



# 骑行中国

骑行  灵魂的旅程 勇士的风情

本书不仅是一本骑行运动宝典，更是同在路上的心灵读本。

毛球 伏鹰 著

人民日报出版社

# 骑行中国

伏鹰 著

人民日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

骑行中国 / 伏鹰, 毛球著.

—北京: 人民日报出版社, 2014. 12

ISBN 978-7-5115-2929-9

I. ①骑… II. ①伏… ②毛…

III. ①自行车运动—基本知识 IV. ①G872.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第288296号

书 名: 骑行中国

作 者: 伏 鹰 毛 球

出版人: 董 伟

责任编辑: 周海燕 王琳琳

特约策划: 杨擘

版式设计: 飞凡设计

封面设计: 汪要军

出版发行: 人民日报出版社

社 址: 北京金台西路2号

邮政编码: 100733

发行热线: (010) 65369509 65369527 65369846 65363528

邮购热线: (010) 65369530 65363527

编辑热线: (010) 65369528

网 址: [www.peopledaily.com.cn](http://www.peopledaily.com.cn)

经 销: 新华书店

印 刷: 北京鑫瑞兴印刷有限公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

字 数: 290千字

印 张: 13.25

印 次: 2015年9月第1版 2015年9月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5115-2929-9

定 价: 39.90元



# 目录 CONTENTS

## Part1

### 骑行与健康 /001

骑行是一件美好的事 /002

骑士膝的产生和预防 /004

骑士背的产生和预防 /006

我为什么骑行 /008

寻找疯小苑 /009

## Part2

### 骑行前的准备工作 /012

大大山地和小小公路 /013

心一动，身千里 /015

自行车调整 /021

无知无畏，骑车去他乡 /023

骑行路上 风雨人生 /027

## Part3

### 骑行基础训练 /031

骑行：是染上就戒不掉的瘾 /032

骑行基础训练 /034

骑行技巧 /040

蓝云的单速情结 /042

寻找梦想 骑行上路 /047

张树桥：只是骑车 /050



## Part4

### 作业游记 /054

#### 北京篇 /054

骑行亦修行 /055

六百里燕云和月 /056

细雨湿流光 /061

幽速乐骑漫水桥 秋游烧烤畅欢笑 /065

海到天边天作岸 山登绝顶我为峰 /067

乱花翠围伴莺啼 蔚盖清风醉骑迷 /072

牛刀小试幽速游山吧 酣畅淋漓乐骑不夜谷 /076

骑行，灵魂的旅程，勇士的风情 /079

