

骑行“五一”，打卡最美春天

穿梭城乡、欣赏美景、享受惬意、收获健康……

开启“亲子骑行”，感受春风拂面

■ 丹尼尔

暮春时节，正是户外骑行的黄金时间。单车配背包，自由穿梭在城郊的阡陌之间，感受着移步换景的沿途风光，呼吸着令人愉悦的新鲜空气，一切烦恼都会烟消云散。

这个“五一”小长假，无须长途跋涉，在我们身边就有风光旖旎又极其适合短途骑行的经典路线，10-30公里不等，或景色优美，或路况优良，或古迹遍布，你只需抽出几个小时，就可以感受充满自由和未知、期待和惊喜的城郊美景。骑行也是一种生活方式，你收获的不仅是健康的身体，更是超越凡俗的愉悦心境。

NO.1 北京：雁栖湖环湖

骑行路线1：雁栖湖路—雁栖湖主坝—雁栖湖西路—雁栖湖北路绕湖骑行（里程约14公里）。

骑行路线2：范各庄—范崎路—雁栖湖—怀峰路—范各庄（里程约25公里）。

北京三面环山的雁栖湖，景色优美，山清水秀，环湖慢行步道及骑行线路都值得尝试，这里有着城市难得的湖光山色，途中能360度全景欣赏雁栖湖的美景风光。

雁栖湖湖岸边有着上万平方米的花园式绿地，四季有花，四季常青，人文景观与自然景观交相辉映，春夏浓荫蔽日，金秋一片火红。干坝湖面，碧波荡漾，万里长城隐现在峰峦叠嶂之间，在深秋季节更是美不胜收。

骑行全程基本是坦途，沿途雁栖湖所有美景尽收眼底，一趟骑行，将放松休闲、游玩赏景和健身娱乐融为一体，不失为短暂逃离都市喧嚣的世外桃源。

NO.2 上海：崇明横沙岛环岛路

骑行路线：横沙码头—新盟路—新路—东滨路—东江路—富民沙路—横沙码头（里程约30公里）。

上海不仅有繁华都市更有着悠久历史，随着崇明长江隧道的通行，长兴岛、崇明岛不再神秘，然而横沙岛依旧如世外桃源。这座都市人久违但又为之心恋的田园海岛，小桥流水、田园农舍镶嵌在稻田鱼池、橘园蟹塘之中，鹭鸟低旋啼鸣，稻穗随风起舞。

这处绝少工业痕迹的海岛，不仅保留了上海最原始、也是最后的阡陌田园，更有着上海本地人都很少知道的骑行秘境，原始而天然的环境，充满着清新浪漫的淳朴气息。

NO.3 浙江杭州：千岛湖景观带

骑行路线：中心湖区旅游码头—慢生活广场—贝欧驿站—骑行桥—上江埠大桥（里程约10公里）。

杭州千岛湖山水风光旖旎，岛屿星罗棋布，山岚水色流光溢彩，被誉为“天下第一秀水”。风景如画的千岛湖绿道更被誉为“骑行天堂”，既有“浙江最美公路”的千汾线，也有国内首座为骑行而建的悬索桥。

沿途骑行跨大桥、穿村镇、钻隧道，一路都是依山傍水、鹭鸟高飞的美景。满眼绿树成荫，阳光投下片片斑驳的树影，金黄的芦苇在湖光山色的映衬下如火焰般绚烂。

最具代表性也是颜值最高的淳杨线，能最大限度让你领略千岛湖风光：从中心湖区旅游码头出发至上江埠大桥，沿途经过牧心谷，还建有鹅卵石路段、起伏路段等趣味体验，全程还有路灯照射，可体验夜骑。除了名气颇高的淳杨线，千岛湖还有多条特色鲜明的骑行线路，条条大道皆美景，湖光山色，蓝天白云……总有一款适合你。

