

## [#遥遥计划#](#)

没找到合适的活动入口，觉得头条君应该多增设一些运动版块。

这几天没啥内容了，费心巴力写了一些骑行知识，千八百的阅读量也真是醉了，是写得不好还是头条君不喜欢啊，哈哈先歇歇不写了，有点吃力不讨好。

这不眼瞅着暑假了，这体重一个劲长就是个不长，唉也算是体会到了减肥的朋友们的难处，肉肉容易长不容易减啊，矮小的身材快140斤的体重，心里还是很有压力的，媳妇那句你也有资格长胖的话时刻在我耳边想起。

想当初当兵10年体重58公斤稳定，退伍之后十几年一般也就稳定在125斤，但是从这次闹疫情很快蹿升到了130+，最近更是接近140斤，心里苦啊！原来玩个单杠啥的咱也敢往人堆里扎，往杠底下站，现在完了直接不敢面对，也的确是上不去。

今天从赞友商城里面某宝某多置备了水壶架和码表，准备大力运动，争取减5公斤就行，其实夏天骑车减重很容易的，那天早上骑车回来体重就降了3公斤，当然是水分，但是也是运动效果，长期坚持就不只是水分减少的事了。

买水壶架是因为夏天运动离不开水，买码表是因为看看时间速度心里有数，也提升运动乐趣。自行车码表对于提高骑行效率是有帮助的，这个毋庸置疑。以前不舍的买现在狠下心买了，锻炼身体少不了必要的投入是吧。

但是这两样这个周末是用不上了，下决心有点晚，都是生活所迫钱惹的祸啊，其实轮胎也该换了，先忍忍吧。

## [#济南头条#?](#)