秋游香山骑马道 车迷美景人醉天 /087

牙璋辞凤阙 铁骑绕龙城 /089

#### 北京 一坝上篇（5~6天）/095

江月何年初照人 /096

秋日胜春朝 诗情到碧霄 /100

谁持彩练当空舞 /102

落日山水好 /105

山山皆秋色 树树唯落晖 /108

#### 青海湖篇（3~5天）/110

西宁你好，西宁再见 /111

日月山狂风下扎营 /113

花开花落，云卷云舒 /115

东边日出西边雨 /117

一面湖水 满满心醉 /118

#### 天津 — 西安篇（10~15天）/121

九河下梢，北有白洋 /122

落花时节逢君 /124

山水相依娘子关 /126

鼙鼓迎月入阳泉 /128

黄天厚土大河长 /129

忆长安，七月长 /131



## 西安—西宁篇（10~15天）/135

谁陪着你看太阳上山，太阳下山 /136

在暴风雨中安睡 /138

亲爱的路人，你好 /140

星天外 雨山前 /142

西宁 /146

## 西北篇 /149

马上望祁连，凝素无青云 /150

蓝天高高，白云飘飘 /152

他年美景此处寻 /154

阳光总在风雨后 /156

雪山行 笙歌起 /158

白云生处有藏家 /161

青海长云暗雪山 孤城遥望玉门关 /164

残垣夕照浑如梦 /167

## 西藏篇 /171

写在出发前 /172

成都闲逛记 /173

成都—雅安—新沟 /175

新沟—康定—折多塘 /179

折多塘—新都桥 /182

新都桥—相格宗村—红龙乡 /185

红龙乡—理塘—巴塘 /189

巴塘—芒康—如美 /192

如美—容许兵站—左贡 /194

左贡—邦达—八宿 /195

八宿—然乌 /197

然乌—波密—八一 /199

工布江达—拉萨 /203

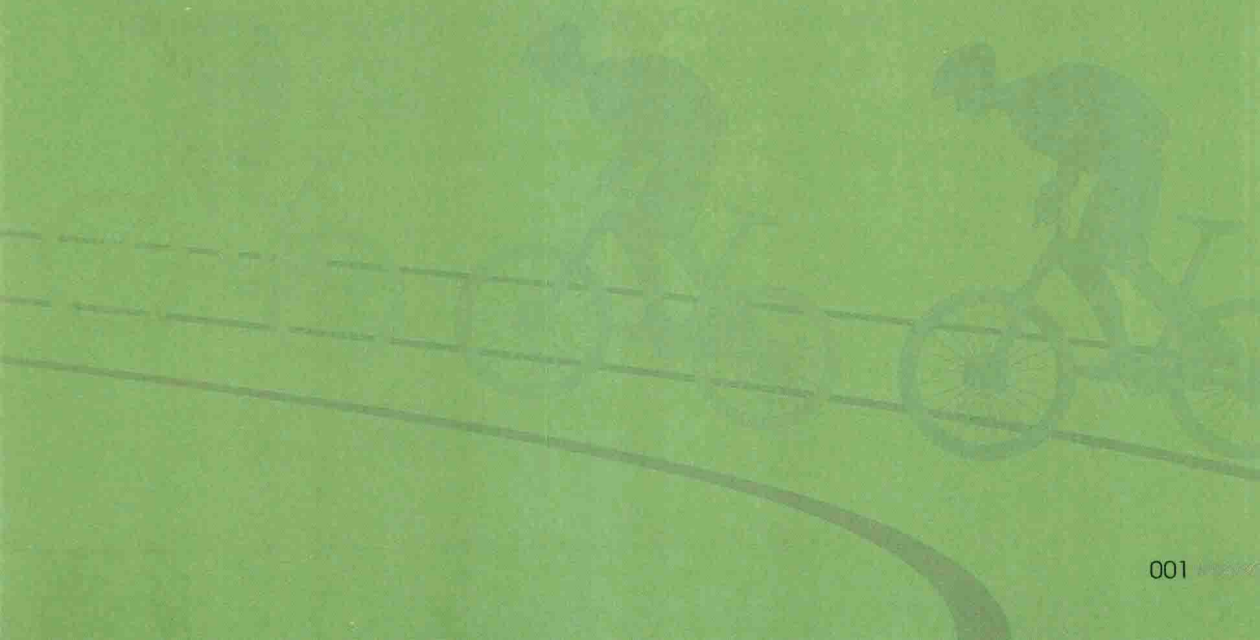




PART

1

骑行与健康





## 骑行是一件美好的事

我们骑车的初衷和目的不尽相同，有追求骑行速度的，有为增强耐力的，有为追求骑行距离的等等；但有一点是相同的，就是我们都想拥有健康的身体；无可厚非，我们一路骑来也取得很好的效果；体能、耐力明显提高，但是随着骑车时间的延长，我们可能忽略了一个很关键的问题——心态；没有好的心态就不会拥有真正健康的身体。

骑自行车锻炼和其他锻炼方法不同，区别是我们对器械的依赖性和自行车运动本身的社会性；也就是说，我们一开始最起码得有一辆自行车，社会性就是经常骑行的人会自发的组成一个个小团体，相互鼓励，相互照应；这样就出现了“骑友”这个词。

看到有某女子穿着高跟鞋和小背心热裤去骑车，一路上回头率无限，晚上回家严重晒伤，此后就是她要卖车的消息；有某男子花重金觅得公路车一辆，骑行一两次之后便束之高阁，也许这种看起来酷酷的骑行方式并没有吸引到他。

骑行的路上有11岁的小女孩跟着父母环青海湖，有六七十岁的爷爷和奶奶骑着自行车在路上悠闲地打发时光，更多的是年轻人骑着花花绿绿的车呼啸而过。我们总喜欢的一句话是——牛人，在路上。