NO.4 江苏南京：环紫金山绿道

骑行路线：琵琶湖—植物园—前湖—燕子湖—博爱园—灵谷公园—钟山体育运动公园（里程约30公里）。



环紫金山绿道作为串联起南京最美景色的骑行线，宜人的生态景观融合精彩的文史资源，在骑行过程中就将“钟山景区”的无限风光尽收眼底。

穿过弯弯曲曲的小道，眼前豁然开朗最是让人惊喜。茂密的绿植、清澈如镜的湖面，仿佛是走入爱丽丝的梦境般神秘而美好。

从琵琶湖出发，绿道沿线植被丰富、景点众多，其中有闻名遐迩的琵琶湖、古韵昂然的明城墙、钟灵毓秀的博爱园、五彩缤纷的流徽榭等，处处尽显南京的古都风采。沿线还有以前藏在深闺人未识的民国邮政博物馆、南京地震科学馆、南京十朝历史文化园等。一边骑行一边游玩，一路上都是自然的气息，好不惬意。

NO.5 四川成都：郫县沙西绿道

骑行路线1：盆景基地—蜀国鹃都—云凌花—乌木博物馆—鹿野苑石刻博物馆（里程均约13公里）。

骑行路线2：扬雄广场—郫县友爱农村—江安河道绿廊（里程均约13公里）。绵延数十公里的郫县沙西绿道，是成都最具“乡土气息”的骑行道路。线路1的主要特色是鲜花、盆景与文物；线路2沿水而建，主要特色在于河流与农田。

郫县开通了2条绿道线路，全长26公里。轻骑于苗圃间的小径，两侧是油绿的麦浪、鲜红的丹枫、纯白的鸢尾、淡粉的玉兰，四周的田园风情一览无余。你可以听听乡村的交响乐：簌簌的风拍树梢声，哗啦啦竹林下的溪流声，啾啾啾啾的农家烧竹声……

骑累了不妨到农家小院喝茶，抑或在江安河边看宽敞的河流激浪花，荡涤尘嚣，放空心灵，体验轻松自在的乡村生活。原来成都的“慢生活”不只在巷子里，还在这春花烂漫的乡间小路的骑行中。

NO.6 江苏苏州：姑苏平江路

骑行路线：平江路—拙政园—桃花坞—山塘街—虎丘路—寒山寺（里程约15公里）。

苏州老城区尤其适合骑行探索，基本集中在平江路、十全街、观前街、双塔等几个区域，除了古色古香的建筑，街边无数的咖啡店也是走走停停的好地方。特别推荐位于苏州古城东北角的老街平江路，至今还保留着路、河并行的双棋盘格局，古桥、古井、古树、古牌坊散落其间，完全是老苏州的缩影。

骑行苏州可从平江路古街出发，路遇中国四大名园的拙政园，绕过贝聿铭设计的苏州博物馆，转过古时文人聚集的桃花坞，再向北至山塘街，途径虎丘路，最后到达“姑苏城外寒山寺”，恍然时空交错的感觉别有一番味道。

NO.7 福建厦门：杏林湾环岛绿带

骑行路线：园博苑西门—集美新城—中科院环研所—水上运动中心—杏林海堤（里程约26公里）。

说到厦门的骑行地，除了游客遍地的环岛路，更推荐总长约26公里的杏林海堤环岛绿带。沿途有连续步行道、骑行路线，围绕的都是侨乡集美最宝贵的绿肺。

环岛绿带以生态运动为主题，串起集杏海堤、园博苑、集美新城、水上运动中心等，在原有湿地景观之上，千余种乔林灌木点缀其间，仿佛天然的花园生态乐园。最值得一提的是2公里的水上骑行道，一侧

是美丽湖岸，另一侧是杏林湾水域，一路都是椰风棕影、鹭鸟飞翔的生态风光，金乌西坠下的杏林阁和集美塔，在湖面下波光粼粼。这条滨水休闲带上还有完备的配套设施，骑累了可以随时在休闲吧坐坐，或者到茶室喝茶聊天，可尽情领略惬意的海滨城市悠闲生活。

