

我的冬运故事(二)

冬季骑行 把运动融入生活

李文生：用骑行丈量生活

□本报记者 王路曼 文/摄

对于运动，可能很多人都会认为自己平时工作繁忙，无法拿出专门的时间进行。其实运动也完全可以融入生活，成为日常的一部分。最近，北京公交地铁告别低票价，不少人抱怨出通勤费提高，而李文生和鲁华锋却用自己骑行的出行方式解决了通勤的问题。只需一架单车，既绿色环保又能锻炼身体，何乐不为呢？

每天按时上班，定点下班；每周一次骑行计划；每个月回一次距离租住房子40公里远的老家，看望父母。这就是李文生的所有生活。“看起来循规蹈矩，但因为一辆自行车的陪伴，让我这单调的生活处处充满惊喜。”李文生说，自己用自行车车轮丈量生活，发现了更多的美，即便是在寒冷的冬季。

从“玩票”到爱上骑行这项运动，李文生所有的距离都用车轮去丈量。李文生告诉记者，从他租住的房子到公司，骑行需要15分钟；从租住的房子回到40公里以外的家，需要两个小时，对于他来说，骑行已是他的全部。

很多人都说，骑行可以欣赏不同的风景，李文生也非常认同。但冬季能有什么风景呢？记者的提问，让李文生微微一笑。“北方的冬季自然风景单调，但有城市风景啊。”李文生说，因为骑行，他开始关注城市里的细枝末节，也开始欣赏城市风景，懂得感受生活。

“15分钟的上班路，如果坐在公交车里，看到的是人群，而在骑行路上，我看到的是早起遛弯的老人、公园里开嗓子的戏迷、开始工作的环卫工人……”李文生感慨道，“每个人都会遇到很多烦心事，但我发现，在放慢脚步后，所有人都有自己独特的幸福。”

很多骑行爱好者都会选择“猫冬”，等到春暖花开再骑行，但李文生不愿意这样，他告诉记者，密云有一条适合骑行菜鸟走的线路，特别适合冬季热身，李文生几乎每周都要骑行一圈，再加上每天上下班骑车，他一年四季都保持着良好的运动状态。

除了常规热身，李文生每个月还有一次固定“拉练”——骑行40公里，回家看望父母。每个月回家看望父母的那条路，是李文生再熟悉不过的路，40公里路程中，有30公里是蜿蜒的山路。“在冬季，这段山路没有夏季的绿草和繁花，有的只是比平地更加猖獗的风。”李文生告诉记者，面对难度较大的骑行路，他从未停止挑战。也正是因为如此，仅仅骑行两年多的时间，李文生的骑行技巧已成熟多了。

跟很多运动项目一样，骑行也是一个磨练意志的过程，特别是在冬季。“冬季骑行需要对抗寒冷，这并不是谁都能做到的。有时候一群人一起出发，到终点时也许只有其中的一部分。”李文生说，大多数时候，他选择的骑行路线多为山路，这需要极为坚韧的毅力，而每一次体力大到一个极限的时候，李文生都努力说服自己，不要急躁，暗暗对自己说，“沉下心来，注意踏频。”

有人说，骑行是一项寂寞的运动，对于李文生来说，这正适



个人资料：

李文生，中国联合网络通信有限公司北京市分公司，28岁，骑行两年

合他的性格。“不用过多的交流，只需要蹬脚踏板，向着目的地出发就可以了。”这让他感觉很放松，也很自由。

在以前，李文生像很多年轻人一样，工作和生活的压力都非常大，无处宣泄的他只能沉浸在电脑网络游戏中，根本不参与户外活动，直到遇到他的爱车。“很多烦恼就像车轮下的路，骑过了，就过了，不去想，心里就舒服了。”李文生说，骑行，让他更加洒脱。



个人资料：

鲁华锋，北京公交集团第二客运分公司第13车队，43岁，骑行一年

动方式，不仅绿色出行，也能锻炼身体。骑起来，你会发现路线没有你想象得那么长，也没有那么冷。”

鲁华锋：冬季骑行也有乐趣

□本报记者 盛丽 文/摄

从2014年3月开始，骑行这项户外运动走入鲁华锋的生活中。不论是上下班，还是休息日，他都坚持骑行，感受着这项运动带来的乐趣。

冬季的早晨气温很低，帽子、棉手套、厚厚的羽绒服……街上的行人都把自己包裹得很严实。但鲁华锋骑行时，穿得并不厚，仅仅是一套长袖的运动外套。“这套衣服已经足够了，骑行的过程中身体会逐渐发热。”鲁华锋介绍道。