车友间的情谊是很单纯的，大家因为共同的兴趣爱好走到一起。一起骑车，一起吃饭，有时间就骑，没时间不骑；在骑行中前后照应，扶弱救贫——强者迁就一下弱者，吃饭以节俭为主；比以其他方式交朋友容易多了。

我们在周末相约，就有两天的骑行旅程，不用早起，把路灯走成阳光。不用追着夕阳赶路，把阳光走成路灯。可以晚上聚在一起侃大山。一日三餐加上睡眠，恍惚便有了浪迹天涯走四方的豪迈。

于是我们在社交网络上随手发一张照片，便引来好友们惊奇和盛赞。有人会不厌其烦地问这是哪里，那是哪里？这里是北京郊区，北京不仅有长城、故宫、颐和园、鸟巢，还有无与伦比的公路，北京更有你想象不到的绚丽色彩，也许我们暂时没有抛下一切，辞职走天涯的契机，但是却有每一个周末两天的假期，没有借口宅，走出门去，世界这么广阔，一不小心，我们就能去到远方。想，让身体腐朽，行动，让心灵生动。

你在网上看 2D 的美景图片叹息不已，顿时豪情四起想有生之年一定要去那个地方，可是转眼即忘。你在 3D 电影院陶醉在精美绝伦的色彩中，便恍然有了身临其境的满足，其实那可能只是雾中花，手中沙。我们站在跨省的路碑下，阳光晒到脱皮，小蚊子在身边狂舞。我们看到小河，欢呼一声便脱鞋冲进水潭，脚被冻得没有知觉，还要放肆飞奔抓拍跳跃，然后我们把袜子挂在水壶架上，一路横冲直撞，损友们便夸张地捂住鼻子喊生化武器来了。我们在忽明忽暗的山洞间穿梭，幻想自己是一只穿山甲，即使在碎石路上颠簸得牙齿都在颤。

相机记录的是静态的画面，摄影记录的是流动的画面。我们经历的是时间，远不如高明的摄像技术震撼，却因为在这里，便有了自己的独一无二，谁也偷不走看不到的记忆。

骑行，是染上就戒不掉的瘾；因为路在前方，所以我们远行。



## 骑士膝的产生和预防

我们经常说，“如果你的膝盖会痛，表示你做错了一些事。”

骑士膝，在医学界的学术名是髌骨痛。症状是在髌骨（膝盖骨）和股骨（大腿骨）之间以及周围出现灼热感。

骑车并不会对膝关节造成伤害。自行车运动能增强体质又有“不伤害关节”的特性。可能相对于跑步对膝关节的惯性损伤，很多其他运动选手还会选择骑自行车来进行交叉训练。

骑友们有任何的膝盖问题，可能都是可以避免的，也是可以解决的。只要有足够的肌力和训练，即使是上坡也不会对膝盖造成问题。

如果你的自行车对于你的体型来说是合适的，你也有一些基础的训练和技术，还是会膝盖疼痛，那么也许就是“过度使用”。

骑士膝是不受年龄限制的，即使是18岁的青年，如果热身和恢复时间不够，膝关节也很容易受伤。

膝关节是身体比较容易受伤的连接处之一，负荷太大的话就很容易受伤。相对于身体的其他部位，膝关节的连接结构不是很稳定，骨头容易移位，所以在运动的过程中，膝关节更容易承受大的压力和破坏。在骑自行车的过程中，膝盖骨头和大腿骨之间所产生的压力，实际上可能是体重的好几倍。

膝关节的疼痛一般有两种，一种是髌骨肌腱炎，另外一种是髌骨软化症。

肌腱炎发生的原因有：

1. 体能不好
2. 突然骑太猛、关节润滑不足
3. 在低气温的天气穿短裤骑行
4. 坐垫太低



骑友们在骑行的过程中，股四头肌是最主要的动作肌肉，骑行时主要借由股四头肌收缩踩动踏板，如果踩得太快太猛太频繁，肌腱和膝关节就会疼痛。肌腱炎产生的疼痛感只要好好休息，很快就能复原。

