



车行一角 晚报记者 朱海龙 摄

核心提示:自行车曾作为不少市民上班、出行的必备工具,像潮水一样进入家家户户。然而,随着时代的发展和人们生活水平的提高,自行车这种交通工具逐渐被汽车、摩托车以及电动自行车所替代。一时间,自行车被封存于小小的储藏室。

如今,细心的市民发现,街头骑自行车的人又多了起来。他们热衷于骑自行车上班、运动甚至远游,以此倡导低碳健康的生活新理念。志同道合的他们,也因此形成了一个群体——单车一族,一起运动,一起快乐。

远游短途皆精彩

骑行“节目”各具风味

□晚报记者 王晨

昨日,听记者问及车友的活动安排,被誉为我市“元老级”单车爱好者的无语(网名)打开了话匣子,“利用假期和周末,我市有些车友曾骑车远赴西藏、广东等地。像每晚沿河堤骑车十几公里,早成许多车友的生活习惯!”

长假有远游

“100公里以上的就称为远途了,骑行远途对车友的身体素质要求较高:一般我们以每小时30公里的速度骑行20公里左右就会休息一次,以保存体力。”无语说。

今年“五一”,我市10余名车友相约去平顶山市的二郎山,往返骑行约350公里,耗时3天。车友还喜欢参加全国各地举办的自行车比赛。今年“五一”,寒江傲雪(网名)、小兵(网名)等车友就参加了

一项赛事,寒江傲雪还拿到第四名的好成绩。“本次比赛的前3名可都是退役的专业选手!”

周末近郊游

每逢双休日,100公里以内的近郊骑车活动备受车友青睐:去商水采摘草莓,去西华看桃花、喝胡辣汤……往返这些地方的道路不知被车友“温习”了多少遍,但是热情丝毫不减。“每到一个地方,车友都会拍照留念,100多人组成的大部队一起骑行的感觉真棒!”

滨河河堤每晚骑

“很奇怪的,周口骑车骑得最好的是女车友,骑得最不好的也是女车友。像骑车去西藏的魅力单车(网名)和寒江傲雪都是女同胞。”无语说,几年来,周口市区的女友每天晚上8时在八一路桥南头集合,少则10余人,多则100多人,排成长队绕行滨河河堤几圈。

单车一族之人物篇

老美姐:单车旅行女侠

□晚报记者 张劲松

老美姐网名叫魅力单车。因她特别爱美,车友们都叫她老美姐。

老美姐喜欢骑车好多年了。去年5月底,她从周口出发,骑行24天,于6月24日到达西藏。去年的9月25日,她再次出发了,用了5天时间,骑行到北京感受京城的国庆盛况。“看到金碧辉煌的布达拉宫,我激动得痛哭不已!那一路真是跌宕起伏,惊心动魄!有一次,我骑车上山,山很陡,后来我连推车的力气都没有了,一对藏民夫妇帮我推车推到山顶,把我感动得泪流满面。”老美姐说,在川藏公路上,那些匍匐着三步一磕头的朝拜者对她很好奇,一些人非要和她合影留念。也许,骑车是另一种朝拜,一种旅行的朝拜吧。

老美姐曾经参加过自行车比赛,虽没有拿到好的名次,但是她总是乐观地说:“贵在参与嘛!”对老美姐来说,人生就是一次次旅行,她不在乎目的地,只在乎旅行的过程以及因其累积的生命厚度。

本月底,老美姐又要出发了,

这次,她要骑车参观上海世博会,体会一下世博园里的无限风采。“作为一个车手,我要不断地征服更高的山峰,站在山巅,你才会感觉到风光无限好!”老美姐说。

附:除了老美姐,我市单车一族中还有几个“竞技高手”。他们是:

寒江傲雪(网名):2009年全国百城自行车赛第三名

2009年河南省首届山地车场地越野障碍公开赛女子组第二名

2009年郑州小关爬坡赛冠军

2010年全国百城自行车赛第四名

2010年第五届黄山国际山地车赛第九名

“为你而活”(网名):2009年河南省首届山地车场地越野障碍公开赛男子组第十名

“毛呢大褂”(网名):2009年全国百城自行车赛男子组冠军

2010年全国百城自行车赛男子组亚军

“良友”“简约”(网名):2009年黄山—上海马自骑比赛中获得优异成绩

车行老板:

全民健身促自行车销售火爆

□晚报记者 程文琰

这几年,颇受市民青睐的单车运动,带火了我市的自行车销售行业。记者在周口市区自行车市场观察发现,自行车商行的生意都不错,来买车看车的人络绎不绝。

记者在八一路一自行车商行看到,商家把颜色艳丽的自行车挂在显眼位置招揽生意,有不少年轻

人来店选购山地自行车,有的则是专程来配备自行车零部件的。该店老板介绍,北京奥运会的成功举办促进了全民健身意识的提高,2008年夏,市民买自行车的热情空前高涨,很多人放弃了开汽车而选择骑行。当时某品牌自行车在我市曾卖到断货,这一热潮也带动了自行车商行的发展,我市自行车商行如雨后天春笋般多了起来。那些款式



