休闲时代

6月15日，是全国低碳日，这一天，各地骑友纷纷出动。一场有关骑行的故事，已在路上。

“绿色”出行 “骑乐”无穷

本报记者 徐金玉

近段时间，资深骑友、“骑龄”已有23年的王敏总是脸带笑意。

作为自行车店店主，他店内的业绩“涨”了，前来光顾的消费者络绎不绝，一些性价比高的车型甚至卖断了货……

作为石景山区自行车运动协会秘书长、两轮单车俱乐部总经理，他所领导的协会和俱乐部会员人数“增”了，志同道合的骑友们越聚越多……

作为低碳出行、健康生活的倡导者，他眼中的光更“亮”了：他欣喜地发现，萌娃们开始和家长一起加入骑行者的队列，全家骑行畅游的欢乐场景，已成为他眼中最美的风景……

如果用他自己的话说——“骑行，火了！”

“骑”出的风景

在王敏看来，骑行的火，实在是可以预料的。且这种休闲生活方式的火，并非只是一时之兴。

“2008年，我国成功举办奥运会，户外运动逐渐风靡，有兴趣骑行健身、出行的人日渐增多。在2020年新冠肺炎疫情暴发后，更多人意识到健康的重要性，爱上骑行的人数猛增。”王敏笑着介绍，骑行是种“性价比”很高的休闲方式，益处可不少。

“它不仅可以强身健体，而且经济实惠。按照当前的油价，花两箱汽油的钱，就能买上一辆不错的自行车。不少办公地点和居住场所在20公里以内的上班族，都会选择骑车，这样还可以避开人员密集的地铁和公交。当然，到郊区骑行游玩的人也不在少数，低碳出行，拥抱大自然，对身心都有好处。”王敏说。

随着日常需求的不同，自行车也分为多个类型：上班族通常会选择直把的城市通勤车，车型较为轻便，性价比高些的，价位通常在2000元－5000元；运动达人会选择弯把的公路自行车，专业性能强，且车辆配置高，价格在上万元或数万元不等；家长们则不少青睐购买山地自行车，带着孩子到郊区骑行，合适的车型价位也在2000元到5000元之间……

多样的骑行人群，也“多彩”了沿路的风景。“初高中生等年轻人喜欢热闹，他们经常沿着长安街骑行，可以边骑、边吃、边玩。而退休了的老同志则喜欢安静，有些骑友会在6点多出门，一路骑到门头沟，到歇脚处点上一个烧饼夹肘子，在人间的烟火气中享受满足……”王敏说，他自己则是每日骑车上下班，在晨曦与傍晚中感受同一种风景的光影变幻。晚饭后，他还有一顿“加餐”，一家三口一起骑行。

“我和爱人、孩子通常会从石景山区经首钢大桥，骑到门头沟，往返二三十公里，回家舒舒服服洗个澡，一天才算圆满结束。”王敏说。

“骑”入的精彩

“今行环湖最美路，湖光山色入画图。骑行状态渐佳境，美景治病高反无……”两轮单车俱乐部骑友胡成杰“能文能武”，用诗词作骑行日志，向大家分享着青海湖骑行的探险体验。他们一行18人，被骑友们亲切地称为“十八勇士”。

“骑友圈里藏龙卧虎，牛人很多，有的骑过川藏线，有的环过海南岛。我自己也带队在2017年和2018年，分别用了9天时间环游了台湾岛。”王敏说，这样的“战绩”，展现了人们拥抱自然、追求极限的运动精神。而日常的骑行，也更具烟火气，处处装点着生活的美好。

周末，是骑友们的活动日，王敏的微信群里总会因此响个不停。作为大家的“后勤部长”，他尽职尽责地安排线路、带队骑行。“我常带着俱乐部的骑友们，去郊区骑上三四十公里。”

今年，为孩子们量身定制的骑行活动更是被提上日程。“我有两个500人的亲子群，孩子们都特别活跃，为此还组建了少年车队。”王敏介绍，4月下旬，他们组织了今年的第3场亲子骑行，完全是小学生专场。

