

骑行已成为集休闲、健身、社交和旅游于一体的时尚运动,“90后”是其中主力占比高达55.6%

爱上骑行,像风一样自由

生活发现

■ 韩佳宁

今年初夏,北京长安街上骑行者大军浩荡,让人恍惚回到了20世纪80年代。今春以来,小红书上关于“骑行”的笔记篇数已达到101万+,“快乐”“自由”“怀旧”“运动锻炼”等成为骑行者的关键词。

4月下旬以来,因为疫情管控,北京市区多条公交线路停运或甩站,公共交通不如以往便捷,自行车自然成了兼具休闲、健身、社交和旅游于一体的“必备神器”。有调查发现,早、晚骑行的人占大多数,围绕着“骑行”这一主题,还衍生出了骑行穿搭、骑行设备、骑行景点、骑行App等丰富多彩的内容。随着国民健身意识、绿色出行意识的不断增强,从昔日的“四大件”到如今的日常通勤工具,自行车早已变成了一种健康生活方式的新载体,甚至成了年轻人的新型社交工具。

家庭骑行,疫情之下健康“遛娃”新方式

“看见前面那座山了吗?这是景山,老北京的城市之巅,它的南侧是紫禁城,是中国最大的皇家建筑群……”这可不是导游向游客介绍景点,而是骑着自行车的鸟哥正在向一同骑



金璐璐和静姐骑行“打卡”首钢大桥



静姐在环海南岛骑行

智活妙招

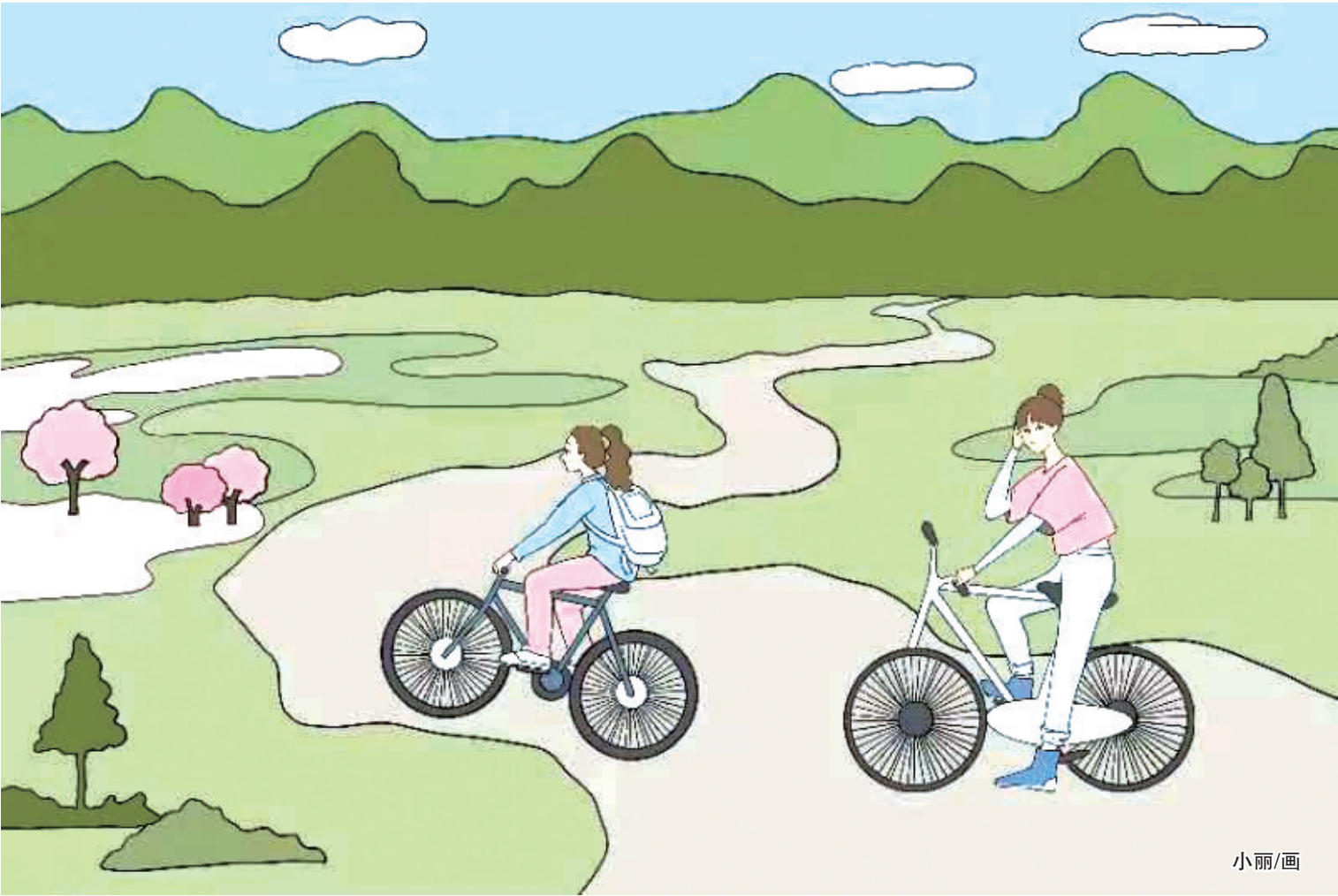
咖啡渣别扔,可变为宝

生活中,冲泡咖啡后很多人会将咖啡渣倒掉。家政业内人士刘连喜提示,咖啡渣有很多妙用,大家不妨将冲泡过的咖啡渣回收利用起来。

植物养料。咖啡渣中含有植物生长所需要的养分,把它倒入花盆中能作肥料,还没有异味。如果在植物根部绕一圈,还有一定防虫功效。

祛除异味。咖啡渣可吸附异味,可将咖啡渣装在小盘中,放在厕所里去除异味;也可将它缝在布袋里放进鞋柜,不但可充当芳香剂还能除湿,如果放在鞋子里,除臭效果也很明显;将咖啡渣放进冰箱里,还能避免食物串味;放在房间墙角,吸收异味的同时还能防止虫蚁侵入;铺在烟灰缸中,可去除烟臭味,也更容易熄灭烟蒂。

清洁帮手。咖啡豆本身含有油性,对实木地板可起到保养作用。将冲泡后的咖啡渣完全晒干,装到丝袜里用来擦拭木地板,可起到提亮、去污的效果。(敏稳)



小丽/画

行的女儿讲述北京的城市知识,而鸟哥的妻子亮姐此时也骑着自行车跟在父女俩后头。

