

资深骑友推荐南京单车游线路

骑行南京 发现不一样的风景

“徒步太慢,每天只能走30公里;自驾太快,风景一闪而过。自行车速度最适合,也最自由。骑自行车可以欣赏不一样的风景,到别人去不了、发现不了的地方。”

也许都市人心中都有一个自由驰骋的梦。28岁的朱峤是南京大学的在职研究生,也是南大自行车协会的一员,他有8年的骑行经验,说起南京的骑行线路来,如数家珍。他向大家推荐几条“骑行南京”的经典路线。

现代快报记者 朱蓓

◀在直山水库的草坡骑行 受访者供图



93岁老人能倒立 每天运动3小时

总结“健康三宝”:开心、运动、吃素

今年93岁的吴文毅老人,是鼓楼区天津新村社区的“健康达人”,每天他都在小区广场上练倒立、吊单杠、举哑铃……身体特棒,根本看不出他已年过九旬。大家都纷纷来向他取经。老人总结“健康三宝”：“简单说,就是开心、运动和吃素。”

一个腱子后手翻,贴墙倒立;轻轻松松,双手将20公斤的哑铃举过头顶;呼啦圈一上身,10分钟停不下来;下蹲时翘起一条腿,高难度的金鸡独立动作保持20秒以上……如果不是亲眼见到,记者也不会相信,这是一个93岁老人每天进行的运动。

“这还不算什么,我还能在双杠上玩翻身、回环,每周还打三次网球,跳起来扣球。”穿着一身运动服的吴老,看上去清瘦,实际上是个运动健将啊。每天上午下午加起来,他要运动至少3小时。他家的阳台上摆满了运动器材。

算起来,这样的运动,老吴已经坚持四十多年了。当初老吴开始运动,是因为被查出身患多种疾病。“50岁时,我同时患有严重气管炎、萎缩性胃病、骨质增生、肩周炎、失眠、前列腺炎等,医生说,我将来可能会瘫痪。”19岁加入新四军,参加过抗日战争、解放战争的老吴,从那时起,向自身的疾病宣战。这场战役一打就是40多年。

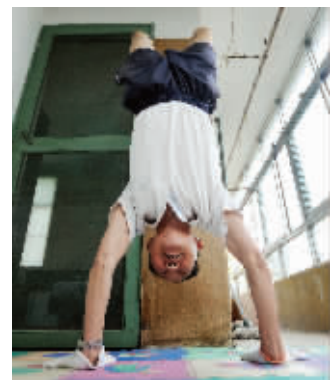
新中国成立后,老吴一直在军工工厂从事研发工作,工作中曾多次受伤,脸部、手臂上有多处烧伤,没有了汗腺,呼吸系统有炎症。有中医建议他洗冷水澡,外加按摩和运动。

1971年夏天,老吴开始尝试洗冷水澡,冬天室外零下七八摄氏度,他仍然坚持洗冷水澡。他的气管炎果真有所好转。“从夏至冬,循序渐进,身体慢慢适应了,后来就形成了习惯。”老吴说,这种“冷表面处理”法,医生并不提倡,“理论上对心脏不好,但还是要看个人体质。我反正越洗身体越好。”

此外,老吴还有吃素的习惯。他每天吃十多种五谷杂粮,七八种蔬菜水果。不过,他也不是一点肉都不吃,例如饺子里的肉还是会吃,但不会专门烧肉吃。

除了吃素、运动,老吴认为,长寿还需要有好心态,不计较不生气。老吴说,“养成良好的生活习惯,坚持好的习惯,健康自然就来了,活到百岁没问题。”

现代快报记者 仲西/文 施向辉/摄



吴文毅老人在家练倒立

经典骑行线路 环紫金山线、幕燕滨江大道线和佛手湖线



朱峤介绍,之所以推荐这三条线路,除了风景各有特色,更主要的是,这些线路都在40公里以内,“只要车还不错,普通人应该都能完成。”

沿途的美食,对骑友也有吸引力。太平门的鸡鸣汤包、新马路小火锅店的冷锅鱼、红山路的大盆菜,停车进店尝尝吧。

1

环紫金山线(白马公园——龙脖子——前湖——中山陵——灵谷寺——中山体育公园——环陵路——岔路口——航空烈士墓——板仓街——太阳宫——白马公园)

环紫金山线是不少夜骑者的最爱。沿途有不少景点,晚上可以骑车免费进入。琵琶湖、前湖、燕雀湖三湖相连。到了秋天,陵东路的梧桐大道景色醉人。而体育公园的大片草坪,是野餐的绝佳场所,骑车累了,不妨停下来在此稍作休整。北面的环陵路,路况极好,汽车也很少,极适合骑车。

