

# 道路不是“竞速场” 城市骑行 惬意之余莫忘安全

约三五好友,骑上自行车,是一件极其惬意的事。如今,骑行已经由一种出行方式逐渐转变为集休闲、时尚、健身等多种特性于一体的运动项目。

随着各式自行车竞相涌上街头,骑行爱好者在享受骑行乐趣时还应注意安全。8月23日-24日,记者走访发现,除了城市道路非机动车道,不少公园、绿道也有骑行者们的身影,相比城市内街道的车水马龙,这样的地方显然更能骑得舒适畅快,尽管如此,也别忽略了可能发生的风险。



## 骑行开启“夜游”模式

8月23日21时许,记者在世博大道上看到,骑行爱好者们或三五成群,或独立骑行,他们之中不乏装备齐全、骑着公路自行车飞快通过的“竞速骑士”,也有穿着随意、骑着共享单车悠然前行的“佛系骑士”,偶尔还有带着孩子一起骑行的家长。

相比之下,“竞速骑士”路过此处车轮飞转“嗖嗖”带风,一辆跟着一辆,车队尽量靠右排成“一字长蛇”,而“佛系骑士”慢慢悠悠“龟速”骑行,他们大多三三两两并排,“骑士”们之间说说笑笑,不时便占据了整个车道。

“这段路晚上基本就只有路边停着的汽车,大多都是骑自行车的人,我们骑得比较慢,就算有行人经过也来得及反应。”张先生说,他坚持晚上骑行已经三年了,世博大道因为离家不远,是骑行的首选线路,不过自己骑行更多是放松锻炼,并不追求高速度、高强度的骑行,骑行距离也不固定,有时候骑累了便归还共享单车慢慢步行。



## “休闲骑士”偏爱绿道

装备齐全的“骑士”骑着车子酣畅地“御风而行”,享受着肆意挥洒汗水、消耗卡路里带来的满足,而穿着随意的“骑士”骑着车子悠闲地缓速前行,或追逐远处的晚霞,或享受河边的清风,也是另一番惬意。

灞河西路是市民小林经常骑行的路线之一,她告诉记者,如果周末有空,天气也不错,她便会跟朋友一起骑行,一般骑到兴运大桥会慢下来,看看清澈宽阔的灞河、绿植茂盛的广运潭公园,骑到元朔大桥下休息一会儿,然后继续骑行,“元朔大桥这里休息的骑行者很多,一路上碰到骑行的人速度也都不算快,感觉大家都是来欣赏风景的,三五成群的比较多,‘大队人马’不常见,一般都是走走停停。”



## 人车混行较常见

骑行绿道不仅因为沿途美丽的风景深受大多“休闲骑士”的青睐,其道路平坦、骑行轻松也深得部分“竞速骑士”的喜爱。不过,有时候也正是因为这里优越的骑行环境,容易让骑行者“放飞自我”,忽略安全问题。

市民陈先生介绍,自己平时晚上喜欢在昆明池附近散步,经常能看到一些骑着公路自行车的“骑士”,从身边过去的时候都能感觉“呼”的一下,“虽说公园允许骑车,但是感觉这些人骑得太快了,这里经常有人跑步,他们一般都是挂着耳机边跑边听音乐,自行车又没什么声音,速度快了要是撞上人,恐怕受伤也不会轻。”

不少骑行者表示,在城市街头有时候看到骑自行车的人走机动车道,而骑行绿道上也时常见到跑步的人出现在自行车道上。骑行爱好者李扬介绍,尽管一些绿道有人车分流的提示,但人车混行的现象在

“大家换好装备,晚上9点集合。”“带上横幅,今天骑行结束之后大家一起合个影”……8月24日18时,骑行爱好者李扬的微信群便热闹起来,群友们你一言我一语,约定集合的时间、地点以及骑行的路线,还有“骑士”老手提醒大家骑行时候需要注意的事项。

21时,李扬和骑友们在二环北路与明光路十字路口附近集合,沿着二环北路西段向东,开始了这趟22公里的环线骑行。李扬介绍,这趟骑行他们计划的时间是1小时45分钟,“这段路有一些地方车流量比较大,我们特意选择晚上人相对较少的时间段,速度也控制在每小时15公里以内。”

李扬介绍,尽管每次骑行群里都强调不要骑到机动车道,但经常会有一些新人不注意,前段时间网上出了一些骑行事故,不少骑行群为了安全起见,都把骑行时间拉长,让骑行速度降下来,并且骑行开始时间也往后推迟了一个小时。

“我上次的骑行是从省图书馆高新馆开始,斜向西北过西三环天桥,这一段属于沣惠绿道范围,都按公园标准绿化,骑行感觉超棒,这段路主要也是慢行。”曾先生介绍,现在骑行爱好者主要分为以欣赏风景、休闲放松为主的“休闲骑士”和以健身锻炼、消耗卡路里为目的“竞速骑士”,自己更倾向于前者,路线选择的时候也会找一些有山水、有绿树的周边位置。

记者了解到,西安“三河一山”绿道是大多“休闲骑士”的主要选择,这段绿道以浐灞河、渭河、沣河已建成的堤顶路和S107环山旅游路为基础,规划建设了集骑行、步行、观光、休闲等功能于一体的生态慢行系统。灞河西路段、沣惠绿道都属于“三河一山”绿道的组成部分。