6月初的北京,因为疫情马路上的机动车明显减少,“80后”夫妇鸟哥和亮姐正带着女儿嘻嘻在市内骑行观光。鸟哥还提前规划了路线,把沿途历史建筑和名胜古迹的知识熟记于心;亮姐则备上了凉白开和糖果零食。他们一家三口都戴着头盔,从位于安华里的家出发,沿着安定门外大街一路南下,往西拐向鼓楼,再沿着北京的“中轴线”继续骑行至天安门,最后折返回家,大约花费了1小时。一路下来,一家人出了汗、看了景,也学习了知识,增进了交流。笔者问嘻嘻骑行“累不累”,嘻嘻笑着说:“不是很累,非常开心!”

鸟哥和亮姐相识于户外团体活动,有了女儿之后,鸟哥专门买了户外幼儿背架,成了户外运动圈里的“背婆奶爸”。亮姐也不轻松,一家三口的口粮、热水、冷水、尿不湿、换洗衣服等都要背上。骑行原本不是这个爱好户外运动之家的“遛娃”首选,但比起徒步旅行、露营等其他活动,骑行算是一种适合在疫情期间避免聚集和“跨区”的简单方式。

“嘻嘻刚学会骑两轮自行车时,我们还不带她上公路,因为有年龄限制,她再大一点时我们就带她去郊外的骑行公园,先开车去,然后骑一圈自行车看看山水,晚上再骑回公园露营。”

其实,带孩子骑车上路,鸟哥心里也有矛盾的时候,“教小孩骑车其实不复杂,摔几下就学会了。但做好防护很重要,护具、骑车安全知识这些都需要早早备齐。”有了父母的言传身教,嘻嘻对骑行技术和安全知识已熟记于心,“刚起步的时候,骑行变速器要轻,上坡轻、下坡重,一定要戴头盔……”

中国曾是自行车大国,在“80后”鸟哥和亮姐的记忆里,男骑“二八大梁”、女骑“飞鸽”牌自行车上班的画面还历历在目。他们希望通过骑行,让女儿在锻炼身体之余,也能体会到爸爸妈妈小时候的乐趣所在。

结伴骑行,年轻人健身观光又交友

每到周末,“90后”职场白领金璐璐都要抽出半天到一天时间进行户外运动。上周,她发起了一个骑行到首钢大桥的小型活动,一共4人,分别从北京市昌平区沙河镇、海淀区中关村和花园桥碰头,一起骑行到石景山区的首钢大桥,全程约40公里。

璐璐和青青最先出发,“打卡”了清河大桥、清华大学,在中关村步行街和团队里唯一男“骑友”DC会合,3人骑行到白石新桥,和静姐碰头,再一起途经中央电视台塔、八角游乐园、首钢滑雪大跳台等地,最终在傍晚抵达首钢大桥。

在这个小团队里,璐璐和静姐的骑行装备最齐全,崔克牌专业公路车、骑行服、头盔、锁鞋、码表、前后车灯、insta360小型运动摄影机等一应俱全,这套装备置办下来至少上万元。她俩“入坑”都很早,算是北京“骑友圈”里数得着的女强人。

