



在某强调生活方式的 App 里输入“骑行”，大约有 280 万+ 笔记，“骑行路线”“骑行装备”“骑行穿搭”“骑行减肥”等相关的词条、笔记篇数也都在 10 万+，与自行车联结较多的高频关键词有“治愈”“解压”“交友”“健康”“减肥”。

越来越多的人开始放弃堵得心慌的开车，放弃挤得像沙丁鱼罐头一样的地铁，回归骑自行车来满足通勤需求，进而开始将骑行作为一种运动，一种社交方式，来满足自己的各类需求。

1992 年出生的迈克在上海市中心的一家医院上班。堵车让他把骑车当成日常通勤方式。每天下班后，他会踩着单车沿苏州河回家。10 公里的距离，骑车需要 40 分钟，经过 20 个红绿灯，这 40 分钟是专属他的“放空时间”。“刚开始确实不太容易，我要克服内心的倦怠，每天都要跟自己说‘别放弃’。”随着路况、体能等的适应，他开始逐渐享受骑车时放空的状态，“这段时间里，我什么都不想，专注骑车，那些负能量随着机械化的踩踏动作一点一点被‘蹬掉’了”。

直到有一天，一位骑着公路自行车的骑手从他身边呼啸而过，被“拉爆”的感觉一下激起了迈克的胜负欲，他跑到迪卡侬买了人生中的第一辆公路自行车。从此，骑行使迈克对下班充满了期待，他解锁回家新路线，享受下班后和夜晚跟朋友们的骑行，“在家和公司的两点一线之外，我能在微风拂面的路途中体验不同风景。关键是骑行真的让我快瘦成一道闪电了”。

伊可是一名骑行小白，记者这个职业让她有机会每天穿梭在城市的不同角落。最近她开始骑着一辆二手的崔克山地车穿梭在每一个可以骑行抵达的采访现场。在她看来，骑行是种既适合社牛又适合社恐的运动。“首先骑行的参与门槛很低，大部分的运动，都需要有人和你配合参与，一场足球赛二十余人，半场篮球需要至少 6 个人，即便乒乓球也要 2 人才能打。记者这个职业，单打独斗惯了，似乎天然和骑行完美匹配，一人一车就可以自由驰骋。”

当然，周末约上三五好友结伴而行，骑漂亮的单车，去网红店打打卡、拍拍照，不仅可以享受骑行本身的快乐，还可以与骑友们一起相约下午茶或是骑行后的夜宵局，即使是从前互不相识的人们，都有可能因为一次骑行成为挚友。伊可说，在这种场景下，骑行更是一种社交方式。无论你是社牛还是社恐，都能在这项运动中找到乐趣。

强尼觉得骑行就是用来锻炼身体的。“我每周骑三四天，总共两三百公里。”他觉得，骑行是一项用时短、效率高的运动，“骑一小时车大概 30 公里，可以消耗 1000 多大卡，如果是跑步或者在健身房，消耗的卡路里可能要少一半”。通过一年多骑行，他明显感觉自己的腿部力量、心肺功能在慢慢提升。“骑车不会造成膝关节和踝关节的运动损伤。平时如果打篮球，或者每天走很远的路，都会让我膝盖不舒服，但我骑几十公里自行车，膝盖完全没有不适。”更让他上瘾的是，长距离骑行时，“骑着骑着就可以进入到冥想状态了，松弛、自由，无忧无虑”。

强尼说，去年 9 月份，有一天他突然心血来潮，想骑车到儿子的学校看下。这辆平把公路自行车本来是为儿子上高中准备的，结果儿子考上了住宿制高中，平常就没有机会骑车了。

“这辆自行车，是一家骑行俱乐部的老板根据儿子 1.88 米的身高特别定制的，分量很轻，带 10 级变速器，骑起来非常轻松。这次骑车去儿子学校，是我第一次骑上它出远门。从家到儿子的中学，中间会经过几座很高的桥，道路并不平坦。我拼命蹬啊蹬，感受飞一样的速度。就这样，我完成了 16.8 公里的骑行，耗时 1 小时。这个速度对我来说已经很快了。回来的时候，我放慢了速度，不是因为不想高速骑行，而是不能，腿太酸了。但就是这次经历，让我喜欢上了骑行。当然，刚开始都是休闲骑，今年才开始慢慢突破自己，骑行公里数越来越多，均速越来越快。暴汗的感觉很爽，让人觉得风里都是自由的味道。”



青海省海北州西海镇，自行车爱好者骑行在前往青海湖的路上。



扫码观看精彩视频