预防肌腱炎的最简单方法就是在骑行的过程中学会循序渐进，从来没有骑过车的骑友不要一下子就骑五六十公里的山路，应该逐步增加，从刷街开始，逐渐地增加体能、耐力和速度，让身体有一个适应的过程。

在一天的骑行计划开始时，上路前先用 10 分钟踩动低齿比热身，打开身体的微血管，让血液流动起来，也让身体有了一个适应的过程，这样后面的行程，身体才会做无氧运动，让关节分泌关节润滑液，让膝盖可以更顺畅地展开运作，低齿比高踏频的骑行，通常不会发生髌骨疼痛等问题，这也是很多骑友说要提高踏频的关键。

如果车座太低，膝盖的弯曲幅度会增加，就会加重肌腱和股四头肌的负荷。坐垫在什么位置最合适呢？脚踏在最低位置时大腿和小腿的角度约为 30 度时，是效能最高，膝盖承受压力最小的姿势。

髌骨软化症发生的概率比较小，但是比肌腱炎严重很多。症状一般都是在骑行结束后才会出现，不会在骑行的过程中发作。这种症状是永久性的伤害，还可能会导致关节炎。当膝盖骨偏离了正确的沟槽，我们在踩脚踏的时候所有的压力会集中在膝盖骨的一小部分上，而无法平均、无痛地分散在整个膝盖骨的表面。因此会破坏该部分的软骨，进而发生髌骨软化症。

很多用直线的，稍微有内外偏离的姿势踩脚踏的骑士，很容易发生膝盖疼痛。如果你在骑行的过程中，将膝盖往内侧靠，看起来马上就要碰到上管，这样很不好，效率不高，还很容易受伤。在骑行的过程中，膝关节应该保持在同一平面上。

很多骑友在骑行的过程中，不管是平路还是放坡，都会带上护膝，这也是一种好的选择，护膝对膝盖有一种支撑和保护的作用。尤其是天气寒冷放坡时，双脚保持不动，腿部尤其是膝盖很容易受寒。护膝可以很好地解决这一问题。



