

花甲老人的“飞驰人生”

“骑行太快乐了！我都后悔骑得晚了！”今年67岁的王鹏刚刚和一群“老伙伴”从浙江骑游回来，31天骑了1100公里。虽然不是第一次骑行，但谈起旅途的快乐她依然很兴奋。

王鹏是宁夏银川人，十几年前从一家电力公司退休，2011年在同事的带动下加入了宁夏圆周率单车俱乐部，从此开启了她的“飞驰人生”。这个俱乐部有260多名成员，但坚持每周骑行的核心成员只有四五十名，而且是一群平均年龄超过60岁的退休老人。王鹏还记得第一次骑行，就是和一名70岁的队友骑到了20多公里外的永宁县。

“累劈了，感觉腰都折了，怎么骑都骑不到，回来就想放弃。”但看着队友，她有些不服气：“肯定不是人的问题，他行我也行！”于是她给装备升级，把平时买菜骑的普通自行车换成了专业山地车，又拜师学艺，掌握了变速换挡等技巧。

很快，王鹏就变成了邻居眼中的“硬核老太太”，别人在家门口逛早市时，她骑行88公里到附近乡镇赶集，骑行115公里到吴忠市吃碗地道的羊杂碎，骑行118公里到灵武市摘鲜枣……骑行渐渐成为王鹏的一种生活方式。

一年后，她开始挑战长途骑行，和队友决定好目的地后，他们先把自行车托运，乘坐火车或飞机过去，再换成自行车，每次定的里程目标是至少1000公里。路上他们遇到了各种难以想象的困难，刮风下雨、车带爆胎等都是家常便饭。但让王鹏“上瘾”的恰恰是历经千辛万苦、累得筋疲力尽时，喝到嘴里那口矿泉水的甜。“正因为坚持骑行，我们才能领略到不一样的风景，感受到不一样的快乐。”她说。

62岁的王志娟是王鹏的老搭档，曾



王鹏和队友们在千岛湖骑行。

患有高血压和脑梗。骑行锻炼6年多以来，她不仅身体变健康了，心态也年轻了。“现在我一上车就兴奋，别人都说我是上车18岁，下车80岁。”王志娟笑着说。刚退休时，像很多老人一样，王志娟也常常有种孤独感，但因为骑行，她收获了一群志同道合的朋友。“集体出行要互相照顾，同甘共苦，现在我们就像亲人一样。”王志娟说，天下骑友是一家，每次路上遇到陌生的骑友，他们也都会亲切地打招呼，为对方加油。

刚骑行的几年，他们喜欢拼速度，闷头死命地骑，看一天能骑多少公里，有时都顾不上看风景。“天上下刀子都不停。”王志娟说，她还记得有次刮八级大风，一股旋风把人抬起来扔到了地上，他们爬起来照样骑。随着年龄增长，他们慢慢转变了观念，从以“骑”为主变为以“游”为主。“锻炼不是虐待自己，安全第一。以前骑得远有一种成就感，现在看美景、吃美食才有成就

感。”王志娟说。

就这样，他们骑着自行车几乎游遍了中国所有省市，王鹏告诉记者，仅去年一年他们就有180天在路上，总共骑了一万多公里路。大家在旅途中增长了见识，还互相交流学会了使用智能手机导航。

“最好的风景永远在路上，所以我们要保持一颗好奇心和学习的勇气。”王鹏说。去年，队员萌生了去国外“练练胆”的想法，说走就走，他们决定去老挝和柬埔寨。于是，他们自己用手机买机票、订酒店、查路线，晚上还聚在一起用翻译软件学语言，做功课，为第二天出行做准备。这次顺利的出国旅行让大家信心倍增，王志娟说，他们已经开始谋划下一次出国骑行了。“骑行永不停歇，还有那么多风景没看过呢。等哪天骑不动了，我就买辆电动车接着骑！”她说。

据新华社

新闻 1+1

荷兰大学 为老年人设计自行车

随着年龄的增长，人的反应会较慢，平衡感变差，老年人骑车需特别注意防止侧翻。针对这个问题，荷兰代尔夫特理工大学日前研制了一款配备转向辅助系统的自行车，助其在行进中保持直立。

该车包括了由加速度计/陀螺仪组成的惯性测量单元，一旦时速达到4公里，测量单元就会采集自行车的运动数据。

车载的微处理器将实时分析采集到的运动数据。车前轮支架上安装着一个圆柱型的转向器，如果确定自行车有侧翻迹象，连接转向器的电机就会向反方向轻转车把，抵消倾斜的力，防止侧翻发生。志愿者试骑证明，确实有助于自行车在骑行中保持稳定。

参与设计的人员还改进了实验室中对自行车稳定性的计算机模拟测试。让轮胎与道路接触的实验模型更接近现实，他们比较了年老和年轻车手控制车的策略差异，研究了骑车人的动作，如转向、上身运动和膝盖向外运动的影响，还考虑了车手个人性格与摔车可能性的联系。根据计算机仿真模型对自行车稳定因素的分析，团队设计了为老年人或残疾人的车型，它骑行更加稳定，尤其在慢速行驶时。

