

主编 / 徐喆 副主编 / 梁丰锦

快乐从绿道开始

——休闲自行车运动入门

Kuaile
Cong Lüdao Kaishi



- ▶ 自行车运动起源与发展 ▶ 国际大型自行车运动赛事
- ▶ 自行车构造与传动原理 ▶ 自行车分类与骑行装备
- ▶ 常见的骑行不适、损伤预防及处理 ▶ 骑行时交流的手势
- ▶ 自行车旅行与绿道 ▶ 珠三角绿道快乐骑行攻略



广东省出版集团

广东科技出版社 (全国优秀出版社)

· 休闲健身系列读本 ·

快乐从绿道开始

——休闲自行车运动入门

主 编 徐 信

副主编 梁丰锦

广东省出版集团
广东科技出版社
· 广 州 ·

图书在版编目 (C I P) 数据

快乐从绿道开始: 休闲自行车运动入门 / 徐佶主编. — 广州: 广东科技出版社, 2012. 6

(休闲健身系列读本)

ISBN 978-7-5359-5678-1

I. ①快… II. ①徐… 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 (2012) 第057866号

责任编辑: 陈毅华 (aroused_56@sina.com)

封面设计: 柳国雄

责任校对: 陈素华

责任印制: 罗华之 何小红

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

http: //www. gdstp. com. cn

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

排 版: 广州市友间文化传播有限公司

印 刷: 佛山市浩文彩色印刷有限公司

(佛山市南海区狮山科技工业园A区 邮政编码: 528225)

规 格: 889mm×1194mm 1/32 印张4.5 字数100千

版 次: 2012年6月第1版

2012年6月第1次印刷

印 数: 1~5 000册

定 价: 23. 00元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

休闲健身系列读本编写名单

主 编：徐 佶

副 主 编：梁丰锦

参编人员：（按姓氏笔画排序）

杨宇昂 杨柳好 徐 佶 梁丰锦

前言 Preface

自行车运动是唯一的融汇生活方式的运动，同时也是一项老少皆宜的户外活动，它既能强身健体，又能让我们的身心回归自然。经常性地进行自行车骑行，身体的各项机能都会得到很好的锻炼：一是因全身在骑行时协调放松，可以增加血液循环，将脑部毛细血管的沉淀物“冲”走，对大脑是一种健康锻炼；二是骑行可以加速身体的新陈代谢，增加我们的肺活量，扩张毛细血管壁，减少心脏疾病的发生；三是骑行时可以欣赏沿途的美丽风光，不单低碳环保出行，还可增长见闻、拓宽视野和开宽心胸。

按照《珠江三角洲地区改革发展规划纲要（2008—2020年）》及关于建设“宜居城乡”的要求，广东省从2010年开始在珠三角区域绿地规划的基础上，在全国率先提出用3年左右时间，以“一年基本建成，两年全部到位，三年成熟完善”为目标，建成总长约1 678千米的6条区域绿道和服务人口约2 565万人的珠三角区域绿道网络。

截至2011年6月底，广东省绿道已累计建成了驿站312个，停车场252个，自行车租赁点302个；城市绿道主干框架累计完成绿化和慢行道建设分别为945千米和1 075千米，为广大群众旅游休

Preface

闲提供了新平台、新方式和好去处，也为广大自行车运动爱好者提供了骑行的极佳场所。

《快乐从绿道开始——休闲自行车运动入门》，就是结合珠三角绿道网建设、结合自行车运动的特点而撰写的健康出行的指导书。书中提出自行车快乐出行从绿道开始，以大力倡导低碳生活，热爱大自然，享受休闲生活，注重科学健康锻炼行为为目标，采用了图文并茂的方式，并融汇了科学性、专业性、知识性和趣味性于一体。书中介绍了自行车骑行的技术要领、野外旅行的安全救助、骑行规范与绿道骑行攻略，内容通俗易懂，指导性强，既是群众休闲体育指导书，也可成为体育工作者的参考用书。

在撰写过程中，我们参阅了大量的有关书刊资料，同时也得到广州体育学院自行车协会、广州市体育局、广州市自行车协会等单位的支持，在此表示感谢。囿于编写人员的时间和水平所限，疏漏之处敬请读者不吝指正。

