

夜

上海

新民晚报
17
2020年
5月21日
星期四

悦动

- 味道
- 买手
- 影音
- 流连
- 潮店
- 格调



新民夜上海
越夜越精彩
八小时之外，大好休闲时光，兜兜逛逛、看戏听歌、运动健身、血拼美食。引领时尚，廓清风气，更多精彩，尽在新民夜上海！
视觉设计：奚云阳
本版编辑：吕剑波

意无涯

5月初，西班牙逐步解禁新冠疫情防控措施。刚刚结束7周居家隔离，这个南欧国家的居民获准出门锻炼。一时间，健跑和骑行的人涌上大街小巷。

事实上，在疫情暴发前，欧洲的骑行文化早已深入人心，随处可见穿着时尚的人们骑车走街串巷。他们不需要同拥挤的车流较劲，在骑行的过程中享受锻炼的乐趣。在双腿和脚踏一起画圆的过程中，全身的肌肉一起参与，有助于减肥和塑形。

城市骑行同其他出行方式另一个不同之处在于，它充满了未知的探索感。对比开车和搭乘地铁公交，自行车可以让你去更多去不了的地方，用最直接的方式感受城市的心跳，即便是去往最熟悉的地方，用骑行的方式看到的一切也截然不同。

上海作为国际化大都市，近年来户外骑行的风尚渐渐流行起来。崇明环岛骑游、城市夜骑、郊区“探索”骑行……越来越多的骑行队伍出现在上海的大街小巷。生活远比我们想象的丰富，用骑行去感知，让我们拥抱疫情之后更明媚的风光。



申之魅

用骑行丈量城市

◆ 陶邢莹



练门道

对于初次体验长距离骑车的人，要注意循序渐进，调整好车座的高度及手握把手的位置，脚踏踏板时用力均匀，慢慢加速，避免踝关节和膝关节疼痛。

如果是团队骑行，队员一定要保持稳定的骑乘动作。一旦有个别群员做出出其来的举动，会使整个车队的成员被惊吓，造成蝴蝶效应，会给骑行安全造成威胁。

骑行时，头盔、防护手套、眼镜、鲜艳的骑行服和骑行裤、巧克力和水等补给品要准备充分。天气渐热，防晒霜也要提前擦涂，以免晒伤皮肤。此外，眼下疫情尚未全部结束，骑往人流密集区时要注意佩戴口罩，或是用骑行巾遮挡，同时也有助于防止吸入灰尘。



初夏的午后，天气略闷热，从复兴中路出发沿街骑行，探索老上海的历史和风光，在畅享运动快感的过程中来一场文化之旅，令人感觉元气满满。上周末，来自长宁区知新荟新华分会的骑行队伍，在一场骑行活动中，每个人收获了不一样的感悟。

城市文化之旅

位于复兴中路1331号的黑石公寓，最近修缮一新，时好时坏的天气，丝毫没有阻挡人们前来参观的热情。知新荟新华分会的骑行起点，就设在这里。幸福集荟市场部经理罗颂带着骑友参观并介绍了黑石公寓96年的历史。

公寓外的广场上，25辆红色的捷安特公路自行车，整齐排列在此，戴上头盔，骑友们整装待发。主办方贴心地请来华师大综衡书院的田强教授，为大家分发对讲机，沿途讲解各历史文化景点。

哨声一响，出发了，沿着具有海派特色的复兴中路和湖南路骑行，来到位于五原路的“三毛之父”张乐平故居。稍作停留，田教授为大家讲述故居背后的故事，只见墙面上，刻有《三毛从军记》的部分漫画，大家饶有兴致地驻足观看，思绪飘到了几十年前。

再往前行，是宋庆龄创办的中福会所在地，花园里白色的宋庆龄雕像，记录着当年她在上海生活的印记。巴金故居也在不远处，骑行队伍中有不少人是来自各高校的教师，提起《家》《春》《秋》，大家聊起了各自的读后感。

经过复旦中学、华山绿地后，骑行

队伍来到了新华路，梅泉别墅掩映在一幢高楼边上，入口并不那么起眼。骑行进入，才发现别有洞天。据新华路街道人员介绍，这里正在进行以旧修旧，标志性的喷泉正在重新修缮中，散落在街区内的各座联体别墅，有着不尽相同的故事和历史。

梧桐树下，因为这支骑行队伍经过，迎来路人注目。新华路街道的老年摄影团，早早蹲守在此，拿着专业相机，为骑行队伍拍摄下精彩瞬间。

知你我、新行动、相“荟”幸福路，这是知新荟新华分会成立一周年的主题骑行活动。在疫情得到有效控制的情况下，这项活动由新华分会会员城市猎人单车俱乐部和幸福集荟合作发起，旨在鼓励市民以开放的心态迎接未来，进一步提升社区新社会阶层人士的凝聚力与向心力。据了解，主办方将继续打造文化骑旅等相关特色活动，倡导健康、积极的生活方式。

亲子骑行出游

骑着单车，探索上海的每一处风景。在疫情好转的当下，户外骑行正成为越来越多人追捧的时尚运动方式。长宁区的这次骑行活动，将文化和体育很好地结合到一起，让运动不再枯燥，也让探索文化的过程多了些许快感。

两年前，长宁区成立“新友同盟”平台，赵庆华经营的捷安特自行车经销店成为其中一个“新友驿站”联系点。作为长宁区青年志愿者，赵庆华希望用骑行的方式引领大家去感知上海这座城市的文化底蕴，打造文体结合

的生活方式。

昨晚，赵庆华带着女儿和她的同学，来到长宁区仙霞西路上的绿道踩点。郁郁葱葱的树木下，自行车绿道沿着外环线延伸，骑行过程中，有花有草还有湖，孩子们惊呼：“我们在野外骑车探险！”经过考察，赵庆华认为单程6公里的绿道，非常适合小朋友骑行，本周末，他将组织一批亲子骑行团过来。“以前，市区道路车况复杂，不适合带孩子骑行，现在越来越多的地方规划了自行车绿道，我希望将亲子骑行列入我们日常的骑行活动中，让孩子们通过骑行锻炼身体、发现城市之美，也给父母和孩子之间提供一个亲子同乐的平台。”

据了解，从5月起，赵庆华已经组织了3场亲子骑游活动，路线包括松江、闵行、青浦等地，这一次能在长宁区发现这条适合亲子骑行的绿道，令他和诸多骑友格外兴奋。“这几次骑游活动，骑友们基本每场都会参加，可见骑行运动已经成为这些家庭周末生活的必选项。”

地铁人满为患，主路车潮不息，不变的早晚高峰成为都市年轻人每日必须经历的考验。整天搭地铁或开车上班，你有见过这个城市真正的模样吗？

上海这座国际化大都市，处处都有迷人的景色以及厚重的文化和历史。被通勤挤走的幸福感，让骑行还给你。

行有迹

城市猎人单车俱乐部
法华镇路330号捷安特自行车经销店

