

骑行篇 / 服装篇 / 安全篇 / 健康篇

配件篇 / 保养篇 / 技术篇 / 哲理篇

单车手册

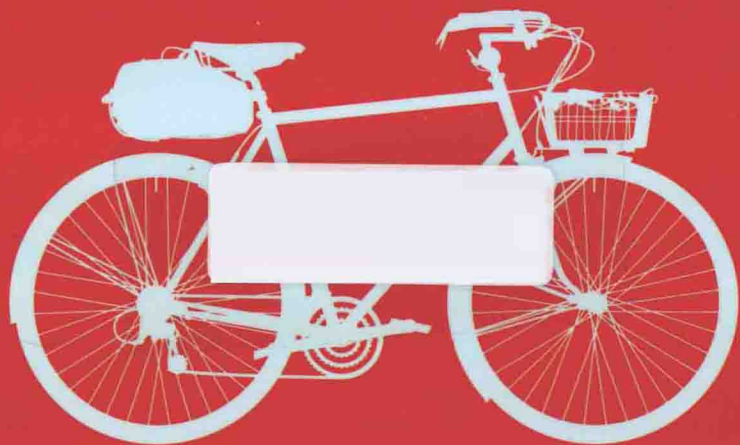
——放在口袋里的单车实用指南

Just Ride:

A Radically Practical Guide
to Riding Your Bike

[美] Grant Petersen 著

潘震 译



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

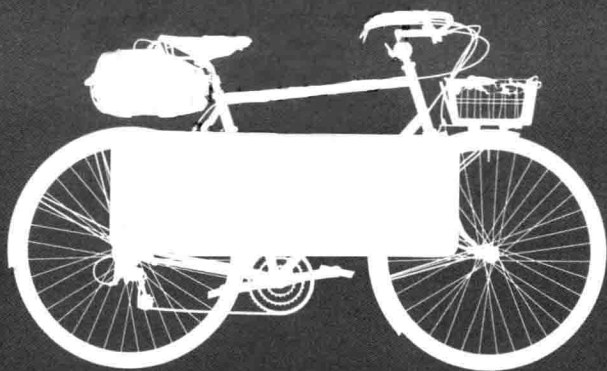
Just Ride:
A Radically Practical Guide
to Riding Your Bike

单车手册

——放在口袋里的单车实用指南

[美] Grant Petersen 著

潘震 译



人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

单车手册：放在口袋里的单车实用指南 / (美) 彼得森 (Petersen, G.) 著；潘震译. — 北京：人民邮电出版社, 2014. 5
ISBN 978-7-115-34986-6

I. ①单… II. ①彼… ②潘… 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050692号

版权声明

Just Ride: A Radically Practical Guide to Riding Your Bike by Grant Petersen

Copyright © 2012 by Grant Petersen

Published by arrangement with Workman Publishing Company, New York

本书简体中文版由 **BIG APPLE AGENCY** 代理 **Workman Publishing Company** 授予人民邮电出版社在中国境内出版发行。未经出版者书面许可，不得以任何方式复制或节录本书中的任何部分。

版权所有，侵权必究。

内 容 提 要

本书是一本风靡国外的骑行口袋书，作者用他多年的骑行经验告诉读者，如何正确骑行，快乐骑行。内容包括正确的骑行姿势，骑行的技术、技巧，骑行的服装，骑行饮食健康，自行车的配件安装、维修与保养等。适用于骑行爱好者以及所有对骑行感兴趣的人。跟随本书的脚步，开始享受骑行吧。

-
- ◆ 著 [美] Grant Petersen
 - 译 潘 震
 - 责任编辑 紫 镜
 - 执行编辑 魏勇俊
 - 责任印制 周昇亮

 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京精彩雅恒印刷有限公司印刷

 - ◆ 开本：850×1100 1/32
印张：5
字数：196千字 2014年5月第1版
印数：1-3500册 2014年5月北京第1次印刷
-

定价：35.00 元

读者服务热线：(010)81055339 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京崇工商广字第 0021 号