NO.8 广西桂林：阳朔十里画廊

骑行路线：阳朔—大榕树—月亮山—月亮山村—鉴山寺—燕村—田家—阳朔（里程约20公里）。

阳朔的山山水水，渗透到每条小路、每个乡村，悠然骑行其间，是感受自然最经典的方式。而十里画廊和遇龙河景区的骑行路线，堪称阳朔风景的精华所在。

从阳朔县城出发，沿抗战路上321国道，向十里画廊方向骑行，过了凤鸣旅游集散中心，即进入了“十里画廊”范围。十里画廊以自然风光为主，从图腾古道开始，沿途是典型的喀斯特地貌，有蝴蝶泉、大榕树、聚龙潭、“小漓江”之称的遇龙河，被形态各异的峰林环绕，如画卷般动人。

经过图腾古道景区、蝴蝶泉景区，形状独特的山岩引人遐想，如诗如画。最适合观赏日出的“工农桥”一边是“骆驼过江”，一边是遇龙河和金宝河交汇处，其间奇峰美景，田园秀色绵延不绝。继续前行，会路过大榕树景区以及著名的月亮山。

NO.9 浙江嘉兴：海宁百里钱塘生态绿带

骑行路线：东起丁桥嘉海公路—沿翁金线—西至景区东部观湖区（里程约12.5公里）。

海宁百里钱塘生态绿带，曲折绵延地卧在钱塘江畔，两侧种满银杏、桂花、樱花等乔木，密林、疏林、草坡相间铺展，开阖有致、色彩丰富，被誉为最美林荫道，也是自行车、马拉松的经典赛道之一。

作为老沪杭公路的一段有双骑行道。一条是专用骑行道，两侧有樱花林、银杏林还有成片的花海，一年四季都有不同美景。穿行其间，风光无限，意犹未尽。

另一条是始建于1925年的省道（翁金线）封闭的骑行道，被誉为“中国最美郊野绿道”。两旁枫树、重阳木和香樟为主的古木遮天蔽日，车在景中行，人在画中游，远处是浩浩钱塘江，让人不自觉就慢了下来。

NO.10 浙江舟山：朱家尖大青山

骑行路线：印象普陀大剧场—乌石塘—樟州湾—小乌石塘—大青山（里程约17公里）。

舟山群岛以其独特的海岛风光闻名世界，常年高居榜首的空气质量指数，更成为自行车骑行的绝佳场地。舟山东南部有称霸中国的“一号公路”，而“朱家尖大青山”可谓舟山群岛乃至华东地区独具魅力的滨海骑行线。

74平方公里的岛屿镶嵌在碧水蓝天之间，途径樟州湾、东沙、南沙、大青山生态公园等一流海景休闲观光带，将巍峨的大青山和东海湾柔美的金色沙滩等自然景观串联起来。骑行道一面倚山、一面临海，青山碧海间随着地势渐高，蜿蜒着通向天际。

在这里可以领略东海湾最柔情的金色沙滩、闻名遐迩的乌石塘，远眺重峦叠翠的大青山，沿途既能听到海浪击岩之声，还能闻到大山深处的泥土气息，原始而纯粹。

其实，人生就像骑自行车，只有走出去，才知道世界有多大。今年“五一”假期，不妨带着孩子、和亲朋一起抽离一小段时光，去感受亲子骑行吧。

■ 胡杨

前几日广州女友Vivi发圈道：“计划只是去拍废美人，打不到车回家。刷了部单车，然后有了这一路的花香满径。骑行果然是这个季节的正确打开方式。”昨天北京女友“落叶无声”又发微信：“牺牲午休时间，骑着共享单车，绕故宫角楼骑行，古建筑与嫩绿红相衬相成，这边风景独好！”