“从安全角度考虑，我们限额了20个家庭，共有一到六年级的20名同学和30余名家长报名参加。”王敏介绍，他们一行人在店门口集合，一路骑到首钢园，他还特意邀请了一位老师担当首钢园的导游，从石景山讲到炼钢高炉，从北京冬奥组委讲到滑雪大跳台，声情并茂的讲解让骑行又有了更多的体验和收获。

“骑行这种休闲生活方式，不分年龄、不分性别、不分职业，只要你想骑，你愿意骑，都可以随时加入，享受一辆单车就能带来的健康和快乐。”王敏说，“绿色”出行，“骑乐”无穷。

亲子骑行 感受京城夏夜

纪娟丽

如果不是北京这场突如其来的疫情，也许我和女儿还未打开亲子骑行模式。那么，我们一定会错过京城夏夜美好的另一面。

大约一个月之前，居家学习的女儿学会了骑自行车。起初，为了满足女儿极大的骑行兴趣，同时锻炼她骑车上路的能力，我们常常白天骑车往返于家和附近的公园之间。有一次在公园玩久了，骑车回家已是华灯初上。褪去白天的喧闹与嘈杂，没有了日晒和高温，眼前是曼妙的灯光、脸庞有凉爽的清风，这条熟悉的路突然变得温柔、浪漫了起来。回到家，女儿有些沉醉地说：“妈妈，晚上骑车挺好的，明晚我们还去骑车吧。”

女儿的提议正中我的下怀，我不禁冒出一个大胆的想法：夜骑去天安门，看看长安街的夜色！从我家往返天安门的距离，大约32公里。这对于此前最多只骑过10余公里的我们来说，绝对是不小的挑战。没想到女儿却信誓旦旦地说：“没问题，走起！”

第二天，女儿约上闺蜜母女，我们早早吃过晚饭，一行四人浩浩荡荡出发了。我们一路往东，两个小朋友显然有些纳闷，“咱们怎么一直都不拐弯呀？”虽然生活在北京，虽然长安街是北京最重要的一条东西轴线，然而孩子们对这条久负盛名的街道，并没有清晰的概念和切身的体验。

“这是什么建筑呀？”“我们这是到哪儿了？”“街道越来越宽了。”“晚上骑车的人好多呀。”一路上，两个小朋友一会儿问号，一会儿感叹号，等待红绿灯的空儿，总是变成了集中解答问题的时间。

晚上骑行的队伍络绎不绝，其中不少是父母带着孩子亲子骑行。等红绿灯的时候，长长的骑行队伍排了足有五六米。等绿灯亮起，一辆辆自行车依次移动，像极了小时候在电视上看到的长安街的情景，难怪有媒体总结疫情给北京带来的变化，其中一条便是，“骑自行车的人多了，北京就成了北平。”

离天安门越来越近，盏盏华灯照亮夜空，不多的车辆显得街道更加宽阔。经过天安门时不让停留，但我们不约而同放慢了速度，夜晚的天安门广场非常空旷，华彩的灯光倾泻而下，静谧得好像一切都静止了，只有夜色像画卷移动，还有微风轻轻拂过。

回到家已是夜晚10点半，孩子们仍然意犹未尽。“晚上的长安街好美呀，妈妈，我们下次骑车去哪儿呀？”女儿显然深深爱上了夜骑，已经迫不及待要规划下一次的路线了。

去过东边去西边，第二次的长途夜骑，我们选择了一路往西，骑到新首钢大桥。有了第一次的32公里，这次的21公里轻松了许多。很快就到了新首钢大桥，当站在桥上看到首钢大跳台，孩子们欢呼起来：“这就是冬奥会谷爱凌夺金的地方。”再往桥上走去，听到水流的声音，往桥下一看，才发现脚下是湍流的永定河水，我们给孩子们讲起了北京母亲河的故事。