目录 CONTENTS

前言..... 10

第 1 篇

骑行篇

① 踩踏的学问..... 14

② 骑车中的算数..... 15

③ 自行车的几个挡..... 16

④ 胖人如何爬坡..... 18

⑤ 骑行技术才是根本..... 19

⑥ 如何降低冲击..... 21

⑦ 专家教你过弯..... 22

⑧ 自行车要用腿换挡..... 24

⑨ 贵在坚持..... 25

⑩ 如何教孩子骑车..... 26

第 2 篇

服装篇

⑪ 穿衣服的策略..... 28

⑫ 长袖还是短袖?..... 30

⑬ 环保的颜色..... 31

⑭ 服装材料的秘密..... 32

⑮ 骑车与内裤..... 33

⑯ 穿鞋的策略..... 34

⑰ 最可靠的雨披..... 36

第 3 篇

安全篇

18	让别人知道你的目的	38
19	危险——闪烁的车灯	40
20	危险——打开的车门	41
21	享受自行车道	42
22	自行车道礼仪	43
23	头盔不是万能的	44
24	该不该戴头盔	46
25	如何正确地佩戴头盔	47
26	Moe Howard 头盔	49
27	让别人看见你	50
28	夜间照明	52
29	遇到凶狗怎么办	53
30	快拆的正确使用	54

第 4 篇

健康篇

31	骑车是一项全能运动	56
32	骑车饮食	58
33	碳水化合物会使你发胖	61
34	综合锻炼, 全面加强	62
35	拉伸运动	65
36	心率监测指南	66
37	了解你的心脏	67
38	什么时候喝水	69
39	电解质的秘密	70
40	车座与阳痿	71
41	什么样的车座好	72

42	如何选购车座	73
43	女式专用车座	74
44	趣味车座	75
45	保养牛皮车座	76

第 5 篇

配件篇

46	车铃	81
47	车包	82
48	车筐	84
49	挡泥板	85
50	车支	87
51	打气筒	89
52	狗嘴脚踏	90
53	手套	92

第 6 篇

保养篇

54	用树当车架	94
55	神奇的链条	95
56	何时更换链条	96
57	如何保养链条	97
58	掉链	98
59	卡链	99
60	保养自行车	100
61	包扎伤口	101
62	“使用之美”	102
63	虫胶把带	104
64	麻绳的妙用	105

第 7 篇

技术篇

65	寻找适合你骑的自行车.....	109
66	如何握把.....	111
67	骑车时正确的坐姿.....	113
68	车座的前后位置.....	115
69	重量的秘密.....	116
70	曲柄多长合适.....	119
71	什么是 Q 值.....	121
72	车架与轮胎的关系.....	123
73	轮胎的分类.....	125
74	车架算术题.....	126
75	什么材质的车架好.....	130
76	什么是 TCO.....	133
77	700C 中的 700 和 C 分别表示什么.....	135
78	关于前叉.....	137

第 8 篇

哲理篇

79	比赛效应.....	141
80	获得赞助.....	144
81	慈善骑行活动的另一面.....	147
82	“Commuter Clot”与“Critical Mass”.....	149
83	家庭骑行.....	150
84	如何带着孩子骑车.....	152
85	S240.....	153
86	自行车的两个“极端”.....	155
87	你永远都是第一.....	156
88	尽情享受骑行乐趣.....	158
89	小测验.....	160

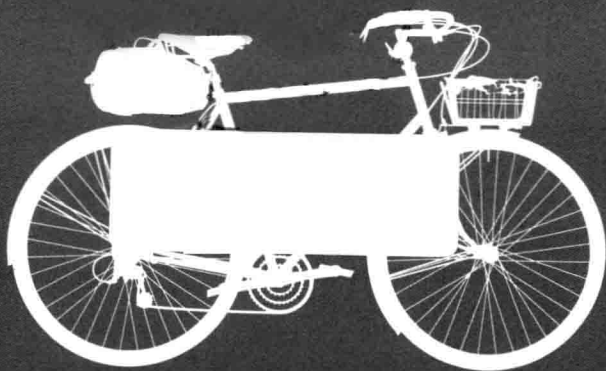
Just Ride:
A Radically Practical Guide
to Riding Your Bike

单车手册

——放在口袋里的单车实用指南

[美] Grant Petersen 著

潘震 译



人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

单车手册：放在口袋里的单车实用指南 / (美) 彼得森 (Petersen, G.) 著；潘震译. — 北京：人民邮电出版社，2014.5
ISBN 978-7-115-34986-6