装备齐全的车手整装待发 晚报记者 朱海龙 摄

单车一族之装备篇

安全舒适一个不能少

□晚报记者 朱东一

本色(网名)是我市一名单车发烧友,他的自行车及其装备价值人民币7000多元。他告诉记者:“拥有中意的变速自行车和个性装备非常重要,会让骑行成为享受。”

他说,车友必备的安全四大件分别是:头盔:发生意外时在碰撞物体与头部间形成缓冲区,有效降低对头部的伤害。手套:骑行过程中万一摔倒,人本能的会用手去支撑,戴上手套能很好地保护手。尾灯:在夜间或大雾天气,尾灯能有效起到安全提示作用。前灯:好前灯能照200多米远,如过隧道或夜间行驶时,能起到很好的照明作用。另外,护肩、护膝、护腕是山区

骑自行车时常用的装备。

其他装备有水壶、马表、工具包、气筒、音响、气门灯、眼镜、锁鞋、骑行服等。骑行会消耗体内水分,备水壶以便随时补充;马表可有效记录行速,均匀的骑车速度能节约体能,会骑得更远;工具包内有补胎盒和多功能修理工具;气筒在轮胎没气或气压不足时用;安上音响,骑自行车时听音乐不仅是种享受,还能放松心情;气门灯在过弯道时,能引起来往车辆的注意,起到警示作用;标准公路车眼镜共有3副镜片,一副晴天用,一副太阳光强时用,一副夜晚和雾天用;锁鞋能紧紧锁住踏板,骑车时既省力又便于安全行驶;骑行服上面有硅胶坐垫,对身体有好处。

爱好者:

单车运动很不错

□晚报记者 郭坤

张胜利是周口市直某单位司机,谈起骑车的好处,他喜形于色:“从110公斤瘦到90公斤,我用了不到1年时间。”

张胜利没有进行单车运动之前,重度脂肪肝、高血压、高胆固醇让他痛苦不堪。“上楼下楼喘个不停,晚上睡觉憋得不行,总之就是难受。我试过跑步、暴走,可是效果不明显,也坚持不下来。”

看到越来越多的人每晚都骑车,张胜利抱着试试看想法,也买了一辆自行车,于去年7月份开始了骑行生涯。

“刚开始确实累,跟不上大部队的速度,但群体的运动气氛好,慢慢地我喜欢上了骑行并坚持下来。”张胜利笑着说,“今年4月份的体检中,除轻度脂肪肝外,我的各项身体指标都已恢复正常。”

“骑单车还有一个好处,就是让我养成了健康的生活方式。”张胜利说,“以前每到晚上,我不是出去应酬,就是窝在家里。现在我一听见自行车‘抓地’的声音,就迫不及待地想骑。现如今,能推掉的应酬我都推掉,每晚出去骑上半个小时,不仅心里舒坦,身体也舒坦。”

专家:

环保 锻炼身体 危险性小

□晚报记者 王丽丽

“环保、锻炼身体、危险性还小。”提起骑车的好处,周口师范学院体育系教授李志杰连称“好处有三”。

李志杰说,骑车不同于开汽车,没有尾气的排放,比较低碳,加上骑车时人们得消耗大量氧气,因此还可以强化人们的心脏功能并预防高血压、减肥。

“骑车时人们的血液循环加速,大脑摄入更多的氧气,加上吸入大量新鲜空气,会使人头脑清醒。”李志杰说,骑车达到一定时速,会给人自由畅快的感觉。另外,由于骑车大部分在户外进行,不易造成堵车事件,且危险性较小。

李志杰表示,骑车的好处虽然很多,但人们骑车时姿势一定得正确,锻炼时间在半小时至1个半小时之间,时速在30公里以上。人们只有注意了姿势、时速、时间,才能使这项运动有序、安全地持续下去,达到运动的效果,体验到运动的价值,享受到骑车带来的无穷魅力。



骑行中的周口车友 网友本色人生 摄

周口有个单车联盟

□晚报记者 郭坤

我市单车运动从2008年开始迅速发展。短短两年时间,单车一族已达数千人。其中,人数最多、最有影响力的运动团体当属周口单车联盟。

2008年,为便于组织活动及与外地车友交流,我市几名单车运动“元老级人物”成立了周口单车联盟。目前已有千余人的周口单车联盟,前不久,与龙都论坛合作设置了专门的单车运动板块后,正式更名为周口龙都单车联盟。

单车联盟不仅经常组织人员参加全国各地的自行车比赛,还经常组织公益活动。2008年5月,为宣传奥运,他们和漯河车友一起组织了近两百人的大规模骑行活动;为挽救先天性心脏病患者赵安涛,他们自发为其捐款近万元;汶川、玉树地震发生后,他们组织了大规模绕城骑行运动,以纪念遇难同胞。