

## 植物的,更舒畅的 系列之四

# 亲密接触大自然

## 白领们的驴友周末



在不易被察觉的角落,掀开纱幔,是另一片充满激情和动力的天地。都市白领们周末都会干些什么?用什么方式来舒缓心情?看电影、睡觉、吃顿悠闲的美餐……这些都是老套。“生命在于运动”,有一部分热爱骑车自助游的驴友正用自己的“低碳出行新主张”吸引更多的年轻人加入。

一辆自行车,一瓶水,再加一瓶植物乳酸菌饮品,白领驴友必备的物件,也逐渐成为时尚人士所崇尚的品质生活。

### 看见不一样的美丽

“备选的目的地有扬州、高淳、老山和镇江,最后选择镇江,一是因为南京和镇江来回120公里,距离比较合适,一天来回比较轻松”。

“中华门广场——老河口——宜兴——湖州——杭州,日骑行300公里,超越了自己,克服了头晕、屁股痛、臂酸、手麻等种种不适……”

“健姆克鲁斯”,是我身边的一位同事。不知从什么时候开始,大家都这样叫他,也许是因为他和好莱坞影星汤姆克鲁斯一样,笑起来的时候很迷人,有着坚定的意志吧,尽管二人在外形上差了很多。

因为他经常在自己的博客中贴出类似于上述的骑车自助游日记,大家不免也开始关注“骑车自助游”。这是一种新型的运动和释放压力的方式,不同于坐车去旅行。坐车的

时候,我们总会因为看杂志、看电视、睡觉等原因,错过沿途的风景,而自己骑车去旅行却可以看见许多别人看不见的美丽,碰到许多别人碰不到的惊喜。”健姆克鲁斯说。

他说,上学的时候太闲了,就想出去玩,但是火车太快,走路太慢,所以就选择了骑车,“既省钱,又响应‘低碳’的社会发展号召”。

一开始,健姆克鲁斯只是淘了辆二手的山地车。等到工作之后,骑车去旅行的兴趣有增无减,便换了辆新车。码表显示,在不到一年的时间里,他已经骑了3000多公里了。以南京为中心,周边的溧水、老山、高淳、杭州、青州等地,他都已经亲自骑车考察过了,“我进行的都是些短途的,以放松和休闲为目的的自助游。在办公室连续待上5天,一到周六就想出来呼吸新鲜空气,换换环境,一天内往返。周日在家休息一天,准备开始新的一周。”

### 结识了更多的车友

健姆克鲁斯的一天短途自助游可以归结为:“跟东方旭日一同开始新的一天,沿途见证太阳的足迹,傍晚和落日一起收工回家。”

有的时候,他起得比太阳还要早,例如和一帮车友结伴去杭州的那次。凌晨4时,10位车友在中华门广场集合。“出发前,大家合影留念。4点钟准时出发,或并行,或跟随的10人车队因为山地车屁股后面亮起的尾灯而突然间显得壮观起来。”健姆克鲁斯回忆着自己头一次没有在一天内往返的旅行,“到溧水的时候,还飘了点雨,当时大家还担心衣服会湿,人会生病,裤子上会被甩泥呢,不过过了一会雨就停了。大约晚上9点,到了杭州。”

在结伴出游的过程中,健姆克鲁斯还认识了更多志同道合的人。据悉,这种驴友出行有很多都是提前几天临时通过网络抓人的。大家互相之间几乎都不认识,所以不问职业和年龄,不问收入和住址,不问婚姻和健康是驴友们约定俗成的“规矩”。

“除非是结伴的次数多了,互相之间慢慢熟络起来了,才会进一步了解对方。一开始

大家都只是相互聊聊以前的汽车自助游经历、什么时候开始的以及最近的热点事件等等。喜欢户外运动的人,一般也都是能够聊得开的人。”健姆克鲁斯说。

在健姆克鲁斯结识的车友里,有一对年近50岁的夫妇,“女的已经退休了,男的在一家国企工作。他们才是真正的汽车自助游爱好者,他们曾经利用休假,花了10天的时间,环游山东半岛,1000多公里。这样坚持‘低碳’、‘健康’理念的上班族还有很多,不信你去一些社交网、旅游网上搜,结伴出游的自发活动有很多的!”

### 带齐水和营养补充物

健姆克鲁斯表示,尤其是当自己选定目的地,自己设计路线图,然后按照原先的计划一步一步实现后,就很有成就感。同时,看着码表上显示数字的逐次增加,也有种看遍人间美景的沉淀感和快感。

“每一次出行之前,一定要做好充足的准备,包括检查山地车的各项配置、备齐所需器材、带齐食物储备等等。设备和工具方面,如果短途的话,一般就带打气筒、备用胎、截链器、多功能组合工具就可以了。另外像头盔和骑行手套这些保护安全的也是必须的。要是长途的话,带的东西就多了,比如说备用链条、钢线、线管、各种润滑油等等。”健姆克鲁斯说。

在食物方面,健姆克鲁斯喜欢带点巧克力、牛肉粒、鸡蛋等补充糖分和蛋白质的东西。“虽然一般来说在中东部地区骑行,干粮不用怎么准备,因为人口稠密,随时都可以找到吃的和喝的。但是偶尔线路出错,地图所示和实际路况有出入,导致走错路和绕弯路的情况也时有发生,这时候就很难走到哪个偏僻的荒凉地去了。”

在健姆克鲁斯的背包里,还备有光明植物乳酸菌。“这个不是专为骑行准备的,我常备在身上,不管是工作日还是周末出游。”

现在,有越来越多的上班族看重对肠道的调养。“肠道不健康、不通畅,吃再多的高营养的食物,人体都不能很好地吸收。尤其是出现便秘、代谢紊乱的时候,一定要先畅通肠道,代谢循环被堵塞,只能导致体内有害细菌的大肆繁衍。”健姆克鲁斯说。

作为中国奶制品领先者的光明,其推出的中国第一款植物乳酸菌饮品——畅优植物乳酸菌饮品。其中包含了获得专利的植物乳酸杆菌ST-III。ST-III完全从天然植物中提取,经实验证明,ST-III可以通过胃液直达肠道,并在肠液中3个小时数量无变化,存活率相当高,耐受性也极强。这一点明显更优于其他一般的乳酸菌和动物性乳酸菌。

据日本《每日新闻》报道,植物性乳酸菌具有不怕酸碱,能在恶劣环境下生存的顽强生命力。在到达肠道后,它能够促使肠道内部的双尾菌数量大大增加,同时抑制肠道有害细菌的生长,从而保证人体肠道内部的菌群平衡。

“现代都市上班族的健康理念都很明晰,有人去练瑜伽,有人去办健身卡,一些比较大型的企业还会特意开辟健身房、请健身教练,算是给员工的一种福利。这些都说明,健康的重要性。喝植物乳酸菌饮品也是一种调理身体健康的饮食新方式,对我来说,喝的同时,也是心灵畅想绿色,放松和提神的办法。酸酸甜甜的舒畅口感能够缓解我的疲惫。”健姆克鲁斯说。

文/小颖