本书编委会

2012年元月



目录

CONTENTS

自行车基本知识

- 一 自行车运动的起源与发展 / 3
- 二 自行车运动在中国 / 7
- 三 国际大型自行车运动赛事 / 10
 - 1. 奥运会自行车赛 / 10
 - 2. 自行车大满贯赛 / 11
 - 3. 环中国国际公路自行车赛 / 13
- 四 自行车运动的分类 / 14
 - 1. 场地赛 / 14
 - 2. 公路赛 / 15
 - 3. 越野赛 / 16
 - 4. 残疾人自行车赛 / 16
 - 5. 休闲自行车运动 / 16
 - 6. 小轮车运动 / 17
- 五 自行车的骑行装备 / 18
 - 1. 安全帽 / 18
 - 2. 骑行服装 / 19
 - 3. 骑行鞋 / 20
 - 4. 骑行手套 / 20
 - 5. 护眼镜 / 21
 - 6. 口罩 / 22
 - 7. 骑车背包 / 22

六 购车指南 / 23

1. 购车的用途 / 23
2. 适合旅行的车型 / 26
3. 车型的选择 / 27
4. 购车店的选择 / 30
5. 购车注意的事项 / 30
6. 品牌推荐参考 / 31

七 自行车传动原理 / 33

1. 齿轮比 / 34
2. 传动比 (传动系数) / 34
3. 传动行程 / 35

八 自行车的构造 / 35

1. 车架 / 36
2. 车把 / 37
3. 车座 / 37
4. 变速器 / 38
5. 车轮与脚踏 / 39
6. 刹车系统和速度器 / 40

九 自行车的分类 / 40

1. 公路自行车 (Road bicycle) / 40
2. 山地自行车 (Mountain bike) / 41
3. 场地自行车 (Track bicycle) / 41
4. 速降自行车 (Down hill bike) / 41
5. 越野公路自行车 (Cross-country cycling) / 42
6. 旅行自行车 (Touring bicycle) / 42
7. 小轮自行车 (Cycling BMX) / 42



骑行技能与提高

- 一 自行车骑行基本技术动作 / 44
 - 1. 踏蹬时身体的位置 / 44
 - 2. 踏蹬的 3 种方式 / 44
 - 3. 上下坡骑行动作 / 45
 - 4. 弯道骑行动作 / 46
 - 5. 刹车动作 / 46
- 二 自行车运动战术 / 47
 - 1. 竞赛运动战术 / 47
 - 2. 休闲运动战术 / 50
 - 3. 山地自行车的骑行技术 / 51
- 三 自行车运动的基本训练方法 / 57
 - 1. 身体素质训练的核心内容 / 57
 - 2. 体能训练的基本方法 / 59
- 四 自行车运动常见不适与损伤预防及处理 / 62
 - 1. 头痛 / 62
 - 2. 肩膀痛 / 62
 - 3. 脖子痛 / 63
 - 4. 腰痛 / 63
 - 5. 阳光灼伤 / 64
 - 6. 关节扭伤 / 64
 - 7. 膝关节痛 / 65
 - 8. 抽筋 / 65

- 9. 手臂不适 / 66
- 10. 会阴部不适 / 67
- 五 自行车运动的营养补充与运动后恢复 / 67
 - 1. 合理补充营养 / 67
 - 2. 按摩放松 / 69
 - 3. 温水浴 / 70
 - 4. 充足的睡眠 / 70
- 六 自行车的保养 / 71
 - 1. 保养与合理使用 / 71
 - 2. 自行车内胎的修补 / 73

休闲绿道骑行

- 一 自行车旅行 / 78
 - 1. 自行车旅行的优点 / 79
 - 2. 自行车旅行的计划 / 80
 - 3. 安全出行的要点 / 83
- 二 快乐出行——自行车绿道简介 / 85
 - 1. 绿道的定义和分类 / 85
 - 2. 绿道的主要功能 / 87
 - 3. 国内外绿道建设发展概况 / 88
 - 4. 绿道快乐骑行的技巧 / 93
 - 5. 绿道快乐骑行的安全事项 / 95
 - 6. 骑行时交流的8种手势 / 97