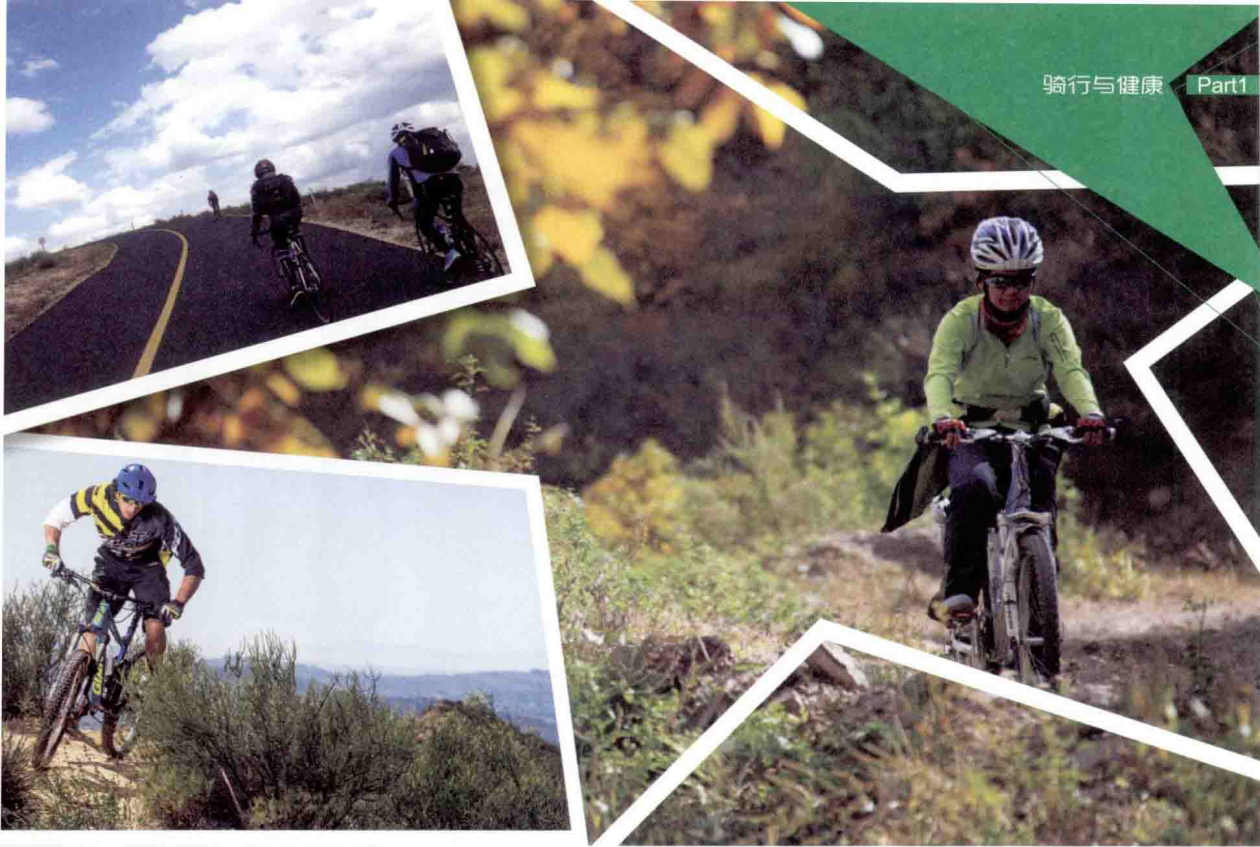
## 骑士背的产生和预防

背痛是一个很普遍的问题。在生活中，人们经常保持一个动作不动，在地铁上低着头看手机，在办公桌一坐就是一整天，在家里窝在沙发上看电视，这样缺少活动的生活形态很容易出现背痛、肩膀痛等问题。

在骑行的过程中，身体向前弯曲，整个背部弓起来拉长却保持不动，久而久之，支撑身体的背部变得脆弱、紧绷，脊椎周围的肌肉，骨盆上方和肩胛骨之间都会出现疼痛，这就是骑士背产生的原因。

我们可以通过调整自行车并做一些锻炼来缓解骑士背带来的疼痛。

1. 将车子的车把前端调高
2. 将身体拉正
3. 处理腿长差异
4. 伸展腘肌、膝关节屈肌和臀肌
5. 活动和强化臀肌
6. 改变姿势
7. 强化核心肌群
8. 游泳
9. 做伏地挺身
10. 随时保护背部
11. 考虑买斜躺式自行车
12. 跳舞



缓解背痛最快捷便宜的方法就是调高现有自行车的车把，可以旋转车把使之朝上，调高龙头或者另外买一个较高的龙头。也可以买一辆上管较短或者龙头较高的自行车，减少背部拱起这种不健康的弧度以及施加于下背部椎间盘的压力。

骑车前一定要做伸展运动，在骑车时也要偶尔伸展一下，尤其是骑车后的伸展必不可少。绝对不要做身体向前弯双手碰脚趾的动作。这个动作会伸展脊椎后侧的韧带，可能会对其造成伤害。

在骑车的过程中，应该不时地改变握车把的位置，每五分钟就站着骑一分钟，伸展一下身体，往不同的方向拉一拉。在长途爬坡的过程中，可以不时滑动臀部坐到坐垫的前、中、后等位置。

骑自行车会弯曲身体，常常会让身体僵硬，游泳则能伸展身体，增加柔软度。骑自行车是线性运动，大部分时间只运动腿部。游泳则是70%的动力来自上半身，每次划水都会很明显地扭动髋部，会运动到骑车时被忽略的核心肌群、腹横肌和背部肌肉。

坐着时可以试着让膝盖比髋部低，这样可以拉直脊椎。在日常生活中，我们可以养成一些保护背部的好习惯。比如不要弯腰抬起地上的重物，而是先蹲下，再用腿部撑起。如果经常开车，坐在车上时也可以在等红灯的时候做腹肌训练运动强化核心肌群。平时坐车或者站着的时候都要随时收缩腹部。