I. ①单… II. ①彼… ②潘… 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050692号

版权声明

Just Ride: A Radically Practical Guide to Riding Your Bike by Grant Petersen

Copyright © 2012 by Grant Petersen

Published by arrangement with Workman Publishing Company, New York

本书简体中文版由 **BIG APPLE AGENCY** 代理 **Workman Publishing Company** 授予人民邮电出版社在中国境内出版发行。未经出版者书面许可，不得以任何方式复制或节录本书中的任何部分。

版权所有，侵权必究。

内 容 提 要

本书是一本风靡国外的骑行口袋书，作者用他多年的骑行经验告诉读者，如何正确骑行，快乐骑行。内容包括正确的骑行姿势，骑行的技术、技巧，骑行的服装，骑行饮食健康，自行车的配件安装、维修与保养等。适用于骑行爱好者以及所有对骑行感兴趣的人。跟随本书的脚步，开始享受骑行吧。

-
- ◆ 著 [美] Grant Petersen
 - 译 潘 震
 - 责任编辑 紫 镜
 - 执行编辑 魏勇俊
 - 责任印制 周昇亮

 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京精彩雅恒印刷有限公司印刷

 - ◆ 开本：850×1100 1/32
印张：5
字数：196千字 2014年5月第1版
印数：1-3500册 2014年5月北京第1次印刷
-

定价：35.00 元

读者服务热线：(010)81055339 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京崇工商广字第 0021 号

免责声明：本书作者非医生或健康领域专业人员。这本书中讲述的知识来自于他对相关内容的一般学习以及个人经验。在开始改变你的生活及运动方式以前，请咨询专业的保健医生。对于因书中的信息和建议而导致的任何直接或间接的损失、人身伤害、物品损坏，本书作者和出版商都不承担任何责任。

译者简介

潘震，北京人，1980年出生。从小喜欢骑车，2006年正式加入运动自行车行列。2008年开始从事车店经营工作，并组织骑行活动百余次。11年底独立从事自行车英语翻译工作，翻译过《单车手册——放在口袋里的单车实用指南》、《骑行宝典：单车维修保养完全手册》等书籍和大量资料。目前就职于环京赛组委会，并在北京市自行车运动协会、Biketo、自行车中国、700bike等各家自行车机构兼职。他的梦想是凭借自身的语言能力和对自行车的热爱，宣传并推广自行车运动。

献给

我的家人和同事虽然被迫为我工作，但从来没有一句怨言。

致谢

我要感谢在 Workman 的所有人，他们给予我这个机会，帮我成就了更美的人生，将我的言语编成了一本书。我要特别感谢：Peter Workman, Bob Miller, Suzie Bolotin, Mary Ellen O'Neil, David Schiller, Sara Edward-Corbett, Beth Levy, Jessica Rozler, Selina Meere, Lauren Reddy, Jessica Wiener, Page Edmunds, Jenny Mandel, Walter Weintz, Retsu Takahashi。

此外，Danielle Svetcov 给我提供了相当棒的建议；Maynard 帮我审校了草稿；Watson 之前给我介绍的工作让我最终来到这里；Sheldon Brown 教我如何拼写“derailer”。

最后还要感谢 Mary 一直支持着我，如此耐心地帮我一遍又一遍地审校书稿。

目录 CONTENTS

前言..... 10

第 1 篇

骑行篇

① 踩踏的学问..... 14

② 骑车中的算数..... 15

③ 自行车的几个挡..... 16

④ 胖人如何爬坡..... 18

⑤ 骑行技术才是根本..... 19

⑥ 如何降低冲击..... 21

⑦ 专家教你过弯..... 22

⑧ 自行车要用腿换挡..... 24

⑨ 贵在坚持..... 25

⑩ 如何教孩子骑车..... 26

第 2 篇

服装篇

⑪ 穿衣服的策略..... 28

⑫ 长袖还是短袖?..... 30

⑬ 环保的颜色..... 31

⑭ 服装材料的秘密..... 32

⑮ 骑车与内裤..... 33

⑯ 穿鞋的策略..... 34

⑰ 最可靠的雨披..... 36

第 3 篇

安全篇

⑱ 让别人知道你的目的	38
⑲ 危险——闪烁的车灯	40
⑳ 危险——打开的车门	41
㉑ 享受自行车道	42
㉒ 自行车道礼仪	43
㉓ 头盔不是万能的	44
㉔ 该不该戴头盔	46
㉕ 如何正确地佩戴头盔	47
㉖ Moe Howard 头盔	49
㉗ 让别人看见你	50
㉘ 夜间照明	52
㉙ 遇到凶狗怎么办	53
㉚ 快拆的正确使用	54

