

时光倒退十几年,天津老百姓上下班的主要交通工具是自行车。每天早晚高峰,自行车道上密密麻麻的自行车,是天津一道别样的城市风景。而今,自行车道上的自行车越来越少,人们开始习惯开车出行,甚至很多马路上,已经没有了自行车专用道的身影。不过,最近几个月,随着共享单车的出现,马路上骑自行车的人们越来越多,骑车出行,已经成为很多人上下班或解决“最后一公里”的首要选择。我们是不是考虑一下,如果条件允许,重新回归到自行车这种兼具环保和健身功能的交通工具上呢?

单车通勤 新时尚

——自行车上下班通勤装备指南

■本报记者 刘畅

BIKE

回归自行车,回归健康生活

“自从开车之后,我的身体是越来越胖,腰也不好了。前几天骑了一次共享单车,三公里的路程累得我满身大汗。”本市一位市民王晓雪对记者这样说,“我觉得该改变一下自己的生活方式了,以前觉得开车方便,但是时间长了,身体又不好。想当年每天上下学往返20公里的路,我不也是骑车来回,一点儿都不觉得累啊。”

如今,开车出行是很多人的交通方式,而每天早晚高峰公共交通出行时效性上也令人堪忧。所以,如果家距离公司大概在5至10公里的距离,是不是考虑可以用骑车的方式偶尔代替一下开车呢?对了,最近权健队主帅卡纳瓦罗,队员帕托都骑着自有的山地车在天津大街小巷转悠,你是不是也想骑着车和他们偶遇一下呢?

既然是骑车通勤。总不能没有自行车吧。那么通勤怎么选车?

首先就是共享单车啦。

目前共享单车很火,相对作为骑行工具来说费用低、便捷性高。但是它并不适合通勤,原因嘛,慢慢说。从共享单车出现的本意来看,为了解决出行最后一公里的路程而生。共享单车的出现解决了开车到不了、汽车进不去、打车太近、坐公交太不方便、地铁站距离目的地不远不近等问题。所以,距离目的地在1至3公里,共享单车是个非常不错的选择。

但作为通勤来说,共享单车车辆来源存在潮汐现象。早上该上班了想用车,发现身边没有车的情况经常出现,没有呼之则来,唤之则去的快感。

其次,共享单车轮径普遍较小,比普通的自行车轮子要小一圈,齿轮也比正常自行车的齿轮要小很多。也就是说你要比正常自行车多蹬好多圈才能骑得更远。还有目前的共享单车普遍不具备变速功能,无法应对不同环境的骑行需求。

所以短途骑行在1至3公里的城市平缓路面骑共享单车还是不错的。但是由于距离短、基本上起不到锻炼身体的作用。因为基本理论是持续有氧运动20分钟至30分钟后才开始消耗身体脂肪。

所以,如果共享单车勾起了你的回忆,并且让你想要回归到这种健康的出行方式,以此来锻炼身体的情况下,自己购买一辆单车是个不错的选择。

什么自行车适合你?

首先要说的是山地车。大家对于山地车的记忆应该是从学生记忆开始,初中上学,学校到家距离不远的同学家里都会给买辆自行车代步,而普遍都是山地车。

优点: 山地车在应对特殊路面情况和特殊天气情况下有很大的优势。山地车本身就是为应对特殊路面情况而生。由于车外胎用了较深的防滑纹路、车胎宽,可以有效的应对不同路面情况,配合避震前叉又有很好的减震效果。面对突发的雨雪天气也更得心应手。山地车的变速系统能应对更多复杂路面情况、对于起伏路有很好的骑行优势。可以降低你通勤过程的疲劳度。

缺点: 山地车整体重量相对公路车较重。车身为了应对复杂路面,车架设计较厚重,遇到平缓路或者上坡路面总有一种蹬起来走不快的错觉。较高而且持续的快速踏频,对于膝盖多少还是有一点影响的,过长时间或者过远距离骑行都比较费膝盖。