## 人物专题

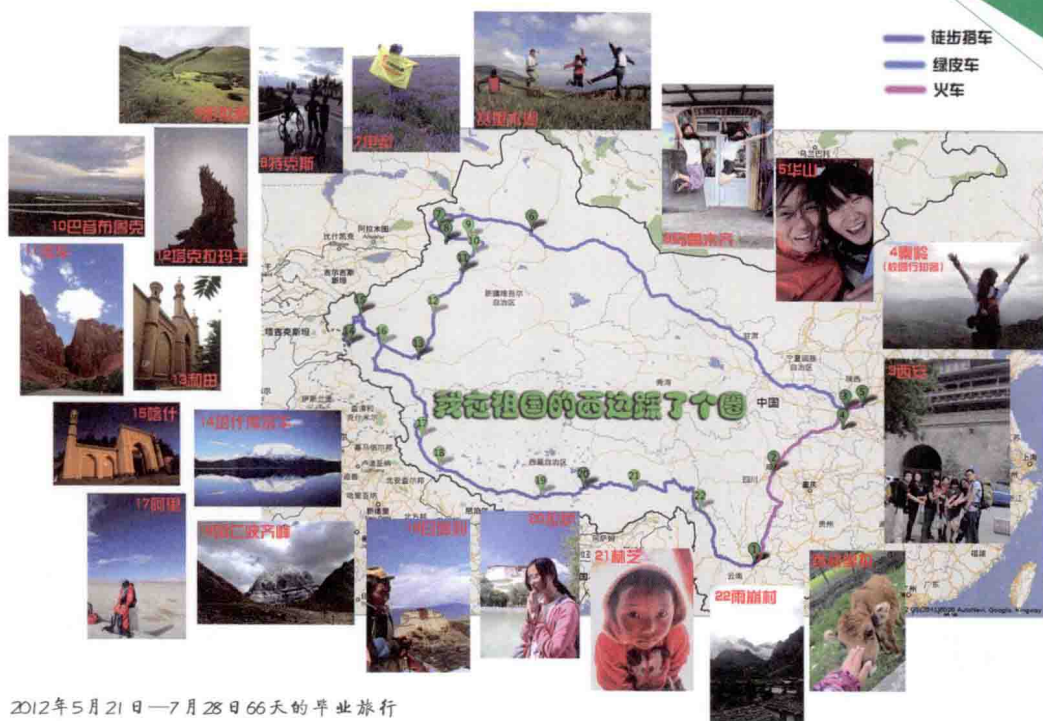
# 我为什么骑行

有人问我，为什么取名叫伏鹰？我说道，鹰伏于地，志存九天，没有翅膀，我心飞翔。

我相信，我们大多数人都有梦想，都有一个像雄鹰般的凌云壮志，但是这世间总有太多无奈，我们中的大多数人只能是理想很丰满，现实很骨感，空有一身报国志，却不得折腰只为五斗米，只能仰天长叹，心比天高，命比纸薄。我曾经就是这么一只伏鹰，心系苍穹却只能栖身檐下，苦苦的在乌云与阳光之间等待，在理想与现实之间徘徊，我迷茫过、徘徊过，也挣扎过，但终究无济于事。有心栽花花不开，无心插柳柳成荫，也许是机缘巧合，也许是天定宿命，于偶然间，我接触并爱上了骑行，喜欢上了这种无拘无束的运动方式，可以恣意奔驰，享受策马驰骋的感觉，可以零距离亲近自然，体验心与灵相通的快乐。

也许有人会质疑骑行，觉得这是在自虐，特别是披星戴月地出征再披星戴月地凯旋，我则不以为然，因为热爱，所以执着，因为热爱，所以快乐，对于一个骑士，快乐始于每一次推车出门，快乐存于每一次成功攀登，快乐现于每一次走在路上，我骑行。人，食谷而生，谓之俗；倚山而居，岂不仙乎？我们终日困于钢筋混凝土浇筑的楼林厦海之中，挣扎在“压力山大”的繁琐杂事之间，为五谷而奔波，为生计而迷茫，逐渐失去了自我失去了真我，唯有在一个闲暇的周末，回归于自然的怀抱，接受钟灵毓秀的洗礼，体验人法地、地法天、天法道、道法自然的和谐，放松节奏，解放天性，方才能找回迷茫的真我。