绿道还是比较常见的,“特别是一些公园附近,既有骑车的人,也有跑步的人,还有带小孩散步的人,有些跑步的人害怕碰到小孩,就跑到自行车道上。”

记者查询相关报道发现,各地不乏自行车与跑步者争抢步道,发生相撞事故的情况。自行车如果速度较慢,就会有一些摩擦磕碰,一旦车速较快,跑步者便会破皮流血甚至骨折。

显然,人车混行固然是多起事故发生的直接原因,但骑行者极快的车速往往才是酿成事故的主因。记者在西安街头观察发现,除了共享单车速度相对较慢之外,公路车和山地车的车速均不慢。

李扬介绍,大多山地车的车速可以达到25公里/时左右,而公路车的车速则可以达到40公里/时左右,一旦前方出现意外情况,如此快的车速,骑行者往往很难反应过来。



夜间骑行爱好者越来越多。



## 绷紧安全弦 骑行更加安全

许多骑行者发现前方有突发情况,大多会在刹车的同时变向避开,然而自行车若在速度快的情况下突然变向,不仅留给旁边路人的反应时间很短,自行车也容易发生侧翻。

有着十几年骑行经验的资深骑行爱好者黄岳表示,如今许多人喜欢夜骑、夜跑,虽然一定程度上避开车流和人流高峰,但也因此容易放松警惕。一些地段灯光并不是很明亮,许多夜跑爱好者穿的衣服并没有夜光条,骑行者一定要记得在自行车上安装前后尾灯,不仅可以提醒自己前方的情况,一些智能尾灯刹车时会变得高亮,也可以提醒跟在后

方的自行车早点刹车。

“当然,装备只是一方面,最主要的还是要自己注意安全。不管是在城市里骑行还是在绿道骑行都一样,时刻绷紧安全弦,自然就会更安全。”黄岳表示,自己这些年的经验发现,许多新手骑行者反而容易忽略安全距离,特别是夜骑时昏暗的环境影响视线,更要留出足够的车距,这样一旦前方出现突发状况,才能有足够的时间去避开。此外,下坡是许多骑行者“最爽”的时候,但也是最容易引发事故的时候,要特别注意控制车速。

文/图 本报记者 文晨 实习生 罗田欣

## 小贴士

# 怎样才是科学骑行 ——你关心的“骑行热”健康贴士看这里

随着“骑行热”不断升温,如何掌握科学骑行方法?怎样合理规划骑行计划?记者连线北京大学第三医院医学专家,解答“骑友”们的疑问。

问:如何掌握科学骑行方法,采取何种姿势?

“掌握正确科学的骑行方法才能更好促进身心健康。”北京大学第三医院运动医学科副主任医师刘玉雷表示,有些骑行爱好者没有经过规范训练就突然高速骑行、长途骑行,这样反而容易对身体造成伤害,严重者可能导致关节积液、炎症,甚至软骨和半月板损伤。

刘玉雷介绍,科学骑行有以下三大要点:

首先要选择合适的自行车座驾,尤其要注意调整座椅的高度和舒适度。选购自行车时,一定要根据自己的身高、体重、身材比例来选择适合的自行车,否则骑行时身体会不舒服,动作不协调,容易摔倒。

其次,初学骑行者要先找到适合自己的频率,再增强运动量。普通人每分钟的蹬踏频率在60至80次。每次骑行前要有20分钟低速度的热身,身体微微出汗即可。

再者,骑行姿势非常关键。骑车者身体过度前倾时,为了观察前方路况,必然要抬头、仰颈。这是一种强迫性姿势,可造成颈部肌肉紧张。而骑行时腰部过屈的姿势,会增加腰椎间盘的负担,久而久之

会增加腰肌劳损和腰椎间盘突出症的发病风险。因此,骑行者要注意保持正确的骑车姿势,上半身放低,头部稍倾斜前伸;双臂自然弯曲,便于腰部屈屈;降低身体重心,防止由于车子颠簸产生的冲击力传到全身;双手轻而有力地握把,臀部坐稳车座。

问:怎样合理规划骑行计划,确保安全?

北京大学第三医院体检中心副主任、心血管内科主任医师赵威表示,科学、适度的骑行有助于改善心血管功能,增加肺通气量,预防大脑老化,增强肢体协调性,帮助减轻心理压力。但是锻炼要循序渐进,不片面追求力量和速度,在全面的运动测试后再进行骑行锻炼,将获得更好的锻炼效果,也更加安全。有些特殊人群,如严重的高血压、心脏病或下肢关节疾病患者等,不适宜进行骑行运动。

另外,骑行可能有遭遇外伤和交通意外的风险,因此骑行前要规划好路线,避免选择坎坷不平的道路,严格遵守交通规则,戴好头盔以避免脑外伤和骨折。

秋季气温逐渐下降,但不少人在骑行时会因为运动出汗而低估了寒冷的程度。因此,骑行时及时增添衣物、保持身体温暖十分重要。骑行中应时刻关注自己的身体状况,合理安排休息和饮食,确保骑行的安全和舒适。

据新华社