Contents



- 三 珠三角地区绿道快乐骑行 / 100
- 四 珠三角8市绿道网骑行指南 / 103
 - 1. 广州段绿道 / 103
 - 2. 广州段绿道途经景点 / 106
 - 3. 深圳段绿道 / 109
 - 4. 深圳段绿道途经景点 / 110
 - 5. 珠海段绿道 / 112
 - 6. 珠海段绿道途经景点 / 113
 - 7. 佛山段绿道 / 114
 - 8. 佛山段绿道途经景点 / 116
 - 9. 惠州段绿道（东江流域绿道） / 118
 - 10. 惠州段绿道途经景点 / 120
 - 11. 东莞段绿道 / 121
 - 12. 东莞段绿道途经景点 / 122
 - 13. 中山段绿道 / 124
 - 14. 中山段绿道途经景点 / 124
 - 15. 江门段绿道 / 126
 - 16. 江门段绿道途经景点 / 128
 - 17. 肇庆段绿道 / 129
 - 18. 肇庆段绿道途经景点 / 131
- 主要参考文献 / 133

自行车基本知识

Zi Xing Che Ji Ben Zhi Shi





自行车运动是当今世界上既经济实用又健康环保的休闲性运动，它在人们的日常生活和工作中，有着独特的优越性：其一是自行车运动符合现代低碳生活理念与趋势，是绿色出行的首选运动项目；其二是自行车运动适合锻炼身体，是增强体质的好方式；其三是自行车运动适合于城市出行或者近郊旅游，是愉悦身心、调节生活的一种休闲生活方式；其四是自行车运动适合于代步出行，属于有氧锻炼，是适合各个阶层保健养生的活动方式。正由于此，自行车运动正在蓬勃发展和不断地普及，越来越受大众的欢迎，成为现代人休闲生活和快乐出行的主角之一。

自行车运动也是一项具有悠久历史和深远影响的竞技运动。在欧美等国家和地区，自行车运动一直与足球、网球运动一起被视为世界三大职业运动。早在1829年，在慕尼黑就举行了第一次世界自行车比赛。如今，世界上每年大约有180多项等级不同的公路自行车比赛，其中环法自行车赛、环西班牙自行车赛和环意大利自行车赛被称为自行车“大满贯赛”，是最负盛名的自行车比赛。另外还有奥运会自行车比赛，每年春季举行的米兰至圣雷莫公路赛和巴黎至鲁贝公路赛，每年秋季举行的圣塞巴蒂安赛和环郎巴蒂公路赛，以及各种冠名的越野自行车赛、山地自行车赛、小轮自行车赛（BMX）和自行车障碍赛（TRIALS）等。

自行车运动的发展和自行车的发明与高科技的融入高度相关，随着自行车设计和制造技术的不断改进，自行车的材料和构造也发生了巨大的变化。

现在让我们简要地介绍一下自行车运动的发展历程。





— 自行车运动的起源与发展

“自行车”一词来自于拉丁文Bicyoletta，原意为“快”与“步行者”的意思，中文译文为“自行车”。关于谁是第一辆自行车的发明者，众说不一，目前尚无定论。据史料记载，早在我国清朝康熙年间，能工巧匠黄履庄就制造出一辆用手摇能自行的单人车。在几十年后的1791年，法国人西夫拉克发明了一种有前后两个木质的圆轮，在中间连着一根横梁上面安个板凳的全木质的“木轮马”。很多人认为这是世界上最早的自行车之一，是今天世界各地广泛普及的自行车的雏形，尽管它没有驱动装置和转向装置，人坐在上面必须借助双脚用力蹬地推动其直线前进或停止。1801年，俄国人阿尔塔马诺夫设计出世界上第一辆用踏板踩动的自行车。1818年，德国人德莱斯制造了一辆与西夫拉克的“木轮马”差不多的用于娱乐旅游的“奔跑机”，但他将前轮改进成可以活动并加上了一个控制方向的车把用来改变前进的方向，其行驶的速度相当于奔跑的马车。由于19世纪上半叶正是欧洲国家将科学技术应用于交通工具的高潮时期，各国都有人在研制自行车，德莱斯的“奔跑机”传到英、法等国后，大大启发了自行车研制者，推动了自行车的研发，被世界公认为真正具有实用价值的自行车，奠定了现代自行车的基本轮廓。1839年，苏格

