

# 发布笔记、分享攻略、相约打卡,越来越多的人加入骑行一族—— 骑行热何以热度不减受追捧?

在我市,越来越多的市民选择加入骑行队伍成为“骑行一族”。昨天,记者就此展开探访,了解到从低碳出行的新风尚,到打开社交圈的新方式,骑行还成为年轻人新的“社交货币”。



我市的骑行一族。受访者提供

## 骑行让市民更好地拥抱自然

“骑行,是一种低碳出行的生活态度,更是一种尽可能亲近自然拥抱自然的生活方式。”昨天中午,正在擦拭着新入手的国产品牌山地车坎普(CAMP)的施小燕,用纸巾擦了擦手,接着调校起车上变速器。她笑着对记者说:“参加业余骑行活动3年,改变了我很多。”

施小燕今年38岁,是我市一家银行的客户经理。“外人觉得我们的工作很光鲜,其实压力山大。一个闺蜜将我介绍到一家骑行俱乐部,建议我利用周末和节假日一起到户外骑行、缓解压力。尝试几次后,我迷上了这项业余休闲运动,确实改变了我的身心健康。”施小燕说,在她带动下,丈夫和儿子也加入骑行俱乐部,一家三口都成了骑行爱好者。

骑行运动的独特魅力,对越来越多的市民形成强烈的吸

引力。

“替儿子买了一款刚出的品牌公路车,花了一万五千元。”在迪卡侬体育健身用品销售商场,今年40岁,在一家国企工作的许恒指着刚选购的一辆新车对记者说,“儿子想这款车想了很久了,我算是满足了他的愿望。我自己也有一辆山地车,老婆最近也相中了一款女式运动休闲车。不管怎么说,通过参加时尚、低碳、休闲的骑行运动,既可以锻炼身体提高免疫力,又不用担心堵车,还做到了实实在在的低碳环保、绿色出行,真是一举多得。”

迪卡侬一名工作人员向记者介绍,如今人们对健康的关注度越来越高,由此带来了各类体育健身用品的持续旺销。从去年开始,各种休闲车、山地车等的销量节节走高。

“以前的我是个不折不扣的

居家宅男,最喜欢的事就是一下班就窝在沙发里边吃零食边玩游戏。由于不爱运动,身高1.75米的我体重最高时达到90多公斤。”IT工程师彭飞说,“自从迷上骑行运动后,我在一年时间内结合节食,体重掉了15公斤。最重要的是,通过骑行,现在的我更喜欢在户外亲近大自然,感受通城四季之美。现在的我,和宅男彻底说拜拜了。”

从低碳出行的新风尚,到打开社交圈的新方式,骑行还成为年轻人新的“社交货币”。各大社交平台不断推出骑行相关话题,小红书推出的“骑行”话题已超过10亿浏览量。不少网民通过网络平台发布骑行笔记分享骑行攻略,相约集体骑行打卡,越来越多的人开始“追风”骑行之旅。基于此,骑行已不仅是单纯的出行、通勤方式,而是拥有多重属性的新载体。

## 倡导科学骑行文明骑行

山地车也好,公路车也罢,在这些时尚新潮的运动休闲或体育竞技车辆的背后,贴着的仍然是“自行车”这个标签。

“自行车在中国的历史可追溯到清同治年间,十里洋场上海的街头出现由欧洲运到中国的几辆自行车。”一位业内人士告诉记者,“1949年后,国人才拥有‘永久’‘凤凰’‘飞鸽’等品牌自行车。并和彩电、冰箱一起,跻身当年必备的‘三大件’。”

由于人口基数大,中国曾一直稳居自行车大国地位。随着时代发展,火车、飞机、地铁、公交、私家车等交通工具为人们的出行提供了多种选择。但自行车因体积小、便于存放等优势,在传统代步功能基础上被赋予低碳、环保、时尚、自由的标签,新时代焕发新生机。一家受国家有关部门委托的机构统计,全国目前仍有6亿人不定期会骑自行车和共享单车,自行车年产量达3000多万辆。

特别是在城市高速发展、私家车拥堵成常态的交通状况下,不少市民采取骑行方式用于上下班通勤,不仅轻便灵活,而且避开了早晚人流车流高峰,同时又达到健身休闲目的,还省下了一笔可观的汽油钱,一举多得,何乐而不为?

