

# 穿越城市享自然 骑行成为新时尚

## 在引领绿色健康生活的同时 还可以一路欣赏省会金秋美景



秋天有多彩的颜色,又有舒适的温度,是非常适合骑行的季节。这个秋天,市民邢文英女士同省会众多骑行爱好者一起穿越城市乡村、山前河畔,掀起骑行的新热潮。“人在画中游,画在心里留”,赏美景的同时也引领着省会绿色健康生活的新时代。

□本报记者 方小北

### 秋雨绵绵难挡骑行路

10月29日上午9时,细雨蒙蒙中,骑行的邢文英女士和同伴从运河桥附近出发,沿107国道到河北大道,然后沿着滹沱河一直向西,他们此行的目的地是黄壁庄水库。40公里的行程,一直在美景中骑行。将满60岁的邢女士开心地跟记者分享了她的骑行经历。

邢女士说,入秋以来的每个周末她都会和同伴出来骑行,这个周末选择了沿着滹沱河绿道一直向西。滹沱河第三期工程完工之后,基本可以直达黄壁庄水库。一路都有骑行的绿道,沿途空气清新,骑行在河畔,就仿佛骑行在画中。如果中途不停留,两个多小时就可以到达目的地。如果算上中途休息游玩的时间,三个小时就能够到达目的地。到达水库后,欣赏一下烟波浩渺的水面,聊聊天、拍拍照,再尝一尝当地的特色大鱼宴,下午再骑回来,就是开开心心、健健康康的一天。

邢女士说她身边有一支骑行小分队,同事郭磊担任队长和技术顾问,成员大多数是石家庄铁道大学工作在一线的教师,年龄从40岁到60岁不等。她说,骑行运动在全球都是一项健康、流行的运动,一种健康自然的运动旅游方式,不仅可以健身强体,还能充分享受旅行过程,而且一辆单车、一个背包即可出行,简单又环保。邢女士说,骑行给她带来的身心变化,感染和吸引了周边的人群,让他们的骑行小分队日渐壮大。

这个秋天,喜欢骑行的人不止邢女士,骑行滹沱河畔更是许多人这个秋天的常规项目。石家庄市对滹沱河全域实施生态修复工程,按照“以水带绿、以绿养水”的理念,分三期对滹沱河109公里进行生态修复,形成滹沱河景观生态长廊,大河湿地、百鸟家园、绿洲繁英、休闲田园,百里滹沱美景重现,骑行爱好者更是能直接感受到家乡生态环境的变化。

“不算远,直接导航就能找到。”在滹沱河天鹅湖景区,张先生一手扶着爱车,一手比划着给一位游人指点去机场路羊汤烧饼店的路。对张先生来说,约三五好友一起沐浴着秋日的阳光畅快骑行,然后再去品尝石家庄周边的美食,是一种附带的享受。“机场路的羊汤、元氏殷村的驴肉、赵县石塔烧饼,都专门去吃过,正定古城里的美食也不少,饅烙面、蒸碗儿、大骨头,都值得去尝一尝。”

### 秋色绚烂更显家乡美

骑行的好处广为人知,它有一项非常好的福利就是能够欣赏到美丽的自然风光,到达平日里开车不能到达的地方。市民贾波既是骑行达人,又是摄影达人,摄影经历已近50年,骑行经历也近30年,用车轮丈量城市,用镜头记录美景。贾波说,这些年他一直把骑行当成一种生活方式,几乎每周都要有一两次30公里至50公里的骑行,每年也必须安排一两次300公里至500公里的长途骑行。他特别钟情于骑行在路上的状态,自由、未知、期待、惊奇……用车轮丈量生活之路,满眼都是给心灵铺垫的画卷。

近30年的骑行经历,也让贾波感受到了石家庄生态环境的巨变。他说,以前的骑行路线基本就是槐安路至山前大道,因为这是通往骑行者“小学、中学、大学”的必经之路,当时每天都有骑行者在这条路上,山前大道



■骑行爱好者黄女士打卡石家庄美景。(资料图片)

也只是一条双向两车道的公路。如今,石家庄的骑行路线从市区向四外放射,很多公路两侧都有骑行专用道。环境的改善使石家庄的骑行爱好者激增。现在的山前大道、滹沱河景观大道、西部长青之路、通往平山和灵寿的河北大道等,都已成为石家庄骑行爱好者的经典线路。还有石家庄的环城水系,清水绕城,城水相依,绿树成荫,一幅生态优先、绿色发展的大美画卷,正变得更加多姿多彩。

