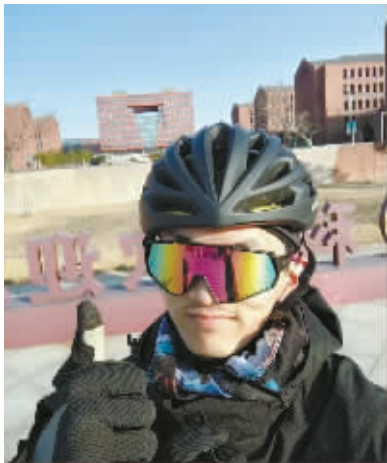


10天750公里！ 宁波这个大学生 骑自行车 返校

从安徽阜阳老家出发，骑行750公里，共花费10天时间，安全抵达慈溪，迎接开学。这名来自宁波大学科学技术学院的大三学生名叫王璐帆，一路上骑骑停停，收获沿路美景的同时，获得了一份不一样的体验。



王璐帆骑行到校。

1 三年圆梦：骑行上学

骑着自行车去大学，这个梦想一直埋藏在王璐帆心中，但因为三年疫情，迟迟不能实现。今年，他终于圆梦了。

为了这趟骑行，王璐帆从“硬件”到“软件”都做了一番准备。首先是“阳康”后，他通过日常跑步锻炼、短途骑行，逐步恢复体力。另外，他还特地买了一辆新的山地车，并添置了一些简单的补胎装备，学习了补胎方法。“700多公里，一路上是什么路况也不清楚，爆胎、漏气肯定难免。万一在一个前不着村后不着店的地方爆胎了，岂不是寸步难行，求助无人。所以我自学了补胎和一些简单的修车技术。”王璐帆说。

出发前，和很多喜欢自助游的年轻人一样，王璐帆也查看了很多攻略，安排了详细的线路。按照他的计划，从老家阜阳到六安花费一天时间，六安到铜陵一天，铜陵到宣城一天，休息整顿一天，重新启程从宣城到安吉一天，安吉到杭州一天，杭州到慈溪一天。但计划赶不上变化，一路上因为路况、导航信号、天气、体力等一系列问题，他不断调整路线，最终7天的行程，花了10天才抵达学校，其间还在杭州亲戚家做了停留。

更细致的是，他还计算出了骑行路上的手机耗电量。每骑行0.5公里，手机消耗1%的电。一路导航离不开手机，为了保证充足的电量，他准备了两个充电宝。其他的行头则尽量轻便，两套换洗衣服，一台笔记本电脑，轻装出发。

2 行程经历：困难重重

王璐帆是个高高瘦瘦的大男孩，讲起话来神采奕奕，很是开朗，但被问到一路上印象最深的事情，他的第一反应竟然是摇摇头说：“太危险了，我真心不建议其他人也这么做。”

“在某些路段的国道上，旁边都是大车，加上下雨路滑，在旁边骑行真的非常危险，穿着雨披更加危险，索性淋雨前进，现在想想也是后怕。”王璐帆说，“在安吉到杭州的路上，途径隧道，视线暗加上大车多，隧道给人感觉空间局促，一路心惊胆战，有种随时会被经过大车吸过去的感觉。驶出隧道的那一刻，腿都软了。以后骑行一定要尽量避免穿隧道。”

一路上还经历了多次爆胎、山里导航没有信号，不过这些对王璐帆来说解决起来不算难，最需要克服的是寂寞。靠着听歌和一股执着的毅力，他一路坚持。“路上曾遇到一位骑着共享单车的大哥，两天里碰上两次，太巧了。”志同道合的骑友暂时缓解了路上的寂寞。

虽然有危险，不建议其他人尝试，但王璐帆对

他个人的骑行梦想却不曾退缩。“经过这一次尝试，我知道了如何选择路线会相对安全，以后也会加强身体锻炼，提高骑行技术，完善装备，让自己在路上更安全。”王璐帆的心里还有个更大的梦想，那就是在毕业前挑战318川藏线。

到学校后，他在朋友圈写下了一段话：“2023年第一个小目标已经完成，虽然旅途中流血流汗，每一个坡都是需要面对的困难。但生活不只有磨难，还有远方。期待下一段旅途的开始。”