桥上满是骑行到此游玩的人，有的举着相机留下美丽的夜色，有的三五结伴在此纳凉聊天，有的干脆斜靠在栏杆上，静静地，任凭风吹过脸庞……有那么一刻，我有点恍惚：夏夜美好如许，过去那些年的夏天，我都在哪儿，都在干什么呢？

后来，我们又夜骑过两次，去过中央电视台、园博园。我们还默默计划着，这个夏天，我们还要往南骑行至卢沟桥，往北骑行至颐和园一带，感受卢沟晓月和“三山五园”的美，以及近代那一段屈辱的历史。等“东南西北”凑齐了，我们就能在夜骑中，更加深入地了解我们居住的北京城。

我的骑行之路

李思琦

从大学宿舍到工作室，这大概就是建筑系学生的日常通行距离了。我觉得步行上课无聊且低效，想着提提速。从学校到钟山，这差不多就是平时出游的常规距离，南京公交的豪爽我欣赏不来，打车又不值当，想着能不能轻松愉快地度过这段路。

我的同学都建议我买电动车，一拧把就走，速度快还省力气，但我觉得再怎么方便也不如自行车，毕竟我的第一目的就是为了多运动，顺便在上课路上省点时间。2021年的清明节，爸妈来南京看我，我爸说：“上大学这么久了得有个代步工具啊，要不买辆车吧。”于是俩人一拍即合，当晚我就拥有了一辆6档变速的通行车。

有了车的我实在兴奋，之前共享单车环玄武湖的经历感受平平，于是我想挑战一下自己，也算是检验检验新车。大二下学期，我在四牌楼校区生活，但是日常有很多事务需要在九龙湖校区处理，从来都是地铁通勤的我有了骑车往返的念头。从四牌楼到九龙湖，地铁三号线要坐15站，要在不见天日的隧道里穿行40分钟。

于是在一个没课的下午，初夏，一个不知天高地厚的、有了新车的女大学生，踏上了她第一次“长”距离的骑行。22公里，用了一个小时零两分钟。有一次就有无数次，于是那个夏天，我不知道往返了多少次湖区牌区。由最开始看着导航都会走错的路，到连红绿灯要等多久、下午几点钟铁道会过火车都一清二楚。

我和朋友们曾经多次在工作室关门之后，相约玄武湖畔，伴着晚风和无人的街道，冲一圈玄武湖；也曾经在周末的艳阳天，拿上几瓶水，便踏上环紫金山的路，身边是呼啸而过的汽车和城铁。

后来，从四牌楼到九龙湖，骑得渐渐少了，或许是因为红绿灯太多，或许是因为我们更享受山林和湖泊的景色，骑行早已不是一种单纯的通行方式，而更像是一种消遣、一个爱好、一种社交方式。

去年冬天，社团组织登山活动，我们分成两个小队，一队步行，一队骑行，向着紫金山巅进发。紫金山的登山道不是柏油路面，而是由石板一块块铺成。上山时，通行车的轮胎抓地力不够，一边奋力蹬，一边打滑。直线距离几百米的山路，化成了几公里登山道。如果问有没有经历过绝望，那可能是第一次。一行人全身湿透，在初冬的上午，终于到达了山巅。

下山感觉完全不一样，正可谓上山两小时，下山五分钟，虽是夸张的说法，但感受确实如此。又是公路胎，又是石板路，全程捏着后刹车，一边疯狂按车铃一边听着轱辘侧滑出去的响声。骑行全程，会有一种“人在前面冲，魂在后面追”的错觉，好在是安全出溜到了山脚下，这样的体验，只有一次也罢了。

今年6月6日，是东南大学一百二十周年校庆，全校上下，校区各处都充斥着浓浓的校庆氛围。在无数次抽奖落空，又没能赶上校庆庆祝大会和晚会之后，我们院一个熟识的同学找到我，问愿不愿意出去骑车，和九龙湖校区的同学一起，用里程为母校庆生。机会难得，自然是满心欢喜答应下来。

