没医好，家已一贫如洗。就在国庆节前，她到在淡溪开店的周先生家不肯走，后警方联系上她的家人。得知小思的情况后，好心的周先生拿出3000

元，劝小思父亲带她去治疗。

10月12日，本报刊登《家里来了陌生女孩不肯走，主人家做了一件温暖的事》的报道后，小思的遭遇牵动着不少读者的心。小思父亲告诉乐清日报全媒体记者，他曾带小思去一家精神病医院检查治疗，该院医生建议小思住院，可由于治疗费用较高，加上小思不愿配合，他没有同意住院治疗，而是选择开了些药。

遗憾的是，小思回到家后不愿意定时服药，还是老样子。“国庆期间，她走丢了两次，都是派出所的民警送回来的。”小思父亲叹道，看着身边一直傻笑的女儿，他很是心疼。

也有读者专门致电乐清日报新闻热线61116222，询问小思的近况，并愿意提供相应的帮助。小思的同村人

叶先生建议小思接受专业的精神病治疗，以便及时恢复，回归健康状态。“我们可以联系一些医院，以家庭困难为由，适当帮助小思减免医疗费用。”叶先生说。

幸运的是，10月12日，乐清康宁医院总经理叶晓丹看到相关新闻报道后，向小思伸出援手，愿意对小思进行康复治疗，并提供相应的费用减免。

10月13日上午，乐清日报全媒体记者陪同小思父亲，带小思前往康宁医院进行相应检查。

在仔细了解小思的病情和发病经过后，该院院长高智勇初步判断小思患有精神分裂症。“她主要有被动、懒散、外走、缄默等症状表现，该病治疗难度相当大。”高智勇称，除了必要

的药物以外，还要进行功能锻炼，恢复小思的主动性。

此外，该院还决定安排心理医生，对小思进行心理干预治疗，找到她心理创伤的根源。“整个治疗过程大约需要3到5年，需要小思和她父母耐心配合，治愈的可能性很大。”高智勇说，他们计划对小思进行先期一个月的住院治疗，使用最好的治疗方法，并免除第一个月的相应治疗费用。

“小思，你愿意在这里治疗吗？”小思的父亲了解了治疗方案后，询问女儿。女儿沉默了一下，点了点头。

昨日，乐清日报全媒体记者再次联系了该院长高智勇。高智勇说：“小思很配合治疗，上周六还接受了专家会诊，目前要做的就是耐心等待。”

提供治疗方案 安排专家会诊 康宁医院表示 小思治愈可能性很大

要美甲，不要灰指甲

不平，有的甲板中层蛀空，出现白色粉末，还有的甲板参差不齐、残缺不全，甚至出现指甲发炎疼痛等。灰指甲的症状很明显，一般人都会很快注意到。

患了灰指甲，许多人的第一反应就是不美观，其实灰指甲更大的害处在于它的传染性。灰指甲由真菌感染引起，真菌很容易传染。

李青说自己平时很讲卫生，也很注意保养指甲，常涂抹指甲油、去做美甲，不明白怎么会患上灰指甲？医生说她的灰指甲可能是被传染的。一

些不卫生的美甲店，往往多人使用一个美甲用具，容易引发传染。此外，也不排除指甲长期受到外力挤压引发灰指甲。李青爱穿高跟鞋，高跟鞋会使得脚部前掌受力增大，五指相互挤压，易造成指甲变形或甲床与指肉剥离，从而增加感染灰指甲的几率。此外，医生说，潮湿的环境也易导致灰指甲病。有的人在生活或工作中，手要长时间接触水或化学物质，致甲质变软、甲床腐蚀，出现灰指甲。

知道了引发灰指甲的因素，预防灰指甲并不难。不过，对治疗灰指

甲，网上有不少“民间秘方”，这些“秘方”有用吗？乐清市中医院皮肤科主治医生陈晓东说，这些“秘方”的作用无法确定，感染灰指甲的市民，最好及时到正规医院治疗。此外，切勿为了美而用涂抹指甲油的方式来遮盖灰指甲，这样只会导致灰指甲越来越严重。

健康时刻