

“春光惹人动”之 该蹬就蹬

从低碳主义大行其道开始，自行车的美丽身影逐渐多了起来。从明星、政界要人到普通大众，越来越多的人加入到骑行的队伍中，骑行已经成为业余健身、休闲娱乐的时尚选择。



轻松骑行路 酷感时尚风



□小慧

名人好榜样——热爱骑行的伦敦市长鲍里斯

伦敦市长鲍里斯·约翰逊每天都骑自行车上班。他的性格比较张扬；长期以来，他都因为热爱骑自行车而为人所知——他无视交通规则、无视其他骑车人以及小报摄影师，继续坚守着骑自行车的理念。他表示，“骑自行车应该成为伦敦街头一道著名的风景。”在他的推动下，“鲍里斯自行车”计划诞生，政府一开始为此配置了1.5万辆自行车，建设了1000个自行车站。由于可以异地存取，而且价格便宜，很受市民和游客的欢迎。



达人经验谈

就这样爱上骑行

骑行达人：乐踏单车俱乐部学员 杨捷

2014年3月22日对于我这个骑行新手来说是个特别的日子，第一，今天是世界水日，第二，就是跟着山东乐踏单车俱乐部出去骑车。跟着专业的骑行俱乐部感觉心里踏实。对于这次骑行，最多感悟在于人与人之间的信任、互助、人性的体现。你有没有觉得平时无论在工作中还是与人交往中，总是有那么一层看不到的隔膜呢。但在骑行中，这个临时的小队中。这层看不到摸不到的隔膜已经不复存在了，反而让我们这个自发组建的临时小队从陌生到熟悉，最后的信任、互助、搀扶！这就是人性的体现，最原始，最简单的行为。

骑行中的畅快淋漓，挥汗如雨，忘我地爬过一个又一个山坡，那种感觉是没有骑行时不曾体会的。那种自信，那种坚毅，在队友间相互鼓励中油然而生，每当爬到山顶，回头看看被自己车轮碾过的路，佩服自己毅力的同时，默默为鼓励自己的队友送上一个微笑。

当然在骑行当中不乏有爆胎，掉链诸如此类的问题发生。毕竟我是外行，焦急之中，满心盼望着有人来拯救。这时，负责收尾的队友，默默地停下车来，熟练地修补，上链。然后微笑着用满是油污的手，打出一个OK的手势。然后又默默地骑上自己的车，跟随着大部队前行。此时此刻，我的内心是如何的感动！

骑出来的美好生活

骑行达人：璿珞小V

骑行是我生活中一段简单愉快的时光，同时也是时尚健康的态度。首先声明，我并不是专业的骑行发烧友，动辄上万的改装升级不是我涉及的领域。我所在意的是骑行带给我的轻快自由、健康便捷，当然还要为时尚造型加分。毕竟骑行拉练的主流人群是身强体壮的男士们，而女孩子们的骑行可以成为都市风景的一部分。

我的爱车是一辆都市休闲变速折叠车，最初决定买单车是为了通勤与日常生活中锻炼身体、环保出行，现在想想，让我真正爱上骑行的原因是它能带给我愉悦的心情。当高峰期堵车，奔驰宝马无处发飙时，我迎着小风一溜烟儿穿梭而过，边蹬边笑；当我想吃那些“酒香不怕巷子深”的实惠美味小吃摊时，我抬腿拐过几个街角就满足了吃货的欲望，轻松“满载而归”；当阳光明媚心情大好的周末到来时，我骑车来个短途郊游，听着动感的《Moves Like Jagger》，看码速表上不断跳跃的数字，身心舒畅……

骑行不仅健康，而且时尚感也与日俱增。相信大家都记得奥黛丽·赫本骑车的优雅形象吧，这种出挑造型带来的自我满足感是骑行的另一大乐趣。舒适亮眼的运动装，学院风十足的格纹衬衫牛仔褲，复古优雅的裙装等等，是我喜爱的几款骑车标配。时尚的骑行装扮，让我越拉风、悦骑行。

在路上

骑行达人：梦若浮尘

骑行就是“一辆自行车，一台单反，一个坚强的屁股，一段充满未知的旅程。”骑行的快乐在于：当你选择了目的地后，你通过努力到达目的地后的那种成就感；或者你没有规定目的地时，就那样简单的骑行、细细体味路边美景的喜悦。

骑行在于对自由的渴望，“以路为纸，画地成册，因行做笔，用心当墨”，将沿途的点点滴滴铭记于心：断壁上葱郁的绿植，石缝间潺潺的流水，陌生人善意的微笑……都是骑行路上一段段美好的记忆。骑行不是为了证明自己很牛，也不是有什么苦难要释放，只是有时候会觉得很闷，决定出门走走，任凭风吹和雨打，都不在话下。

人生最美的时光在路上。不骑行，你永远不懂得骑行在盘山公路上的艰辛，以及下坡归来时的感动，我想这就是骑行的魅力所在。骑行并不是显得自己有多拽，只是不想被约束，随性而行，却固执追逐心中梦想，灵魂和肉体总有一个得在路上。

专家一点通

适合的就是最好的

现在，越来越多的朋友喜欢上了骑行，斯坦福大学医学院的研究人员，让久坐的失眠患者隔天出去骑车20-30分钟。结果入睡的速度加快了一半，而每天的睡眠时间增加了将近一个小时。另外，体育心理学家已经发现，身体的代谢率——燃烧热量和脂肪的效率——不只是在骑行当中增加，骑行结束后还能维持几个小时。拉夫堡大学的Mark Simpson说：“即使骑自行车30分钟，结束后你仍然会持续几个小时燃烧大量热量。再加上低碳环保，骑行已经跃升为一种时尚运动。”

于是，越来越多的朋友不仅周末长途骑行，平时上班也是以骑行为主。说到城市骑行，在装备上没有那么严苛，只是一辆好“驴”可以让你更加充分享受骑行的乐趣。针对城市骑行的特点，笨重的登山车并不是最佳选择，单车最好选择轻便的，同时兼顾安全性。像公路山地混合车型就比较不错，对于轮胎，带有花纹的窄胎轻便安全感好。材质上，大家大可不必迷信什么钛纤维，虽然轻硬度好，但是钛纤维非常怕碰，价格也比较高，一般来说铝合金的单车就足以应付城市骑行的需求了。

而对于拥有一定骑行经验的朋友来说，当感到骑行费力的时候就是该升级单车的时候了。一般来说可以从车架、轮组和传动系统三个方面来打造一辆属于自己的爱车。

装备集中营

君欲善其事，必先利其器。科技的进步让骑行也变得酷感十足。小编特意挑选了适合城市骑行的各种装备供大家参考。

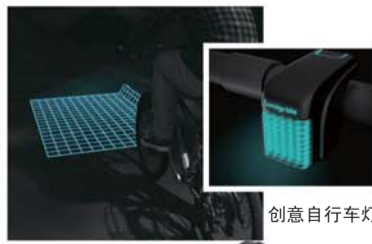
CHINA CYCLE
无线转向
安全头盔



猫眼自行车无线码表



创意自行车灯



崔克济南燕山旗舰店
店长 郭舜凯



Trek DS8.5