

在夜晚来一场“骑遇” 这些攻略请收好

本报记者 洪 澈



暮色时分,华灯初上,杭州龙井路段呈现出与白天截然不同的热闹。酷炫的轮毂、专业的骑行服和护目镜……专程来此“爬坡”的人隐藏在静谧的夜色中,享受着晚间西湖群山中自由的风。随着天气转暖,上泰山的“骑行迷”也越来越多。如何夜骑需要注意哪些,装备有什么讲究?

唤醒身体 先慢骑一刻钟

龙井因其位置优越、强度适中、景致秀美、打卡点众多,在骑友心目中有着的独特地位和超高人气。

“听风过耳,追求自由!”日前,骑行新手郑羽希在首次上龙井前发出的口号,掷地有声。今年年初,她在“小红书”上刷到夜骑相关视频后入坑,采买好运动装备,开启了骑行体验。然而,计划和现实稍有出入。“一开始上坡还好,我平时也有健身习惯,体力耐力都

还可以,尽管有一定的坡度,但基本能下来。到了下坡就有点慌,下坡陡、弯道多,车还不少,要小心控制车速。”

浙江良友自行车俱乐部领队应唤红有着20多年的骑行生涯,他告诉记者,夜骑对身体状况和视力要求较严格,考虑到队伍中大部分都是中老年骑友,俱乐部更倾向于清晨集训。“如果白天没时间,那么可在晚上,但需要注意骑行安全,尤其是找有坡度的山

上坡当英雄 下坡当“狗熊”

“自然之美叠加人文韵味的杭州有着浓郁的骑行氛围,龙井之所以为人称道,主要在于为广大骑行爱好者提供了绝佳的爬坡骑行体验。”浙江传媒学院大学体育教学部教师周钰嫣博士是一位有着十余载骑行经验的资深骑友。

在北体大就读本科期间,周钰嫣便随校自行车协会多次远征,环青海湖、环海南岛、环台湾岛等经典骑游线路都印下了她的车辙痕迹。周钰嫣已将骑行旅游融入日常生活,至今已跑遍全国25个省份,并多次参加专业骑行赛事。她认为,骑行是解压渠道,更是促使她将兴趣与专业、感知与理知

相结合的重要动力。她甚至选择“骑行旅游风险管理”和“骑游行为形成机制”作为硕士、博士论文的主题。

龙井夜骑现象由来已久,反映了杭城骑行文化风靡,潮流涌动的同时也需要良性引导。“首先树立健康骑行的理念,对于新手而言,建议结伴出发,提前通过骑行软件规划好路线、探好路况。”周钰嫣提醒,每次骑行活动必须正确佩戴头盔及相应护具,检查刹车情况,对自身安全负责同时也是对队友的尊重。“有关研究表明,正确佩戴安全头盔能够将事故的死亡风险降低60%—70%。”

针对夜骑,周钰嫣表示需要注意

路,上山速度慢,下山就冲很快,自然就有危险,没必要跟其他的路人、车拼速度,蹿来蹿去。”

此外,在开始骑行前,建议先散步5—10分钟。这个简单的动作可以帮助唤醒身体,让心肺功能逐渐进入状态。在开始骑行后,可以先慢速骑行一段短距离。“热身时间应该根据你的骑行强度决定,一般来说在15—20分钟。”

以下几点:车辆必须安装一白一红的前灯和尾灯,提供照明与警示作用,增加安全性;龙井路段重在休闲体验、骑行锻炼而非竞速,提倡“上坡当英雄,下坡当‘狗熊’”的理念,切忌下坡加速的逞能行为;途径龙井北坡几处U形大弯道,应注意来往车辆、路牌和指示标志等,养成进弯提前减速、注意力集中的骑行习惯;即将进入梅雨季节,部分路面能见度低且易生成青苔,尽量规避雨天骑行。