我快乐！



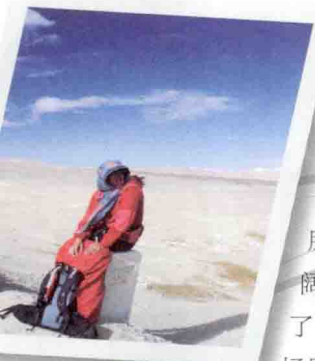
2012年5月21日—7月28日66天的毕业旅行

## 人物专题

## 寻找疯小苑

我认识小苑快四年，平时和她联系不多，时常会在网络上默默关注她的最新动态，她暑假背包去秦岭徒步，她搭车去了滇藏线、新藏线，她和最亲爱的家人自驾游去了东南亚，她游学去了台湾，后来她一个人走了更多地方……我们结束共同的骑行旅行时彼此相约，下次我们从这里出发，继续未完的旅程。后来她继续她的求学生涯和流浪，我在城市工作，生活。

曾经，我们在三千多的高山上扎营，由于连日骑行的劳累和高原反应而全身浮肿，我们发着抖爬出帐篷，抱着卫生纸写字就敢拦自驾的车辆，只为求口热水暖身子，并咬牙切齿表示以后如果我们在车上，一定会给骑友们提供任何帮助。后来我问她去新疆在车上时给骑友提供帮助了吗？她乐，当然给，必须给。



## 【出发】

出发，就是为了人生路上遇到你们。

曾经的她也是个父母老师眼中的乖乖女，记得她读大学时听说一朋友骑车去了拉萨，那时她的内心被震撼了。她渴望走出去认识更广阔的世界，男孩子能做到的，她也可以。于是她用奖学金和兼职的钱买了自行车，开始锻炼身体准备骑车去西藏，她花了半年多时间每晚去操场跑4000米。从那时起，她不再愿做条条框框里乖巧的女孩，她总笑说自己是宅男宅女的反面教材，以为自己有强健的体魄，阳光的心态与肤色。后来我们一同骑行，路程中即便她身体不适、水土不服，也只能咬牙坚持。所以那个连续翻山越岭后的早上，她全身浮肿，发烧感冒，突然扑通倒地着实吓了我们一跳。当时路过的小山村医疗条件不好，我们又放坡返回大一点的镇子静宁，这是路程中队伍唯一一次骑的回头路。后来大家决定让她搭车去兰州看病治疗，当大家把她的车拆了放到大巴车上后，她不顾身边人的眼光，眼泪如决堤的洪水，她说那是她从小哭得最伤心的一次。我没有大哭过，却在低头抱住膝盖时，偷偷地流过眼泪，问自己，出来这么艰苦，

为什么要出来？

我们的相伴，缘于她被我和转转的忽悠，计划骑行滇藏线变为与我们从西安骑到敦煌，一个半月的时间，在广阔的大西北，从日出到日落，从繁茂的森林骑到荒芜的沙漠。

## 【寻找】

小苑说她的妈妈这辈子辛劳，生她前一个月工作时整个手被机器压伤，手背上的血管全被压破，失血过多。这次事故后，父母一再担心这会对胎儿有影响，不过感谢上苍，她出生后一切正常，不过是肤色黑了些。当然这是后话，不知道她的肤色是先天的赐予，还是后天的热爱。不过她会时常笑着说，小时候大人们总逗她黑得掉煤堆里都找不到，她依旧对自己健康的肤色倍感自豪，从不拘束于走出户外，热爱生活。她从小学六年级开始骑自行车上学，那时学校并不允许，是她爸爸跟学校签了免责协议后才同意。去学校的路上有个大坡，她说那时最喜欢的就是冲坡的时候听着耳后呼啸的风声，觉得自己无比自由，这种感觉一直保留着，长大的她也同样会选择骑车出去晃荡。

人生最稀奇的事就是因为你经历过的每一天才塑造出今天的自己，所以她喜欢和朋友分享她见过的世界。她始终相信，只要活着，一切都有可能，只要活着，就是最大的恩赐。只要活着，也许在我们看来这是一句空洞的口号，对她来说却是实实在在的体验。母亲生病，命悬一线，与病魔抗争后终于得以挽救，这让她无比感恩。她有开明的父母，因为经