但值得关注的是,骑行运动虽好,也要科学有度。

“骑行是广受市民欢迎的一种既环保又健康的运动方式,可活跃神经系统开发大脑,让思维更清晰活跃;还可以促进皮

肤新陈代谢,减少各种压力放松心情。此外,骑行可有效燃烧卡路里,帮助肥胖者瘦身和强化心肺功能。但任何运动都要适度适量,骑行也不例外。不建议长时间过度 and 频繁骑行,因为高强度骑行会在不知不觉中损害骑行人体的脊椎,导致肩背疼痛;还会造成关节受损,膝盖和上肢在长期受压状况下不利于血液循环。因此,建议骑行者在骑行半小时或一小时后适度休息,确保不超负荷运动。”昨天下午,通大附院一名医生针对骑行予以提醒。

张雪梅也提醒,骑行爱好者在骑行过程中要注意佩戴好头盔和手套,穿好骑行服和锁鞋等装备。车子务必装好前后灯、测试表,保护好自己的人生安全。

“作为一项低碳环保、促进健康的群众性体育休闲运动,对骑行运动职能部门全力支持。”昨天,我市体育部门一名工作人员向记者介绍,“但任何事情有利也有弊,骑车健身不是问题,科学、安全、文明骑行才是问题的关键。譬如,一些骑得快的骑行者速度可达四五十码,存在安全隐患。个别骑行者不遵守交通规则闯红灯,造成交通事故。还有少数人在骑行中乱扔垃圾,不注意在骑行中保护环境,等等。因此,加强安全教育、素质教育,倡导科学骑行、文明骑行,做到安全第一,是保障骑行队伍不断壮大、良性发展的当务之急。”

本报记者周朝晖 张园

## 骑行+旅游感受山河壮美

“俱乐部有来自各行各业的男女老少1700多人,俱乐部成员人数还在逐年递增。其中,年纪最小的是初中生,而年纪最大的骑行爱好者已年逾古稀。”昨天,南通骑乐无穷运动俱乐部副理事长、自行车国家一级裁判张雪梅向记者介绍。

南通骑乐无穷运动俱乐部成立于2019年8月,先后参加各类赛事活动不下百余场。张雪梅告诉记者,骑行比赛分成竞技赛和耐力赛两种。顾名思义,前者以速度快取胜;后者则考验长时间连续骑行的耐力值,骑行里程长者获胜。

张雪梅介绍,竞技型比赛骑行里程通常为40公里;耐力型比赛有100公里、200公里、300公里等不同骑行里程,俱乐部成员中参加过里程最长的比赛有420公里,相当于全程马拉松距离的10倍。

大大小小的赛事活动中,俱乐部成员不仅展示出自身独特风采,也斩获不少荣誉。昨天下午,

在位于人民中路的骑乐无穷运动俱乐部内,记者看到骑行比赛中俱乐部成员合影留念当占据了一面墙,合影墙的一侧展示架上摆放着各种精美奖杯,五彩缤纷的奖牌绶带更是引人注目。

除了参加专业赛事外,每周不少于3次的业余骑行活动成常态,每次骑行里程都在100公里以上。风景秀丽的五山风景区脚下和饱含文化底蕴的西亭古镇,是骑行爱好者们最青睐的夏日夜骑路线。

张雪梅说:“以前夜骑人数为20到30人,现在已经发展到80人左右了。”夜骑爱好者群体的日渐庞大,是骑行运动越来越热的真实写照。

不过,他们的骑行路线可不仅仅局限于南通区域。通过“骑行+旅游”的方式,他们已经领略过青海湖、江西婺源、内蒙古草原、云南西双版纳等地绝美风光,在骑行中亲近自然、感受山河壮美,骑行足迹几乎遍布全中国。

骑行缘何热度不减受到追

捧?张雪梅分析,这与当下人们更加注重健康生活的理念不谋而合。骑行是一项有氧运动,既能锻炼心肺,又能达到肌肉塑形的效果。此外,骑行时酷帅的姿态也俘获了一部分年轻人的心,入手一台公路车在城区和大自然间穿梭,成为他们的梦想。

与此同时,“骑行热”也为自行车销售市场注入活力。从事自行车销售行业数十年的张雪梅告诉记者,最火的时候一个月能卖出一两百台自行车。

低碳环保出行方式,也大大节约出行成本。张雪梅透露,油价上涨幅度较大的一段时间内,自行车销量劲爆。店内所售运动休闲车、公路车(竞技车)、普通代步车不同种类的车型中,卖得最好的是公路车,甚至出现“一车难求”的现象。“公路车因其具有轻巧、速度快等优势,深受骑行爱好者喜爱。目前,多家自行车经销商都卖断了货,我们店也不例外,现在都以预订为主。”张雪梅说。