

中国首支职业自行车队创始人沈金康倡议—— 骑车享受绿色生活

5月8日至12日，环崇明岛国际公路自行车赛和国际自行车联盟女子公路世界杯赛将在崇明岛举行。这是世界最高级别的赛事，赛事组委会在欢迎市民热情观赛的同时，更期待“生态骑游”的理念能深入人心。

生活压力过大？都市节奏过快？空气质量不佳？去郊外骑车吧。中国首支职业自行车队、中国崇明岛—捷安特女子职业自行车队创始人沈金康号召市民：别遗忘了最绿色的自行车运动。



■ 沈金康(右)和他的女弟子 本报记者 周国强 摄



■ 选手们骑行在花香四溢的生态岛公路上

四轮应回归两轮

沈金康对自行车的记忆，要追溯到上世纪六七十年代。他所在的上海自行车队位于衡山路525号，早晨七八点，和傍晚五六点，半条马路都是自行车大军，浩浩荡荡一直到桂林路。“那时候的上班族，骑自行车10多公里上班，花上1小时，不稀奇。”沈金康说。

在计划经济年代，自行车被称为“四大件”之一，那时，家里能有一辆自行车便是生活好坏的评价标准。那时，自行车是人们上下班必备的交通工具，也是重要的代步工具。随着中国经济发展水平的增长，许多骑自行车上下班的上海人换了助动车，随后又换成了小汽车。

“从两个轮子到四个轮子的发展，看似是社会现代化的进步。但人们却忽略了，自行车恰是锻炼身体运动工具。现在如果谁能上班时还骑得动1小时，算是很厉害了。”沈金康说。

健身休闲更减肥

作为健身项目，自行车运动最大的好处是，有助于锻炼心血管系统，而心血管系统健康的人，寿命长。沈金康介绍说，对普通人而言，骑车时的心率若能保持在每分钟100次以上、150次以内，最健康。骑自行车的过程中，能帮助身体新陈代谢，不会积累过量脂肪，保持正常的内分泌。

作为休闲项目，自行车运动的

益处在于释放压力。由于剧烈运动需要神经系统的支配，因此，在高强度的刺激下，注意力能全部吸引到运动器官上，烦恼就会抛到脑后。沈金康说，“即便是在室内骑车，在两三次快速冲刺之后，能感受到轻松快感。”

而且，骑自行车可练耐力型肌肉，耐力型肌肉的肌纤维相当漂亮，能让腿变得更细长。至于困扰现代人的减肥问题，也能通过经常骑车得到解决，根据科学研究，骑半小时自行车可燃烧约150卡热量。

去郊外拥抱自然

然而，都市人整日被“钢筋水泥”森林包围着，眼见雾霾天日益增多、交通拥堵现象不容乐观，如何开展自行车运动？

沈金康提议，去崇明岛骑游，是个不错的选择。“开车和骑车并不矛盾。开车去崇明后，再进行环岛游。如果没有自备自行车，还可以去岛上租一辆。这几年，自行车租赁服务已在崇明岛全面铺开。”试想一下，当海风吹到脸上，当新鲜空气被吸进肺中，人和大自然亲密接触，神经系统能得到充分的舒缓，这是在高档写字楼里完全享受不到的状态。

“占地2000亩的自行车主题公园，将在陈家镇落成，这将为都市人提供一个自行车骑游、观赛、训练的场所，如此大规模，世界范围内少有。”沈金康说。

本报记者 陶邢莹



■ 车轮滚滚 图 TP

自行车不只是代步工具

——新崇明人毋关锋改变了生活方式

只需用两根手指，就能将一辆自行车提起来，原来运动自行车可以这么轻！6年前，毋关锋第一次担任环崇明岛自行车赛志愿者，从此，他对自行车有了全新的认识。

28岁的毋关锋坦言，第一次看自行车赛，其实就是凑热闹，以为谁力气大、耐力好，就能获胜。“经过6年的现场亲身感受，我也成了半个专家。原来自行车运动相当有趣，如何冲刺、怎样掩护，这之中可大有讲究，比赛之后再听教练讲解，感觉相当有趣。”毋关锋还告诉身边只看F1赛车的朋友：“自行车比赛和F1赛车有异曲同工之处，雨天也要换雨胎呢。”

除了参与赛事、观看赛事，如今小毋更是养成了自行车骑游的好习惯。

自从6岁起学会骑车，原本在毋关锋看来，自行车只是代步工具而已。考入上海理工大学后，他还一度为上学时的糟糕交通烦恼。“我去复旦大学上辅修课，骑车沿着军工路到邯郸路，一路上只有一条几百米长的自行车道，却常常被占用，身边会经过不少集装箱卡车，很不安全，而且尘土飞扬。后来，我宁可坐公交车，也不骑车出行了。”小毋回忆道。

现在，他很庆幸大学毕业后分配到崇明工作，成为一名新崇明人。对自行车运动，也有了观念的转变，这是时尚、健康的代名词。随着环崇明岛自行车赛进入第11个年头，崇明本地也组建了骑游队，小毋已是其中一员。每逢周末，他会和车友骑行20公里，呼吸新鲜空气，欣赏沿途美景，再惬意不过。“我感觉自己的生活品质也提高了。”

小毋介绍说，“我还只是刚入门的，我有个朋友已经养成骑车上班的习惯了。他早晨要花45分钟骑上班，每天精神可饱满了。” 本报记者 陶邢莹

自行车健身的方法

1.减脂骑车法

以中等速度骑车，一般要连续不间断骑行40分钟以上，同时要注意规律呼吸。

2.强度型骑车法

首先要求以自己的6成极限速度骑行5至7分钟，其次是用心率表观测自己的每分钟脉搏，使其处于心肺功能训练区间内，这样可以达到锻

炼心血管系统的效果。

3.力量型骑车法

根据不同的条件用力去骑行，如：上坡或下坡时调节齿轮大小（限五速或十速可调速自行车）。此种方法可以提高双腿的肌力或肌耐力素质。

4.间歇型骑车法

先以中慢速骑1至2分钟，再以1.5至2倍速度骑2

分钟，然后再中慢速骑行，再回到快速，交替循环锻炼，可以提高训练者对于有氧运动的适应能力。

5.核心肌力骑车法

骑行过程中臀部离开座位，但又不站直身体，同时核心部位（腰腹部）发力控制身体平衡，运用此种方法可训练核心部位肌群力量。



■ 参加环崇明岛自行车赛的选手骑车经过上海长江大桥

图 TP