璐璐从2019年开始骑行,起因是她报名参加的“铁人三项”比赛中有骑行项目。静姐则是马拉松爱好者,因为踝部受伤转战骑行。40岁的静姐看起来就像个“90后”,她说这得益于坚持了近十年的户外运动。

有研究表明,长期坚持骑车能提高机体免疫力、抗衰老,提高大脑皮层的工作效率和心肺功能,降低心脑血管疾病发病率。然而,户外骑行带来的兴趣社交,才是更多年轻人沉醉其中的重要原因。

青青和DC属于骑行“圈外人”,因为疫情阻碍了旅游的心愿,他们才加入了璐璐组织的骑行活动。青青的“大行”牌折叠车购入价格约2000元,本是她上下班用的。青青说,平时工作太忙没有多少时间锻炼,而早晚各骑行14公里通勤后,她“感觉整个人都充满了活力,晚上睡得香”。

他们骑到石景山路时,看到了越来越多的

骑行者,大家都是去欣赏夜色下的首钢大桥。他们有的像璐璐和静姐那样骑着专业的“公路车”,有人只是骑一辆共享单车,但不论是万元级别的专业车还是共享单车,骑行带来的快乐和沿途风景都一样令人怦然心动。

近年来,中高档自行车销量一直保持增长态势,尤其是疫情以来,将自行车用作通勤交通工具的人明显增多。据《2021年中国运动自行车调查报告》显示,从骑行频率来看,24.5%的用户每天骑行,49.85%的用户每周骑行1次或以上;从自行车拥有量来看,29.8%的用户拥有1辆自行车,56.91%的用户拥有2到3辆;18至40岁的青壮年人群是自行车运动的主要群体,公路车是运动自行车中的主流车型。中国自行车协会近日发布的《2022中国自行车电动自行车流行趋势报告》则显示,从消费趋势看,城市休闲车注重提升骑行舒适度,国潮风格设计添加本土文化元素;公路自行车中,碟刹公路车加速普及,电子变速由顶级公路车向运动爱好者用车普及;山地自行车则更注重多样化的骑乘体验。

爱好骑行的“大脸萌酱”坦言:“我2018年购入自行车时,当时朋友们都非常不解,马路上共享单车那么多,为什么还要买?但这两年购买自行车的朋友越来越多,而且很多人还添置了诸如头盔、手套、行车记录仪等骑行装备。”的确,如果说共享单车让自行车重返大众视野,那么疫情防控常态化和户外休闲运动的兴起则让公路骑行实现了彻底“翻红”。马蜂窝近日发布的体育旅游主题报告显示,骑行等体育运动已成为越来越多年轻人旅游出行的理由,“90后”是这一出行方式的主力,占比高达55.6%。

你是否发现:马路上风驰电掣般从你身边驶过的“骑士”身影越来越多了?每到周末或节假日,朋友圈里越来越多的“骑行日志”晒出了健康和绿色环保;社交媒体上,越来越多的人在分享自己的选车经验、专业装备以及骑行路线。这个夏天,骑行已成为都市年轻人运动、休闲、社交的时尚选择。

记忆中的味道

夏天,从吃一颗杨梅开始

■ 张元

初夏端阳把把熟,夏至杨梅满山甜。端午节过后,阳光像金黄的丝绒变得愈发饱满,山间的杨梅也渐渐圆润、笑意生动。真正的夏天,就是从吃一颗杨梅开始的。

杨梅之所以诱人,是因为它既有甜的本分,更有酸的挑战。一见杨梅,酸酸甜甜的感觉油然而生,从四面八方汇集舌尖之上,令人跃跃欲试。迫不及待将一颗放入口中,每一根刺平滑地在牙间触了过去,丰盈的汁水清凉缠绵,使人迷醉。一颗还未吃完,另一颗已拿在手里,酸酸甜甜的滋味,让人欲罢不能。

杨梅没有皮,可以说是最坦诚的水果;杨梅没有遇见贵妃,却成了最遗憾的擦肩。明代嘉靖年间,大学士徐阶曾作《咏杨梅》:“若使天真知此味,荔枝焉能到长安”。苏轼也对

对江南杨梅赞不绝口:“闽广荔枝、西凉葡萄,未若吴越杨梅。”他还别出心裁地用杨梅包粽子,“独盘中见卢橘,时于粽里得杨梅”。

从淡红转为深红再到黑红,一颗杨梅的成熟期只有8天,如同面对暗恋的女子,还没来得及表白,她已转身远离,空留一地相思,酸酸甜甜。

杨梅成熟期短,保质期更短。那天一早,在中国杨梅之乡慈溪的大学同学让我过去品尝杨梅,因为慈溪的横河杨梅正当时令。我让他索性“一骑红尘管见笑”,以免我舟车劳顿,他笑我乃一介俗人,“早上摘的杨梅,到了傍晚颜色就会变得暗沉,要好吃滋味,还得亲手前去现摘。”