6月6日早上5点，两个校区的同学分别集合在四牌楼和九龙湖的大门口，两条线路，单程60公里，总里程120公里，是再好不过的生日礼物。但在之前，我从来没有完成过超过40公里的连续骑行，这次献礼无疑是难度升级的全新挑战。从四牌楼到丁家桥，到南京眼到鱼嘴，到夫子庙到玄武湖，再回到四牌楼，我知道自己在一点点向着下一个点位迈进，也正在一点点突破这前所未有的极限。

清晨的风带着些许温热，车轮下的路无限延伸，一群热爱骑行的同学，在南京的各处地标留下了属于东大人的印记。我们呐喊，我们欢呼，腿上的酸痛早已抛到九霄云外，而心中只有一个信念作为支撑：东南大学，生日快乐！

也许之后的骑行会有更多人与我同行，也许之后的里程会逐渐辐射到整个南京乃至整个江苏，或许还有机会骑回北京。我相信热爱永不熄，骑行永远在路上。

（作者系东南大学学生）

科学健身

科学健身 贵在坚持

李相如

美国心理学家麦斯威尔·马尔茨1960年出版的《心理控制术》一书风靡世界。马尔茨博士在书中指出：“精神世界的某些破旧立新至少需要21天的时间。”他举例截肢病人需要21天才能接受他们失去肢体的事实；而整容后的人，平均需要21天来习惯手术之后的新容貌。此后，“21天定律”进入人们的视野。

人们需要21天来适应生活中的重大变化，但这跟养成一个习惯是两码事儿，后者远远多于21天。

养成一个好习惯，到底要多久？2009年，伦敦大学学院的菲利帕·拉利等人在《欧洲社会心理学杂志》发表文章指出，新习惯养成绝非21天之功，其真实的时间成本因人而异，且差异极大。伦敦大学健康心理学家对这个问题进行了研究。他们邀请了96位参与者，请他们选择一项想要发展成习惯的日常行为。实验12周后，观察结束，研究团队使用统计方法分析了收集到的数据，并得出结论：养成新习惯所需的时间从18天到254天不等。

在运动健身中，养成科学健身的习惯需要多长时间呢？根据我多年的运动实践体会和从事健身指导的经验是：3个月入门，半年毅力坚守，1年产生兴趣，3年形成习惯，并成为一种生活方式。

我曾经听清华大学的一位老领导讲过一个故事。他说清华大学新生进校以后，第一学期的体育考试项目一般都是长跑或12分钟跑。结果很多学生第一学期的体育考试就过不去。在清华大学，体育考试不及格是不能毕业的。所以很多学生为了完成考试任务，就在寒假期间不回家，在学校里一直坚持跑步锻炼。

一个月过后，新学期开学，他们去参加补考，顺利通过了考试。这时候老师告诉他们，你们只是达到了及格的标准，距离优秀还有一段距离。他们说好，要继续跑，一定要达到优秀，于是，又坚持跑步3个月。在学期结束前又测试，结果顺利达标。

老师又告诉他们，这只是清华大学的优秀，和年轻人更高的成绩相比，你们还有差距。于是，在暑假期间边工作边锻炼，他们又跑了3个月。开学的测试，他们都达到了优秀人才的优秀标准。这么一算，大概多长时间呢？差不多已是一年有余。回到宿舍后，他们感慨地说，明天终于可以不跑步了。结果第二天早上6点钟，他们鬼使神差地都爬起来跑步去了。这种习惯已经养成了。

很多人不断地在问，我已经参加体育锻炼了，为什么身体还没有得到良好的改善呢？我问，你参加体育锻炼多长时间了？有的回答一个多月，有的回答几个月。我告诉他们一个月、几个月对于身体的改善作用可能并不明显。但如果说能坚持一年、三年或五年，那么，体育锻炼对身体健康的作用就越来越多地显现出来。

所以，科学健身贵在坚持，切不可急功近利、弯道超车。当我们把运动健身变成一种习惯，成为一种生活方式时，人体所产生正能量的作用会得以显现，才能真正做到健康关口前移，防病于未病之前，才能成为人的身心健康和生命活力的重要保障。

