

读万卷书更要行万里路

高三班主任带 11 名学生骑行千里

6月8日高考结束之后,山西朔州的高三班主任兰会云带着11名学生,开始了一场说走就走的旅行。

6月12日,班主任兰会云和11名高考生开始骑行。从山西到上海,经过五个省份1800多公里,作为一名地理老师,兰会云更希望学生们能从地理学的角度感受从北到南的气候、自然景观的变化。从灌木到落叶阔叶林到常绿阔叶林,从黄土高坡到长江中下游平原,十几天的骑行学到的知识甚至比三年的地理课堂更让人印象深刻。

一路上,孩子们经历了艰难爬坡、频频爆胎,还学会了修车甚至换胎,一起精打细算旅途费用,向商家砍价。每到一个城市,兰会云都会安排学生们参观著名的高校,他希望无论高考成绩是否理想,学生们都要学会坦然接受现实,但又不要安于现实,永远都有更好的未来值得去奋斗。

“骑了10多天,最大的感触就是沿途风光美不胜收,祖国太美了!”兰会云告诉记者,读万卷书更要行万里路,“我一直觉得,网络极其发达的当下,虽然可以‘秀才不出门,日行八万里’。但我们对世界的认知光靠网络肯定是不够的,只有迈开腿、走出



兰会云和他的学生在骑行途中。

去,读书也读人,才能让终日忙着苦读的孩子们的情商得到长足的发展。”6月28日,历经17天,骑行队伍抵达目的地上海,兰会云上完了帮助学生们走近大学、走向社会的最后一课。兰会云希望这次远行能够让孩子们沉淀高中三年的时光,帮助他们在未来的路上走得更远。

孩子们则笑着说:“这次骑行是他们高中生涯最有意义的一课!”

延伸阅读

坚持骑行的益处

改善记忆力 不论是对于记忆力较强还是较弱的人来说,骑自行车都具有提高记忆力的作用,这是因为,锻炼有助于增加体内肾上腺素水平,而大脑中该化学物质水平的提高对改善记忆力具有重要的作用。

缓解帕金森 骑车(特别是用力骑车)可以改善与运动有关的大脑区域的活动情况。美国克利夫兰医学中心研究员奇坦·沙博士表示,骑自行车是治疗帕金森病有效、廉价的方法。但是,并非所有帕金森病患者都适合强度较大的运动,运动前应征求医生建议,根据病情量力而行。

防癌 日常缺乏运动,就是容易致癌的不良行为之一。长期坚持骑自行车可增强心血管功能,尤其是有氧运动,提高人体新陈代谢和免疫力,起到健身防癌的作用。

名词解释

骑行

骑行是一种健康自然的运动旅游方式,能充分享受旅行过程之美。一辆单车,一个背包即可出行,简单又环保。在不断而来的困难当中体验挑战,在旅途的终点体验成功。

相关链接

远距离骑行需要注意什么

骑车远游之前要做充足的准备,尤其是数千公里以外的远距离骑行。准备事项有三个:锻炼身体、收集资料、备好装备。

好的身体是骑车远行的基本保障。主要是耐力训练,可以做一些长跑运动,其次为了加强腿部和腹部的肌肉力量,可以进行俯卧撑、仰卧起坐、引体向上、蛙跳、压腿等运动。

锻炼身体的同时,还要丰富知识,收集沿途地区的自然风光、人文景观、气象地理、少数民族、风土人情等各种资料,以防走马观花。

最后是模拟骑行训练。长途骑车前应先做一些短途旅行,从中积累经验,锻炼身体、增强自信心。

前面两个条件都具备了,就轮到装备了。自行车作为主力工具,性能的好坏至关重要。对于以外出旅行为目的的人来说,依所去地点不同,一般选择公路车、山地车。此外,对自行车各部的机件做全面彻底的检查,观其是否灵敏可靠,性能良好,出发

