

# 公益之“骑”乐无穷

本报首席记者 张继疆  
实习生 孟祥珂 刘夏

随着人们出行观念的转变和健康意识的增强,低碳骑行渐成市民新时尚。越来越多的人选择一辆自行车、一个背包、一瓶水,回归自然,呼吸新鲜空气,享受蓝天白云。

风清水绿天空蓝,美丽信阳是我家。作为2014年的最后一次骑行活动,在为自己带来的健康的同时,把绿色带到每一个角落,让绿色流入每个人心中,也成为信阳他她骑行俱乐部众多骑友的一个新年愿望。本期小编与骑友们共同推出龙袍山公益之行,在绿色中深呼吸的同时,体验阳光好滋味,同时挥一挥衣袖,不留下一片垃圾。



## 沿途推荐

### 东双河

这里位于城乡结合部,从市区到这里10公里左右,非常适合作为来自于浉河、平桥两区的骑行大部队的离开市区后的第一集合点,不管是新手,还是老骑友,骑到此处,大都身体微微发汗。在卸下厚重的冬装之后,换上拉风的骑行装备,放眼望去,沿途依旧是满眼绿色的107国道,路况良好,适合加速前行。

### 李家寨

骑到此处,即将告别平坦的107国道,走上相对崎岖的山路。在鸡公山风景区巨大的指示牌下,路边民居中间隐藏的一条上山小路确实不太起眼,尽管上龙袍山有大路可通汽车,但骑友们还是选择在这里进行一次休息和补充,并再检查一遍车辆的刹车与换挡拨片,做好改变踏频的准备。

### 公益活动

山上的垃圾不好捡,虽说有工具,但有的垃圾被埋在草丛里,骑友们就只能用手捡,每个人虽说满头大汗,但越干越有劲儿。“骑行的意义除了锻炼身体外,还能开阔视野,欣赏不同的风景。同时还能捡捡垃圾,也算是为环保贡献了一份力吧。”车友梁先生说。他告诉记者,这是他第一次参加信阳的骑行活动,没想到还上山捡了垃圾,挺有意义。“骑行虽然累但很快乐,健身娱乐,还能交几个车友,我很享受这个过程。我自己都觉得变年轻了。”

### 龙袍山

对于普通都市变速自行车来说,通常是21速,而专业的山地车自行车有27速,甚至30速,普通骑行时可能体会不到,只有在这个山道上才能真正感受到21速和30速的差别。最为刺激的是,在快要筋疲力尽的时候,当血液都涌到腿部肌肉,甚至会出现大脑的短暂缺氧,上坡时如果选择走“之”字的话,就会发现一边是侧壁,一边是悬崖,一边是裸露的岩石,一边则是翠绿的山谷,这种挑战让很多人都选择了——直接推着车上山。好吧,小编承认,自己就是其中一位。

**推荐理由:**经过他她骑行俱乐部工作人员的多次踩点和测试,确定下来这一条骑行的精品路线,除了沿途风景优美,这条线路不仅适合游玩,也适合锻炼。作为休闲好去处,李家寨的豆腐绝对适合久居城市的人们大快朵颐;作为骑行发烧,龙袍山上的数个陡坡和弯道,也绝对能让每一个骑行者的腿部肌肉得到充分的锻炼。至于回来的发烧路线,小记确实无力体验,但根据骑友回来后的反馈,除了一个“虐”字,再无其他。



## 沿途花絮

骑车到底有什么好处?一年多车龄的张先生现身说法:“自从得了血脂稠,血糖高这个病后,才意识到锻炼身体重要性,一开始是跑步,但年龄大了,腿脚不灵便,后来接触了自行车,觉得挺好,自己也就喜欢上骑行运动了,现在身体也比以前好了很多。”

虽然说“饥饿是最好的食物”,但龙袍山附近农家饭店的特色菜确实值得一去,至于精彩到底如何,还是由《信阳晚报》吃货团的成员们为大家一一揭晓吧!