（作者系南昌工学院特聘教授，首都体育学院教授、博士生导师）

闲闻趣

中山公园音乐堂“打开艺术之门——2022暑期艺术节”开票

本报讯（记者 刘圆圆）6月11日，北京保利紫禁城剧院管理有限公司董事长徐坚携手“打开艺术之门”的公益形象大使春妮，在中山公园银杏大道漫步中开启了“八喜·打开艺术之门——2022暑期艺术节”开票“直播带货”，首轮48场演出，线下线上同时开票。

徐坚介绍，今年的“打开艺术之门”，由北京市文化和旅游局主办，北京市文化艺术基金支持。由北京交响乐团担纲开幕演出，中央芭蕾舞团负责闭幕演出，并有中国广播电影乐团、北京京剧院、北方昆曲剧院、中国评剧院、北京曲剧团、北京市河北梆子剧团、中国杂技团、中国木偶艺术剧院等多家国家级和北京市属院团鼎力支持。

徐坚说，“从7月3日到8月31日60天中，有中国民乐与戏曲、西方古典音乐、爵士乐、舞蹈、杂技、儿童剧、木偶剧等70场精彩纷呈的演出，以及打击乐、竖琴、铜管、朗诵、音乐创作等10个主题艺术夏令营。整个暑假，中山公园音乐堂不仅仅是一个呈现演出的舞台，还是家长可以‘日托神兽’、孩子们可以沉浸体验一整天的艺术主题乐园。”

“‘打开艺术之门’举办了29年，每年70场，如此艺术门类丰富又专门为青少年设计的艺术节，不仅在中国，在世界范围也很少见。”“打开艺术之门”创始人之一、指挥家谭利华说，孩子们从小爱上古典音乐，潜移默化地形成敏锐的美的感知，长大后，会将艺术融入生活，这对于心智与人格塑造都有很大助益。谭利华说，“作为创始人之一，我和北京交响乐团的每一位成员，见证了这一品牌的成长，见证一代代人通过‘打开艺术之门’受到艺术启蒙，与音乐为伴共同成长，对于我们艺术工作者来说，是一件特别欣慰、有意义的事。”

“全国象棋之乡”团体赛开枰

本报讯（记者 徐金玉）近日，全国象棋业余棋王赛网络赛区“全国象棋之乡”团体赛开枰，来自18支代表队的119名棋手相聚“云端”，借助天天象棋App和小程序进行对弈。

本次赛事由国家体育总局棋牌运动管理中心、中国象棋协会主办，是“发展体育运动，增强人民体质”题词70周年全民健身主题活动的一项重要内容。赛事采用积分晋圈淘汰制，包括5轮积分编排比赛和2轮淘汰赛，每队每场派出6名棋手出战。比赛规定，每支队伍中可以有1名本地或本省的象棋国家大师或以上称号棋手。因此，蒋川、程鸣两位象棋特级大师以及武俊强、陈青婷、张晓平三位国家大师成为比赛焦点。

“作为专业棋手，我之所以参加这次比赛，主要是想回馈家乡，以象棋运动员的身份去宣传象棋文化，鼓励家乡更多的青少年去学习象棋。”蒋川表示，温州作为“百岁棋王”谢侠逊的家乡，象棋文化发展悠久，象棋氛围非常浓郁，自己能获得如今的成就与家乡密不可分。

本次比赛还要求每队至少有1名2007年1月1日以后出生的年轻棋手，旨在给各地的“明日之星”提供一次学习与展示的机会。近30位象棋少年报名，为本次比赛增添了不少看点。

当“非遗”遇上“商量”

近日，由重庆市梁平区政协组织国家级非物质文化遗产梁平木版年画的市级代表性传承人莫绍萍带领其工作室人员创作完成的用于宣传政协“渝事好商量”协商平台建设的梁平新年画创作完成并投入使用。“希望通过老百姓喜闻乐见的艺术形式，让大家支持、参与政协组织的各项协商活动。”梁平区政协主席张子玉说。

（陈巧 凌云）