“在我们骑行爱好者和摄影爱好者的眼里,石家庄的变化日新月异。”贾波一边展示他这些年的摄影作品,一边感叹:“当我们穿行于省会的大街小巷,目之所及,一座座高楼林立,完善的配套设施、发达的交通路网,随处可以感受到一个现代化大都市的气息。徜徉在民心河畔的居民小区,绿树成荫、小河潺潺,优美的小区景观,又让人心旷神怡。骑行在滹沱河畔,越来越多的野生鸟类在以滹沱河为主的大小水系栖息,说明我们的城市水质及环境得到了显著改善。一抬头,你可以看到不远处的立交桥上车来车往,还可以欣赏飞鸟翩翩起舞的身姿,这些变化,这种人与自然和谐共生之美,让我们骑行爱好者的车轮永不停息,让摄影爱好者的镜头光彩夺目,也让我们对生活的这片热土有了更多的热爱。”

### 骑行的背后是绿色时尚

记者在社交平台上搜索发现,许多石家庄的骑行爱好者在上周末组织了骑行活动,石家庄有特色的骑行线路有许多,这些经典骑行线路既有一定的挑战性,也有极大的锻炼价值,很多田园乡村、美丽乡村也都是非常好的秋日骑行线路,只要骑起来,就能感受到骑车的乐趣和享受美景的惬意。

骑行热中,很多人都在朋友圈里分享自己的骑行故事。某社区分享平台数据显示,2022年前8个月,其平台上搜索骑行相关信息的用户频次同比增长了250%以上。

骑行热还带热了自行车的销售。记者走进市区几家自行车专卖店,都看到了店员忙碌组装新车的场景。目前市场上的自行车从千元到上万元不等,由于销售火爆,部分型号自行车甚至卖脱货。中档车一直是自行车销售市场中的畅销品,现今的骑行热,使一些专业的公路车还需要提前预订。

不仅仅是专门的骑行,秋天选择共享单车和普通自行车骑行的人也非常多。骑行热的背后,是绿色生活理念的深入人心。这几年,包括石家庄在内的许多城市自行车道建设都比较快,骑行环境不断优化,另外骑行还可以亲近自然,感受自然时光,随着绿色出行理念的普及,爱好骑行的人越来越多。

骑行对参与者的年龄非常包容,像将近花甲的邢女士也可以轻松参与,骑行的好处也有很多,可以改善记忆力,可以缓解疲劳,让人心情愉悦。骑行还可以促进血液循环,尤其是提高腿部力量。长期坚持骑自行车,可增强心血管功能,尤其是有氧运动,提高人体新陈代谢和免疫力,起到健身防病的作用。可以说,骑行不仅是一项绿色健康的运动,更是人们对绿色健康生活的推崇,是省会时代大潮中的一道亮丽风景线。



### 相关链接 石家庄周边经典骑行路线

向大家推荐几条石家庄最美骑行路线,一起来看看吧。需要提醒大家的是,骑行前及时了解出发地和目的地疫情防控政策,合理安排行程。旅途中加强个人防护,少聚集、勤洗手、戴口罩,共同营造健康安全的出游环境。

1.植物园路线:槐安西路-北三环-北外环辅路-植物园。

骑行亮点:可观赏花卉或植物景观,有热带植物温室、玫瑰艺术广场等。

2.正定-滹沱河路线:体育大街-子龙大桥-正定南城门。

骑行亮点:游千年古城,赏旖旎滹沱风光。

3.西山森林公园路线:市区-石铜路-铜冶-北寨-上寨-南寨-西山森林公园。

骑行亮点:东景区有著名的太平天国起义军遗址,西景区自然风光也很美。

4.封龙山、龙凤湖路线:石铜路-铜冶-封龙山-龙凤湖。

骑行亮点:沿途可到古书院参观,还有将军石等景点。

5.挂云山骑行路线:石闫路-百尺杆-宜安镇(见岔路口往左行)-鹿建水泥厂门前对着的一条往南的小路-挂云山山脚下-岭口村。

骑行亮点:前半程路况较好,快到山脚时路况较差,有一定的骑行强度。

6.铁过门骑行路线:山前大道-土地庙-常河-南紫沟-井元公路-后仙-前仙-乔家庄-S061-旷村-铁过门。

骑行亮点:铁过门坡路较长,从纪念碑到垭口6公里左右。

7.东南环城水系骑行路线:东二环与裕华路交叉口-太行大街南行-石家庄东南环水系。

骑行亮点:这是石家庄市最美最经典的骑行路线之一。

8.西柏坡骑行路线:石闫路-平山县城-常峪岭-西柏坡旅游公路-岗南-苏家庄-207国道-西柏坡。

骑行亮点:这是石家庄周边长线骑行的线路之一,路线长,弯道多,是极限骑行爱好者的首选。