每次看到朋友圈里关于骑行的图文，我都能感同身受到那种“像风一样的自由”。近日，北京市交通委发布了2020年北京共享单车骑行量达6.9亿人次，日均骑行量188.9万人次，同比2019年增长13.4%。今年，北京市中心城区共享单车总量将控制在80万辆以内。

的确，这几年全国大中城市除了共享单车普及了，丰富多彩的自行车道和骑行线路也缤纷绽放，这让骑车这种绿色出行方式重新成为一种风尚，也为健康中国奉献一份力量。

我一直都是骑行爱好者，只要天气好、心情佳，我经常沿着家附近的潮汐车道，骑上共享单车去看朝阳、观夕阳。而每到一座陌生城市，我也喜欢借助骑行四处逛逛。

去年9月，我们全家去西安旅游，我和老妹一起绕着西安古城墙骑行。那天我们姐妹俩哼着小曲“比翼齐飞”了1小时40分，把18个城门一一走过，畅快无比。而最近一次骑行则是“打卡”北京最高颜值书店“模范书局+诗空间”。

模范书局在西城区佟麟阁路，我单位也在西城区，没想却要风尘仆仆骑行一个小时才能到。书局开在有112年历史的北京中华圣公会教堂里，高耸的穹顶、五彩斑斓的玻璃窗、复古的木地板、满墙的书架，令人不禁想起博尔赫斯那句名言：“如果有天堂，天堂应该是图书馆的样子。”书局除了书，还有很多民国时期的古董如印刷机、文房四宝等，更添一份古韵。流连其间，怦然心动，放下手机，寻一本书，还可以再来一杯咖啡……

这些年，我曾骑行过西安古城墙、平遥古城墙，骑行过厦门高架自行车道和北京潮汐车道，也骑行过广州、杭州的大街小巷……那些美妙的时光令人难忘。如今，骑行已是我可以随意开启的旅行方式，更是我浏览陌生城市的方式。共享单车在城市里那“小小的身影”，总令我感动，且一键回到少年锦时。

人间四月天，恰好骑行时。旅行的意义，是发现另一个世界和另一个你。很多时候，不需要舟车劳顿，也不需要“打卡”网红景点，只要扫一扫码就能马上旅行。比起匆忙奔波于两点一线的现代都市人，那些骑行爱好者，更喜欢迎着晨曦的阳光，元气满满地开启美好的一天。

骑行，让我『像风一样自由』



编者按

平日在都市忙碌的人们总想着假日时光放飞自己，感受大自然的美丽风光，体验不同的风土人情。近日各大旅游平台数据均显示，史上最热“五一”已在路上。携程数据显示，今年“五一”旅游人次有望达到2亿人新高，上海、北京、成都、厦门、杭州等位列十大出行目的地。同程预测，今年“五一”假期民航、铁路及公路客运出行客流规模将达到2.5亿人次左右，旅游市场真正迎来疫情后的大爆发……

每到长假必拥挤，总有人堵在路上、挤在景区，但也总有一些人另辟蹊径。骑行，就是春天的一种正确打开方式；还有一种旅行，叫自行车旅行。随着共享单车的普及、城市自行车道以及骑行车道的不断增多，骑行已成为一种说走就走的绿色出行新时尚。骑行更是一种生活方式，单车配背包，自由穿梭在城郊的阡陌之间，一路的花香满径、移步换景，感受着“像风一样的自由”，你收获的不仅是健康，更是超越凡俗的愉悦心境。

暮春时节，也正是户外骑行的黄金时间。很多时候，无须长途跋涉，也不需要舟车劳顿，在我们身边就有风光旖旎又极其适合短途骑行的经典路线，你只需抽离一小段时光，短暂离开习以为常的生活环境，就可以感受充满未知和惊喜的美景，看到喧嚣平淡中忽略的另一面。

其实，人生就像骑自行车，只有走出去，才知道世界有多大。今年“五一”假期，不妨带着孩子、和亲朋一起去开启亲子骑行吧。带着期待启程，带着丰盛归来。