时,要携带最常用的修理工具,如扳手、钳子、气筒和各种易损坏的备用零件,以备发生故障时及时修理。每天骑行结束后还要认真检查车子,发现问题及时解决。

车座太硬的,可用泡沫塑料做一个柔软的座套套在车座上,以减少车座对阴部的摩擦力。调整车座的高度和角度,减少对会阴部的损伤。一般而言,以车座较低并有五至十度的后倾为最佳角度。

长途骑行,头盔、手套必须戴好。虽然法律没有规定骑自行车必须戴安全帽,但为安全起见,安全帽配件中是排名第一的必需品。选购时以通风量为优先。手套最主要可以止滑,还可以防止手掌磨破皮。一般而言,具吸汗棉的半手指手套适合使用。

沿公路骑行首先要注意过往车辆,别刮着、碰着。避免骑夜路,危险还容易迷路。过桥时不要太靠边并且减速,避免栽到河里。进入隧道前把车灯打开。

自行车骑行,特别是户外远距离骑行中,掌握好自行车技术是很重要的,目的是为了节省体力,保证安全。自行车车座的调整,是自行车技术的一个重要方面。一般说来,以车座较低并有5~10度的后倾最便于长途旅游,对保持体力、速度、耐力都有很大的好处。此外,自行车旅游选择好适当的速度也是非常重要的。在体力正常、道路平坦等条件下的长途旅游,速度应保持在每小时15公里左右,体力好的可加快到每小时20公里。自行车骑行贵在保持速度,切忌忽快忽慢,有劲拼命骑,没劲步步停的现象。途中休息也可保持每二至三个小时一次,不要想停就停,应坚持到时间或预定地点再休息。

每天骑行多少公里最佳

一般人主要以锻炼身体为目的的话,每天骑5~10公里就行了,不必追求长时间的骑行。如果是女生,不希望小腿长肌肉的话,骑行速度要控制在10千米/小时,骑行时间也不宜超过半小时。如果你想要挑战自己的极限,那就可以根据自己的体能合理安排骑行距离。不过根据大多数骑友的经验,一天骑行的距离控制在100公里左右是比较合适的,这样不会导致运动损伤。

值得一提的是,如果你想通过骑自行车减肥,那么最佳运动时间为40到60分钟。低于40分钟没有效果,超过一个小时则损害身体。



骑行健身的误区

骑自行车看似简单,其实却是在锻炼全身的肌肉。但是,若想通过骑行健身,需要避开一些误区才行。

骑行的姿势不正确 错误的骑车姿势不仅影响锻炼效果,而且容易对身体造成损伤。双腿向外撇、点头哈腰等都是不正确的姿势。正确的姿势是身体稍前倾,两臂伸直,腹部收紧,采用腹式呼吸方法,两腿和车的横梁平行,膝、髋关节保持协调,注意把握骑行节奏。

片面追求力量和速度 许多年轻人贪图骑得远和快,这样对身体的伤害很大,严重时膝盖会出现积水。运动量、频率和强度是运动的三大原则。建议初学者找到合适自己的频率后再增强运动量,普通人每分钟的蹬踏频率在60~80次左右。每次骑行至少要有20分钟低速率低速度,即多滑行少用力的热身,使身体微微出汗即可。

晚综

知识库

骑行礼仪知多少

骑行者了解骑行礼仪非常有必要。

分享道路 每个人都喜欢阳光,无论是步行者、跑步者、自行车骑手,又或者是骑马者。无论是谁谁都想享受夏天的美好时光。因此,请不要在公共的路径上全程“快速而激烈”的骑行。

不乱扔垃圾 没有人会和一个乱扔垃圾的人成为朋友。骑行是为了享受和欣赏大自然,而不是“贡献”塑料,食品包装或使用过的内胎。

施予援手 如果你看到有人坐在小路的旁边,或者在他们的自行车上挣扎,或者只是看起来有点迷路——停下来问问他们是否需要帮助。或许有人迷失了方向,或者是车子出了问题。无论如何,请给予帮助。

保持和善 最重要的是保持和善。无论在路上或其他地方,在你通过时说一声“嗨”和“谢谢”。