另外,周钰嫣也欣喜地表示,近年来,我省城乡绿道建设不断加速,公共服务设施日益完善,骑行圣地不胜枚举。

线路推荐

“在户外,不见外”,为广大骑友推荐了几条骑行线路供参考。

西湖·何家村骑行公园

杭州西湖区龙坞茶镇何家村的骑行公园,是一个标准山地车赛道之地,全长5.9公里,骑行后,可见识民宿、茶园、水库、溪流元素,尽享骑游乐趣,洗心又养肺。

余杭·苕溪绿道

苕溪南路边上沿着东苕溪和南苕溪的景观绿道,全程平路,合计大约12公里。周末节假日适合平路休闲,平路溜车。工作日适合平路有氧。

临安·浙西天路

浙西天路全长139公里,以8300户外运动中心为起点,包含G330国道、华浪线、颊浙线、河白线等道路,串联1个国家级自然保护区、7个风景区、17个自然村。沿线山地地貌独特,自然资源丰富,拥有各类山地、峡谷、古道、野生动植物资源,是徒步、越野跑、攀岩、溯溪、骑行等广大户外爱好者的挑战胜地。

富阳·林峰山

林峰绿道沿着山势蜿蜒而上,一路风光秀美,整条路线单程46.6公里,前期比较平缓,开始登山后坡度陡升,爬升高度超过500米,坡度约6.8%,适

合想要突破的骑友。

富阳·安顶山

以方溪村为起点,海拔约710米。一路上穿越茂密的树林、翻越陡峭的山坡,感受那份独特的山地骑行魅力。沿途还可以欣赏到富春江的美景,感受宁静与舒适。

海宁·翁金线

翁金线是一条历史悠久的公路,被誉为“中国公路发展活化石”。全长51.4公里,起点在海宁许村镇翁家埠,终点在黄湾镇五丰村。这里是一个四季皆宜的骑行目的地,可领略钱塘生态绿带的核心美景,感受历史与现代的交融。

谷雨健脾祛湿 宜早起运动

本报综合报道

4月19日,将迎来春季的最后一个传统节气——谷雨。谷雨时节,气温回升加快,雨水明显增多,人体的毛孔、汗腺、血管开始舒张,皮肤血液循环加快,供给大脑的血液相对减少,容易使人出现精神不振、倦怠乏力、头昏欲睡等症状,可以试试以下方法缓解。

早睡早起助睡眠。春季是阳气生发的季节,如果人体阳气不足,加上谷雨时节空气湿度加大,就容易出现乏力、困倦等“春困”症状。良好的睡眠是促进人体阳气生发的前提。建议大家在谷雨时节早睡早起,呼吸新鲜空气,以舒展阳气,消除疲劳。同时,保持良好的睡眠环境,增加室内通风,防止室内湿气过重,有助于提高睡眠质量。

理气开郁畅情志。春季不仅身体容易犯困,精神也容易“犯困”。有的人在春季容易出现心情低落、郁闷等不良情绪。在中医看来,春季情绪抑郁与肝气不舒、郁结不畅有关。肝郁会导致气血瘀滞,引起周身气血运行紊乱,进而使人出现唉声叹气、倦怠懒动等“春困”症状。缓解春困就要做到肝气畅达。

积极运动消疲劳。运动可以促进阳气生发。阳气充足,可使人精力充沛,提高工作效率。建议大家可早起,在运动时注意运动强度,避免因剧烈运动导致大汗淋漓,阳气耗损。平时可常做八段锦。八段锦简单易学,其旋转伸展、缓慢平稳的动作可增强人体柔韧性,有助于促进血液循环,消除疲劳感。

调整膳食健脾胃。谷雨节气后,空气中的湿度逐渐加大,湿邪导致脾的功能受阻,进而使人出现胃口不佳、身体困乏、头脑昏沉等症状。湿气通于脾,脾运则湿祛。因此,祛湿应从健脾入手。建议每日早晚各按摩1次,每次60下左右,以穴位处略有酸胀感为宜。除按揉穴位外,还可以多吃些小米、白扁豆、赤豆、薏仁、山药等健脾祛湿的食物。