建议: 中短距离5至10公里的起伏较多的路况下,山地车还是很不错的。如果你上班通勤的路程中有很大一段起伏路,或者路面情况不是很好的路面,山地车是不错的选择。而一般10公里通勤大概需要40分钟左右时间,能够起到一定的锻炼效果。

然后说说公路车。

优点: 适合中长距离的城市路面骑行,比如10至30公里的骑行。公路车在城市通勤中有很强的优势,车辆设计上是为长时间骑行的竞技运动而考虑的。将更加有效的功率输出用在骑得更快、更远距离上,骑行起来路感较好。公路车胎纤细,更加省力,有灵活的变速系统,可以应对城市道路中遇到的各种情况。相对山地车更加节省功率,能更好的起到锻炼身体的效果。

缺点: 适应路况仅限公路铺装路面。复杂情况路面容易爆胎、打滑、车辆设计

上骑行速度较快,通勤存在一定的安全隐患。而且维护保养比较频繁,变速系统和刹车系统需要经常保养,需要一定保养费用。

建议: 中长距离10至30公里的铺装路面,在平坦路况下,公路车还是不错的。如果路途中非机动车道路系统完整,而且路况较好,又想利用上下班骑车这种方式减肥运动,公路车是个不错的选择。

通勤骑车,身上装备很重要

骑车出门在外,必然需要置办一身行头。以前人们会为了防止裤脚蹭到链条,就用夹子夹裤腿;女士为了防晒防风头裹纱巾……有人会说,骑个自行车上下班,又没多远,有必要置办“行头”么?是不是有点太装了?而今,身上装备的目的是:在车水马龙,交通情况越发复杂的道路中,让司机一看你的装打扮,就知道你是干嘛的,在一定程度上保证你的骑行安全;一些专业的骑行设备,也能保护你的健康。

骑行手套

北方温差较大,手套可以很好的为双手带来防护。此外,即便在平路上骑行也存在颠簸,手套能起到减震减少摩擦的作用。在夏季容易出汗的情况下也可以有效地散热排汗,减少手部与车把的摩擦并且防滑。

骑行服

骑行服分为骑行衫、骑行裤以及骑行外套。也是根据骑车的外部温度考虑搭配。无论什么季节。由于骑行运动过程中会散发大量热量,穿着过厚会影响散热造成憋闷。出汗后也不利于身体汗液排出。身体疲劳度会随着舒适度的下降影响骑行感受。而秋冬以抗风保暖为主,天气过冷或者大风至体温降低较快影响舒适度,导致很多刚刚接触自行车通勤的人坚持不下来。所以选一身合适的骑行服是非常重要的。

骑行服款式为长袖、短袖两种。夏季可以与运动防晒袖搭配穿着。可以快速排汗,防晒、防紫外线。到达单位后如果有条件,简单的冲洗一下晾上,到下班基本上就干了可以再次穿着,不会有汗味影响骑行舒适度。秋冬季节骑行服内含抓绒,可以配防风骑行外套减少体温快速流失。在通勤骑行中,选购骑行服的颜色应该以鲜艳具有警示作用为主,确保混行路段机动车和其他非机动车驾驶员第一时间能够观察到你。

骑行裤分为长款和短款,秋冬骑行裤会有抓绒款,有保温、保暖的作用。而骑行裤在裆部一般会带有海绵护垫,或者硅胶护垫,保证长时间骑行者的舒适性和男性健康。

头巾

为什么会把头巾算到骑行装备上?作为通勤来说路途中会大量出汗,运动也会导致加大呼吸量,可以阻挡口鼻处。头巾在寒冷季节可以为脖子、耳朵、面部,提供保暖,避免呼吸的过程中有杂物吸进口中。夏季可以防晒,吸汗头巾一般也是由速干材料制作,可以加快面部、颈部汗液排出,减少头部汗液流进上身,造成的不舒适性。市面上头巾较多可选择范围较大,在选购时尽量选购品牌头巾,颜色选择上以鲜艳为主。

骑行袖

夏秋季节穿短袖骑行服时间较长,可以使用骑行袖避免长时间阳光照射导致晒黑、晒伤、防风,有一定的手臂保护作用。