2

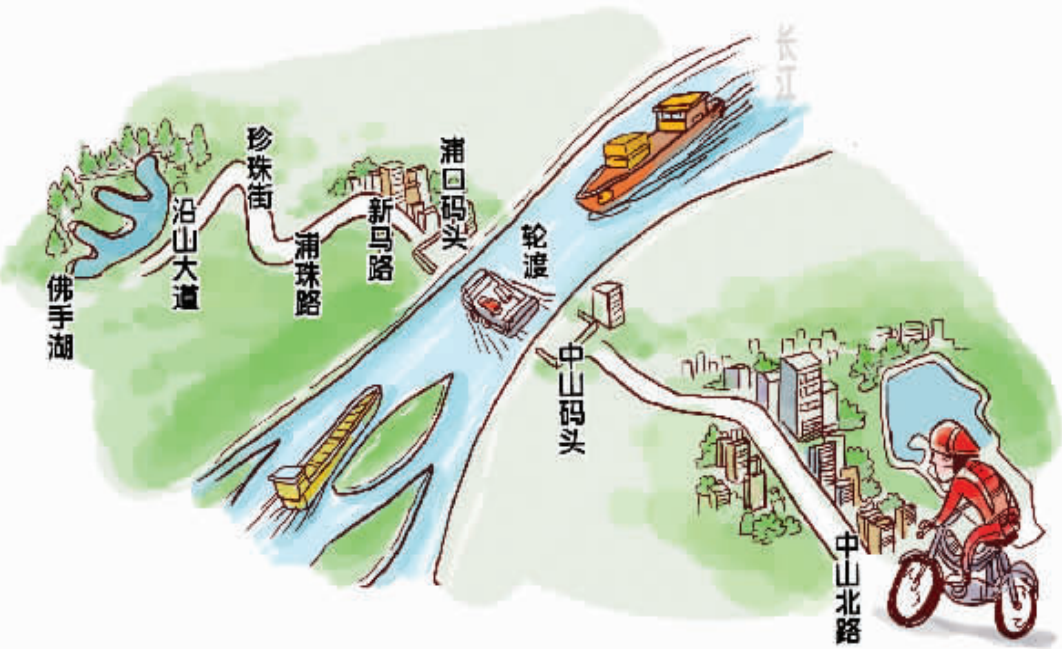
幕燕滨江大道线(迈皋桥——门坡——燕子矶——沿江边向西走——上元门——五塘广场——中央门)

幕燕滨江大道线,一边是滚滚长江,一边是幕府山的绝壁。长江二桥和长江大桥各在一段,还有新修的湿地景观带和幕府岩洞群。这条路上汽车很少,适合骑行,燕子矶一段还有专门的自行车道。

3

佛手湖线(中山北路——中山码头——轮渡——浦口码头——新马路——浦珠路——珍珠街——沿山大道——佛手湖)

佛手湖线是离市区最近的郊野风光,途中要穿越有很多民国建筑的中山北路林荫大道。从中山码头可以坐轮渡过长江,赏江景,对岸的浦口码头、浦口火车站都是民国老建筑。到了佛手湖,山水相依,还有大草坪,游客不多,没有门票。



制图 俞晓翔

不被熟知的“悠然美地” 江宁黄龙岷、直山水库、上国安寺

朱峤告诉记者,南京有很多原生态的、不被人们熟知的山山水水,是骑友钟爱之地。比如他前几天刚刚探访过的江宁黄龙岷景区。

黄龙岷村周围有山有水,满山的茶树,成片的竹林,绿意盎然。黄龙岷村旁的甘泉湖,湖中间有一条鹅卵石路。

朱峤去的时候,湖水刚好没过鹅卵石路一两厘米,远远看去,在这条路上行走的人,好像有轻功似的在“水上漂”。有胆大的骑友,尝

试从小路上骑过去,留下一张“湖中骑行”的照片(右图)。“不过要提醒大家,路大概4米宽,没有护栏,中间2米多宽的鹅卵石部分还好,两侧水泥部分有青苔,比较滑,在上面走要格外小心。”

直山水库也在江宁,靠近朱门镇,附近有不少土菜馆。水库有一个很大很美的草坡。带上木板的话,还能在草坡上“滑草”。

隐藏在山野中的还有一座历史悠久的古刹——上国安寺。上

安寺距离黄龙岷村七八公里“从山上小路下来不经意地发现这里,感觉特别安静。”

黄龙岷村周边有10公里左右的自行车专用道,越野路到处都是,还有一些古官道。骑行者在这里骑游十分便利。自驾游的市民,也可以在黄龙岷村租借双人自行车。在黄龙岷村附近,一路起伏,两侧是茂密的竹林,“这里不许汽车进入,只能走路和骑车,夏天去非常清凉。”



受访者供图

现在就想出发了吧! 先准备好基础装备

骑行,其实是一项专业的运动,有必备的装备。首先是车,入门山地车一般在1300元左右,更好的要3000~5000元。安全装备必不可少,头盔不到100元,手套便宜的30元就能买到。骑行服透气速干,色彩鲜艳,便于过往车辆看见。穿一般的户外运动衣物骑行也不碍事。骑行裤有一个垫子,长途骑行屁股不会太疼,一般认为比骑行服更管用。

“新人不要被这么多装备给吓到。买个入门车,再买头盔、手套,也就可以上路了。”朱峤说。

“骑行”看风景,强调的是风景的“流动性”,边走边看。一些景色,开车路过时,可能觉得并不动人,但一路骑行,会有不一样的体会。骑行很多时候是在山中穿行,必须牢记的是,不能选择危险路段,特别是对于新人而言。

其他推荐线路:

江宁:三山联骑(翠屏山、牛首山、祖堂山),都是柏油马路,市区来回50公里。

赤山:在江宁和句容之间,沿着句容河的河堤一路骑过去。赤山由富含铁矿的红土构成,站在山上俯瞰周围,是美丽的田园和弯曲的河道。

溧水:无想山,柏油马路一路向上,沿路有无想湖、天池、竹林、傅家边等景点,还有中山湖和东屏湖。

六合:练山,有南京的“坝上草原”之称。秋天是最佳赏景时间。大泉水库、止马岭、桃花岛一线,风景很好,秋天去止马岭看水杉林,春天去桃花岛看桃花。