在学校，王璐帆是新海学院2020级的班长，新海学院副院长漆良涛评价他是个成绩优秀、想法独到的学生。他还是学生助理联合会的一名助理，在指导老师赵萌星眼里，他踏实能干，办事认真，敢于挑战自己，有责任心又很有毅力，为人热心开朗，交友广泛，乐于助人，也是出了名的运动小达人。“学校里跑步打卡一学期跑满78公里即为满分，他一学期起码打卡410公里。”

记者 李臻
通讯员 宋超 李佳珊



近一半新发癌症可避免！ 这些防癌建议，越早知道越好

癌症，是威胁人类生命健康最凶险的疾病之一。那要怎么做才能降低患癌风险呢？

世界卫生组织下属的国际癌症研究机构(IARC)指出：如果能在日常生活中遵循以下建议，近一半新发癌症都是可以避免的！



科普中国二维码

不吸烟

烟草中含有7000多种化学物质、几百种有害物质。

长期吸烟会诱发基因恶性突变，烟草烟雾中的化合物和有害物质会加速基因的损伤、阻止基因的修复，从而诱发癌症。

吸烟还会降低人体免疫力，减弱机体对其他致癌物的抵抗能力，进一步增加患癌风险。

不过，只要及时戒烟，一切都还来得及！据统计：

戒烟5年后，口腔癌、喉癌、食管癌和膀胱癌的发病风险会下降一半；戒烟10年后，罹患肺癌的风险将下降50%；戒烟20年后，口腔癌、喉癌、食管癌和膀胱癌的发病风险会下降到与从不吸烟者几乎无异！

所以，不管是普通烟，还是雪茄、水烟、鼻烟、电子烟，大家能不碰尽量都别碰！

保持健康的体重

国际癌症研究机构的研究发现，身体脂肪过多和13种癌症存在相关性。

包括食道癌、肝癌、胰腺癌、胃癌、结直肠癌、绝经后乳腺癌、子宫癌、卵巢癌、胆囊癌、肾癌、甲状腺癌、脑瘤和多发性骨髓瘤。

大家可以通过下面2个指标来评估自己到底算不算胖：

1. 体质指数

体质指数(BMI)=体重÷身高²。(体重单位：千克 身高单位：米)

按照我国的标准，计算结果低于18.5，属于“过轻”；结果在18.5~24之间，属于正常体重；结果高于24，就属于“超重”；若是体质指数超过28，那就达到“肥胖”的范畴了，减肥势在必行。

2. 腰围

用软尺在肚脐眼上方1厘米处紧贴皮肤水平绕一周，成年男性腰围若是≥85cm，成年女性腰围≥80cm，则为超标，需要注意控制。

合理膳食

世界癌症研究基金会曾明确指出，不良饮食习惯可导致30多种癌症，每年因癌症死亡的患者中，有1/3和不良饮食习惯有关。

比如，红肉吃得越多，结直肠癌风险就越高；高盐饮食摄入得多，胃癌的发病率会随之提升等。

而遵循科学合理的膳食模式，有助于降低患癌可能。根据2022版《中国居民膳食指南》，日常饮食中大家应注意：

食物多样。最好一天吃到12种以上食物，一周吃到25种以上食物。

保证每天吃够300克~500克蔬菜、200克~350克水果、300克~500克奶及奶制品、50克~150克全谷物和杂豆。

每日摄入动物性食品120克~200克，且每天吃1个鸡蛋，每周至少吃2次水产品。限制红肉和肥肉，尽量不吃加工肉类。

少盐少油。每日盐不宜超过5克，食用油在25克~30克之间。

足量饮水。成年男性每天应喝水

1700ml，女性每天饮用1500ml。但肾功能受损等特殊人群遵医嘱。

合理烹调。烹饪方式以白灼、清蒸、水煮、凉拌等为主，少煎炸熏烤重口味。

学会查看营养标签。尽量选脂肪、钠含量较低的产品。

坚持公筷分餐。

注意防晒

晒伤是引起皮肤癌的主要风险因素之一，基底细胞癌、鳞状细胞癌、皮肤黑色素瘤等都与强烈日晒有着密切关系。

大家可以通过网络搜索或是查看手机中的天气APP来了解紫外线指数(UVI)，一般当指数超过3时就需要进行防晒。

物理防晒措施包括撑遮阳伞、戴帽子、戴墨镜、穿防晒服等。

如果涂防晒霜，则要注意量，一般来说一张脸起码要涂一枚硬币大小的量才够；

并且最好在出门前15分钟~30分钟就涂好；在户外待得比较久时，每2小时需补涂一次。

王元卓 洪阳