春日骑行正当时

在飞驰的车轮间寻找健康密码

记者 李尚

资料图片

春日的阳光穿透薄雾，城市骑行道上渐渐多了色彩斑斓的身影。在银川这座被湖水浸润的城市里，骑行早已超越通勤工具的定义，成为都市人拥抱自然、对话自我的生活方式。这次，我们采访了拥有十年骑行经验的资深爱好者郑宇丰，听他分享如何在飞驰的车轮间寻找健康密码。

遇见自己

一路奔跑，一路朝阳，
就是要遇见更好的自己。

心理热线：15595169923（微信同号）

1 找到适合自己的自行车

郑宇丰是位中学老师。他的骑行生活，源于十年前医院的一份体检报告。“连续三年体检都有脂肪肝，爬三层楼都喘得像风箱作响。”郑宇丰笑着回忆道，“但现在，我的体脂率常年保持在15%，学生们都亲切地叫我‘骑行侠客’。”

在郑宇丰的家中，并排停放着“三匹铁马”。第一辆是炫目的通勤平把车，每天陪伴他往返唐徕渠畔的12公里通勤路。“齿胎在融雪的砖石路上抓地稳当，还能绕道览山公园，欣赏壮丽的日出。”他描述道。第二辆则是公路车，周末时，他会沿着黄河东岸的滨河大道骑行40公里平路，专注练习踏频。最后一辆是全地形山地车，改装了27.5+的宽胎，专为挑战贺兰山滚钟口到拜寺口的15公里砂石路而准备，这段路海拔爬升600米，是他锻炼股四头肌的天然健身房。

小贴士

“选择什么样的自行车，关键在于自己的需求。”郑宇丰建议新手从体验不同车型开始，不要被专业术语所迷惑。“车是腿的延伸。自行车的选择，以骑行舒适为宜。”他强调，一定要先租车试骑，找到最适合自己的那一款。

2 独特的健康骑行法则

在郑宇丰的装备架上，一件特殊的骑行服格外引人注目，其后背整片银灰色反光条在沙尘天气中能提供高达200米的能见度。他笑称：“咱们西北城市的春天有三件宝：头巾、防风镜、保温壶。”他展示着定制面罩上的呼吸阀，自豪地说：“这双层滤网能阻挡80%的沙尘，同时保证换气顺畅。”

面对银川春季多风的天气，郑宇丰有一套独特的健康骑行法则。他建议保持身体前倾15度进行抗风训练，将迎面风阻力转化为锻炼核心肌群的契机。在有坡度的路面上，他推荐采用“2~5”档位组合爬坡，既能维持90rpm的标准踏频，又能有效调动臀大肌群。

“骑行过程中，补水节奏至关重要。”郑宇丰提醒，在西北干燥的气候下，脱水速度比南方快1.5倍，因此每骑行15公里应补充150ml含电解质的温水。

小贴士

出发前，热身同样不可或缺。郑老师推荐进行5分钟的“车轮转体”热身，即单手握把、侧身拉伸背阔肌。骑行途中，他建议穿插间歇冲刺训练，30秒全力蹬踏后接1分钟慢骑，这样的练习比健身房器械更能锻炼爆发力。

3 享受城市骑行的魅力

郑宇丰的码表里存着三条“黄金燃脂路线”。首当其冲的是阅海环湖路，这条路线巧妙地利用了湖陆风制造的自然阻力，让骑行者在享受湖光山色的同时，也能有效地强化心肺功能。郑宇丰建议，在这条路上骑行时，应将平均心率控制在140次/分钟，以达到最佳的锻炼效果。“在这里，每一次蹬踏都仿佛在与大自然对话，让身心得到前所未有的洗礼。”他说道。

若想要锻炼肌肉耐力，镇北堡西部影城到苏峪口的连续缓坡则是不二之选。这条路线采用坐姿与站姿交替骑行法，能够让骑行者在不断变换的坡度中挑战自我，感受肌肉在每一次蹬踏中的力量爆发与持久耐力。

“别小看城市的自行车道设计。”郑宇丰还特别提到了城市自行车道的设计之妙。他说，凤凰碑附近的骑行道通过高低起伏的路面设计，可以帮助我们自然地调节骑行姿势，对于矫正驼背有着意想不到的效果。

小贴士

去年，郑宇丰还创新性地开发了特别的骑法——在匀速骑行中配合深呼吸做上肢舒展，这样的骑法起到了意想不到的效果，很快在骑行圈里走红。

4 每滴汗都计入健康档案

翻开郑宇丰的骑行日志，2019年那次环青海湖的艰难骑行中，关于髂胫束摩擦综合征的康复记录密密麻麻。这段经历让他深刻意识到骑行中自我防护的重要性，他常说：“我们骑行的时候，不仅要享受风景，更要学会保护自己。”

为此，他结合自己的经验，精心总结了一份实用的骑行防护指南。在银川多坡的地形中，他建议调整座垫角度，前鼻应下调3度，以减少长时间骑行对身体的压迫。遇到砂石路段，他传授了“虚握法”握把技巧，留出两指空隙以有效缓冲路面震动。在沙尘天气下，他推荐使用“三阶呼吸法”来保护肺部，即鼻腔吸气2秒、屏息1秒、口吐气3秒，以减少沙尘对呼吸道的刺激。

小贴士

“有人喜欢夜间骑行，更要注意安全问题。”他建议在车架贴上逆向反光条，利用对向车灯形成二次警示，提高骑行者的可见度。此外，他还演示了“骆驼式放松术”，停车后，单腿跪地，将重心后移拉伸股直肌，“这一招相比普通的压腿方式，放松效果更为显著。”

值班主任/陈玲 编辑/刘文静 版式/蔡廷 校对/杨进峰 金鑫