为了留住杨梅的滋味,就有杨梅酱、杨梅酒、杨梅汤、杨梅干……熬好的杨梅酱上撒一层白砂糖,红白相映,冰凉香甜,颇有些踏雪寻梅的意境;煮一碗杨梅汤,镇在冰里,等凉

透了,拿出来喝几口,没有快意恩仇的刺激,却是别样的风情;黄昏时刻,慵懒地倒上半杯杨梅酒,左摇右晃,溅起阵阵酒香,是夏日里最舒适的微醉。

对江浙人来说,杨梅不仅是美味,更是乡愁。杨梅的记忆,深深印在民国小说家王鲁彦的心中。他说,故乡的杨梅呵,相思的杨梅!它有着多么惊异的形状,多么可爱的颜色,多么甜美的滋味呀。相思的杨梅,还有西施和范蠡的爱情,西施的美丽和范蠡的虔诚,感动了上苍,才有了“会稽杨梅天下奇”的传说。

其实,每个人心中,都有一颗最好吃的杨梅……某年立夏,我虔诚且忐忑地行走在自己的人生递进之路上,那是一个关于角色的递进,虽然已有很多时日做准备,但面对递进后的一切,幸福中总有着些许的犹豫。现在想来,这种感觉像极了那颗杨梅——酸酸甜甜,绵延不绝。

夏日护肤 试试“绿茶水”

■ 广州医科大学皮肤病研究所副所长 朱慧兰

炎炎夏日,许多女性都被晒黑、皮肤粗糙、色斑暗沉、黄褐斑等问题困扰,不妨试试“绿茶水疗法”,可简单高效改善许多皮肤问题。

研究发现,绿茶含有丰富的天然活性物质茶多酚,其具有抗氧化、抗衰老、抗过敏、抗辐射、抗菌消炎、美容保健、修复皮肤屏障等作用。因此,“绿茶水疗法”在辅助治疗痤疮、玫瑰痤疮、脂溢性皮炎、日晒伤、光老化、黄褐斑、炎症后色素沉着、接触性皮炎、湿疹等疾病中,也发挥了重要作用。“绿茶水疗法”,其核心就是用绿茶水敷面。具体操作如下:

1.先用纱布将20克(相当于3个一元钱币重量)的绿茶叶包好,包裹成团后放入茶壶中,再用一升90℃的纯净水冲泡。泡好后滤出茶水,要避免静置30分钟,等它凉了放入冰箱冷藏后才能使用。记住不能用超过24小时的绿茶水,以免细菌污染。

2.先清洁皮肤,用干净的纯棉毛巾或6—8层纱布浸透绿茶水,拧干毛巾或纱布,以不滴水为宜。将毛巾紧贴于患处或全脸,每次约15—20分钟,注意时间不要过长,避免皮肤过度水合,损坏角质层。每5—10分钟更换一次绿茶湿敷的纱布,使用次数越多,疗效越显著。如果没有足够时间湿敷,也可用棉签蘸取绿茶水,或将其装入小喷瓶中喷在全脸。但不建议使用化妆棉或一次性面膜纸来蘸取绿茶水敷面,以免这些材质导致过敏。

3.敷完了绿茶水,要用清水清洗后再涂上保湿乳,这样皮肤就不会干燥了。

乐享美食

青脂白玉小冬瓜 或酿或炖清凉一夏

冬瓜,含水量高、富含维生素C,历来被人们奉为入夏良品,是解暑化热的最佳之物。冬瓜品种众多,广东万绿湖依山傍水而养的青脂白玉小冬瓜,瓜肉肥白,宛如青脂白玉,瓜味香甜清爽,色碧味甘,是近来粤菜馆里的当红明星。

冬瓜看似日常食材,但甘美滋润、细腻清甜如它,以酿入肴,搭配万千食材,就可幻化出奇妙的化学反应。

将冬瓜切成环状,在瓜环中酿入当季鲜甜海胆、鲜虾,注入鲜味因子与优质蛋白,荟萃成一道“青脂白玉冬瓜甜”,不仅雅致,更是美味。一箸入口,从舌尖到肺腑,如海边的一股清风,吹散了暑热。

原只炖八宝冬瓜盅则是另一番演绎,精华萃集,清淡味鲜。以冬瓜为容器,盛入火腿、鲜虾、莲子、薏米、鸡肉、冬菇、瑶柱,以及几瓣应季最不可少的夜香花。热气蒸腾缭绕,愈煲愈是清甜,瓜肉柔软,一勺舀起,料足丰富。满满鲜味,就浓缩在这轻抿的一口之间,夏日之香漫漫舌尖。

(曾繁莹)