第 4 篇

健康篇

⑳ 骑车是一项全能运动	56
㉑ 骑车饮食	58
㉒ 碳水化合物会使你发胖	61
㉓ 综合锻炼, 全面加强	62
㉔ 拉伸运动	65
㉕ 心率监测指南	66
㉖ 了解你的心脏	67
㉗ 什么时候喝水	69
㉘ 电解质的秘密	70
㉙ 车座与阳痿	71
㉚ 什么样的车座好	72

42	如何选购车座	73
43	女式专用车座	74
44	趣味车座	75
45	保养牛皮车座	76

第 5 篇

配件篇

46	车铃	81
47	车包	82
48	车筐	84
49	挡泥板	85
50	车支	87
51	打气筒	89
52	狗嘴脚踏	90
53	手套	92

第 6 篇

保养篇

54	用树当车架	94
55	神奇的链条	95
56	何时更换链条	96
57	如何保养链条	97
58	掉链	98
59	卡链	99
60	保养自行车	100
61	包扎伤口	101
62	“使用之美”	102
63	虫胶把带	104
64	麻绳的妙用	105

第 7 篇

技术篇

65	寻找适合你骑的自行车.....	109
66	如何握把.....	111
67	骑车时正确的坐姿.....	113
68	车座的前后位置.....	115
69	重量的秘密.....	116
70	曲柄多长合适.....	119
71	什么是 Q 值.....	121
72	车架与轮胎的关系.....	123
73	轮胎的分类.....	125
74	车架算术题.....	126
75	什么材质的车架好.....	130
76	什么是 TCO.....	133
77	700C 中的 700 和 C 分别表示什么.....	135
78	关于前叉.....	137

第 8 篇

哲理篇

79	比赛效应.....	141
80	获得赞助.....	144
81	慈善骑行活动的另一面.....	147
82	“Commute Clot”与“Critical Mass”.....	149
83	家庭骑行.....	150
84	如何带着孩子骑车.....	152
85	S240.....	153
86	自行车的两个“极端”.....	155
87	你永远都是第一.....	156
88	尽情享受骑行乐趣.....	158
89	小测验.....	160

前言

写这本书的主要目的是想指出在我看来，自行车职业比赛对于自行车、装备以及有关这项运动的态度所产生的那些负面影响，并打破那些迷信。我要说，这是个好目标，但有时候不去亲身体验的话就不能获得一手资料，而我并不太喜欢这种经历。现实中的我并不像在书中那样苛刻（或喜欢评判）。所以想到可能会被很多人批评，我就感觉不舒服。粗略地算一下，那些骑着被我批评的自行车的人们、骑行服制造商、能量棒制造商、头盔制造商、急诊医生、自行车的制造商、批发商和零售商，甚至还有慈善骑行的赞助商和骑行推广者，都会对我不满。但是该说的我还是要说。

我考虑了如何去质疑自行车比赛，想到了一些更有活力的非比赛方式——如果你能完全理解，就不会再去假装，因为你就是个“非比赛者”。你放弃了装模作样，不再受等级约束。你又重新开始喜欢骑自行车，就像个孩子一样，重新回到最有激情的时期。儿童是终极“非比赛者”，是我们最好的榜样。

然而，对于成年骑车人来说，职业骑行具有很大的影响。很多业余车手从不比赛，只是休闲骑行，却穿着和职业车手一样的服装和锁鞋，骑着和职业车手同样的自行车。几乎每次骑行都是训练骑行，我们总是努力提高我们的成绩。我们可能花了一生的时间，一直追逐那个就在拐角却从未到达的目标。这种骑行就好像工作，并无乐趣可言。即使有，也没有人真正将它变成“职业”。累嘛，那是肯定的。不过很多骑行了无数公里的人都变得腿粗肚子大了。

你拿到这本书可能是因为听说这本书比较胡扯，或者得到了差评，想要亲眼看看里面到底写了些什么。抑或你的耳朵里已经填满了来自车友、杂志、车店的那套理论，正准备上锁，换套碳纤维，这时有人推荐了这本书。

我明白，广义来说，我们都是骑车人。我并不想搞分裂。但是，“竞技成为这项运动的亮点，车手是‘车轮之神’”，这种思想原本就带有歧视，