兰人麦克米伦制造出前轮小、后轮大，装有实心橡胶轮胎，双脚离地面骑的钢铁实用自行车。1867年，英国人麦迪逊设计出第一辆装有钢丝辐条的自行车，同时在车上采用了飞轮、脚刹、弹簧等机器部件。1874年，英国人劳森把脚蹬安装在前后两轮的中间并装上链条和链轮，其结构和外形已具备了现代自行车的结构形式。1886年，英国机械工程师斯塔利从机械学、运动学的角度对劳森设计的自行车作了进一步改进——车架采用了金属材料的三角形结构，脚蹬也安放在前后轮中间部位并用链条传动，并装上前叉，将自行车改造成前后轮大小一致、有脚踏和链条的后轮推动前轮行驶的现代形状的自行车。斯塔利不仅改进了自行车的结构，还为此而设计了生产自行车的专用机床，为自行车的大量生产和推广应用开辟了宽阔的道路，因此在世界科技史上被誉为“自行车工业之父”。1888年，苏格兰人邓洛普·约翰·博伊德在自行车上首次使用充气轮胎，至此自行车基本成型。此后，自行车结构和材料随着工业革命带来的机械化生产的发展和科技水平的提高而不断趋向完善。目前全世界与自行车有关的发明多达1.5万余项，形形色色的自行车不断问世。例如，德国的特罗普曼和劳富斯制造了一辆世界上最大的自行车，车轮有一人多高，车座设在两轮间的中下部，经过训练的人能自如地驾驭这辆巨车。丹麦人更别出心裁，制造出一辆可供35人同时骑行的特长自行车。我国杂技演员曾创造出一辆自行车上载19人的纪录，并一边骑行，一边做出优美造型，也堪称世界一绝。

自行车的产生为人们的出行方式带来了极大的便利，同时也



为人们提供了一种休闲娱乐的方式。从自行车诞生的那天起，它就迅速成为人们一种重要的出行与娱乐工具。据有关资料显示，全世界现有7亿多辆自行车，而我国就有2.4亿辆，约占全世界自行车总数的1/3，被世界公认为自行车王国。除我国外，在亚洲其他国家和非洲地区，自行车仍然是人们的重要交通工具。在一些欧美国家的城市里，自行车也备受宠爱。美国的戴维斯城人口仅有3.8万，而竟有3万辆自行车，全市交通量大半为自行车所取代。由于现代城市中普遍存在交通阻塞和汽车尾气、噪声污染严重等问题，自行车越来越显示出它无污染、占地少、来去自由、对骑行者健康有利的优点。因此，目前欧美国家不少“汽车族”也纷纷加入“自行车族”，骑上了自行车。与此同时，自行车的运动作用和自行车极限运动的独特魅力，也吸引了越来越多的现代人成为“拜客”。近年来，自行车专用道（“绿道”）正在欧美各国普及。据统计，美国现有自行车专用道15.5万千米，日本有2万千米，荷兰也有1万千米。

在运动娱乐方式方面，1868年在法国的圣克劳德公园内进行了最早的自行车比赛。1893年首届世界业余自行车锦标赛举办，1895年首届世界职业自行车锦标赛举办。1896年在第1届奥运会上，自行车运动就列入正式比赛项目。1900年国际上成立了国际自行车联合会，进一步推动了自行车运动在世界范围内的普及与提高。

20世纪50年代，由于厌倦了在现代化公路上的枯燥训练和比赛，法国的一些职业自行车手开始尝试到山林地带的新环境中

寻求自行车运动的新乐趣和新挑战，由此萌芽了如今深受青少年喜爱的山地自行车运动。20世纪70年代，在美国的圣弗朗西斯科（旧金山）市举行了首次山地自行车赛。1991年首次举行了山地自行车世界杯赛，1996年该运动被列入奥运会比赛项目。

随着自行车器材的不断改进，20世纪60年代在美国加利福尼亚又率先兴起了一种小轮自行车运动，并于70年代初成立了美国的小轮车（BMX）组织。1981年国际小轮车联盟成立，于1982年举办了第1届世界小轮车锦标赛。1993年小轮车正式成为自行车运动大家庭的一员。

链接

黄履庄

黄履庄（1656—?）清朝康熙年间广陵（今扬州）人，清初制器工艺家、物理学家。在工程机械制造方面有很深的造诣，世界上第一辆自行车便出自他的手。黄履庄一生发明无数，堪称中国的“爱迪生”。

邓洛普·约翰·博伊德

邓洛普·约翰·博伊德（1840—1921）英国发明家，为了能让儿子快速舒适地骑三轮自行车，发明了世界上最早的充气橡胶轮胎（1887年）。