晚综

相关链接

湘潭老人10年骑行10万公里



70岁的王远根，10年前迷恋上了骑行旅游的生活。他骑着自行车，几乎游遍整个中国，累计行程近10万公里。他说：“身体好的时候，就该到大自然里去，骑行不仅是为了锻炼身体，更是对广阔世界的探索，骑行让我的晚年生活变得多姿多彩。”

王远根在湘潭骑行圈子里，可谓资深骑友。王远根退休前喜欢羽毛球运动，2006年，受朋友的影响，购买了一辆山地自行车，参加了一家骑行俱乐部，从此开启骑行生活。两年后，王远根从单位退休，有了更多的时间骑自行车。省内及长株潭许多风景名胜地，都留下了老人的骑行足迹。随着骑行技术和体力的增强，王远根有了骑车去长途

旅行的想法。

2009年5月，王远根与30名骑友到广西桂林骑车旅游。王远根从桂林出发，沿着漓江骑行，途经阳朔等地，共骑行了约500公里。“第一次骑行旅游非常愉快，沿路观赏了漓江美景，还拍摄了许多照片，现在回想起来，许多场景都历历在目。”之后，王远根迷上了骑行旅游，他陆续去过海南、贵州、云南、山东、青海、新疆等地。一年中，王远根有好几个月的时间在旅途中。

王远根告诉记者，每次外出骑行，他都会做好细致周密的旅行路线图，安排好行程距离、时间节点等计划。他说，骑着自行车旅游其实就是深入城市的精品游，有充分的时间接触一个城市的人文地貌和风俗民情，虽然路途艰辛，但是在行程中能近距离感受到当地的风土人情。

今年，王远根年满70岁了，但他不服老，继续骑行旅游。上半年，他先后完成了江西婺源、安徽黄山和环洞庭湖的骑行。王远根说，爱上骑行出游后，就再也停不下来了，虽然退休工资大部分都花费在购买自行车装备和旅行中，但是值得。因为骑行不仅让他与大自然更加亲近，更让他骑出了健康体魄，骑出了丰富多彩、美好的晚年生活。

据《潇湘晚报》

延伸阅读

老年人骑行的好处

亲近自然 骑行能更多接触大自然和社会，广交骑友，骑行中聊天交友身心，使晚年生活有更多精彩。

健康升级 骑自行车不仅帮助臀部、腿部主要的肌肉部位有效锻炼，更重要的是让你的身体更强健、不易受到伤害，健康因此升级。

心肺锻炼 作为一项有氧运动，骑自行车能够让连结心脏和肺部的关键肌肉功能都得到锻炼。伴随着有氧呼吸而加速运动的心肺，它能够有效降低患高血压、糖尿病和过度肥胖等常见疾病。

能预防大脑老化 老年人长期坚持骑车，大脑、眼睛及神经系统会得到系统的敏捷性锻炼，能降低大脑早衰、老化，保持神经系统的敏捷性。

预防心血管疾病 骑车是全身运动，可促进血液循环，改善血管弹性。规律性的下肢运动提升心脏供血能力，对预防心血管疾病有奇效。

降低骨质疏松的发生 有些老年人经常腰酸腿痛，乏力，甚至引起自发性骨折，这都是骨质疏松引起的，常骑单车可强化造骨细胞及骨骼的耐受力，增强骨质、提高骨密度，降低发生骨质疏松的可能。

获得快乐 有规律、按照计划进行的骑车锻炼能帮助大脑释放更多的内啡肽，从而使身心都处于轻松愉悦的状态中，进而有效帮助缓解压力，消除紧张，从低落的情绪中走出来。

老年人骑行 应注意些什么

掌握正确骑车姿势。骑车时上身应稍前倾，但不要过分低头，腰部稍弯屈，两肩要放松，两臂伸直，不要塌腰，同时蹬车时上身不要摇摆。

老年朋友骑行，建议除头盔、眼镜、手套外，增加护膝、护腕、护肘等保护装备，防止骑行中发升扭伤。车座应选宽大、座垫厚一些的，减少臀部的压力，也可以避免疲劳。

采用腹式呼吸。骑车时采用腹式呼吸即吸气时鼓腹，呼气时收腹。

骑车不要太疲劳。心率要求在120~150次/分为宜。如果出现心悸、头晕等感觉，说明车速太快，应放慢速度或暂时休息片刻。

每天骑行的时间不宜过长，如果需要长时间骑行，一定记得增加骑行间隙休息的时间，另外晚上要特别注意休息。骑行的速度也不要过快，尽量将车速控制在每小时20公里以内。

要注意交通安全，避免出事故。应尽量选择在车稀人少，宽广的马路上锻炼，尽可能的在白天光线好的时间锻炼，还应精神集中，随时注意路面的平整情况。

体力的控制很重要。要“骑行不上喘”。即呼吸可加快、加深，但不喘大气为度。一般每小时下车休息一次。

晚综