亦庄到旧宫再到德茂庄，这是鲁华锋周一到周五上班的路线，也是他骑行的路线。骑行对于鲁华锋来说，是锻炼身体的一种方法，也是每天出行的重要交通工具。

路程的长短一直是很多想要加入骑行运动的人的困扰，不仅如此，还有人觉着冬季顶着大风骑车，实在不是个明智之举。但对于这些，在鲁华锋看来都不是理由。“不论是什么季节，不论路线长短，骑行都是项可以开展

的运动。”

不久前，因为工作的原因，鲁华锋要多次赶到距离自己住处十八九公里远的公交驾校办事。这样远的距离，同事们都劝他不要骑车，还有人提出开车带他去。但最终，鲁华锋还是选择骑行。

虽然以前也去过公交驾校，但是骑车去还是第一次。于是，鲁华锋提前在网上查找相应的路线。“德茂庄到黄亦路再到黄村，就这条路线。”虽然确定完路线，但对于这条陌生的线路，鲁华锋还是心里有些没底。

到公交驾校路途还算平坦，没有什么上坡的路段，但天公不作美，呼呼刮着的大风，对于骑车的鲁华锋来说的确是个考验。鲁华锋所骑的自行车一共有8个挡，“挡越高，速度越快。一般上坡用1或者2挡。”为了对抗大风，整个骑行的过程，鲁华锋不停地变换着挡位。

“德茂庄到公交驾校一共骑了1小时20分钟。”鲁华锋介绍，“其实冬季骑行也是个不错的运

【小贴士】

冬季着装

北方冬季骑行最大的痛苦莫过于内湿外冻，所以在着装上应首先考虑防风、透气、保暖这三个原则。

短途骑行推荐使用速干内衣+抓绒+冲锋衣的搭配，下身可考虑保暖内衣+加厚骑行裤的搭配。

冬季不建议穿太厚或太大的外套、裤子骑行，这样会增加风阻，造成不必要的热损耗。宽大的着装也会对骑行带来不小的隐

患。冬季骑行着装同其它三季一样，服装颜色尽量鲜艳，容易引起路上车辆注意。护目镜的选择很重要，可有效降低风对眼睛的刺激。雪后骑行尤其重要，可有效减少阳光反射对眼睛造成的伤害。

手套方面，冬季应选择全指手套，手背要有加强设计，避免意外对手造成的损伤。如全指手套感觉冷，可以戴一副薄的白手套在内。

车辆选择

目前主流的骑行车分为山地车、公路车以及折叠自行车，选择一款适合自己的骑行车会让您的骑行更有乐趣。

山地车：主要特征为宽胎、直把，宽而多齿的轮胎提供牢固的抓地力，由减震器吸收冲击使得骑行过程较为舒适。山地车一般是26寸或24寸的胎，由于骑行感觉比较稳、舒适，而且操纵性和制动性非常好，适合崎岖不平的道路。



公路车：所有设计要素都是强调速度，因轮胎宽度较窄对路面要求高，湿滑路面容易打滑，灵活性较差。从功能来看，公路车适合城市道路。公路车一般是27寸的轮胎，比较轻巧，速度相对较快。



折叠自行车：折叠自行车主要着重便携性。一般来讲，16寸及以下尺寸的产品折叠后体积更小，利于收藏运输，比较适合短距离骑行。如果经常要骑远路，就要考虑20寸的产品。一般14寸的折叠车折叠起来大小在77厘米到88厘米之间，在城市轨道交通上更便于携带。



路线推荐

- 1、天坛公园北门——皇城根遗址公园北端
全程：5.5公里
特色：京韵文化、古都风貌
- 2、官园桥——什刹海
全程：3公里
特色：文化品牌、历史遗迹
- 3、朝阳公园——日坛公园
全程：5.5公里
特色：现代气息浓厚
- 4、圆明园公园东门——明光桥
全程：9公里
特色：充满文化气息、绿化好、车辆少
- 5、妙峰山牌楼——樱桃沟
全程：9公里
特色：自然景观清新迷人
- 6、良乡北潞园——青龙湖公园

- 全程：9.7公里
特色：自然风光怡人
- 7、通州北运河大桥——大运河森林公园
全程：20公里
特色：安全顺畅、舒适平坦
- 8、青春路环岛——慕田峪长城
全程：21公里
特色：环境优美、空气清新
- 9、延庆妫河生态走廊
全程：70公里
特色：长城依稀可见，民俗村遍布沿线
- 10、延庆千家店百里山水画廊
全程：56公里
特色：四季景色变幻如画，负氧离子含量丰富，绿化率85%以上