

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，骑行爱好者们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，也别忽略了可能存在的风险。

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，不过自己骑行更多的是放松锻炼，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也太快了，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区开始，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，便于腰部弓屈；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