

穿梭在都市的大街小巷  
寻找更广阔的空间  
当阳光透过大厦  
当街边的树叶沙沙作响  
当路灯顶着温暖的光环  
一种独特而真实的生活体验  
在穿梭中随风飞扬



图\海南日报记者 宋国强

宝典

自行车服饰

运动自行车玩起来有一定的强度，所以配套服饰必不可少。主要包括：

**头盔：**由高强度塑料制成，里衬压缩泡沫材料，上有散热孔。骑车时如果不幸摔倒，可保护头部不受重伤。

**骑行服：**紧身，由特殊材料制成。可保证快速骑行时不被风吹起影响速度，尤其可防止大腿内侧磨伤。

**骑行鞋：**鞋底由一个凹进的小槽，与车上脚踏板的小槽吻合，快速骑行时保证脚与脚踏板不脱离，便于用力。

**骑行手套：**主要起到防滑的作用。

**骑行镜：**挡光，防晒。（文辑）



精挑

自行车的选择

虽然上大学的时候，骑一辆几百块钱的自行车也会玩得很痛快，但作为一个真正玩车的人来说，这就远远不够了。

自行车的种类很多。大致分为公路自行车、山地自行车、场地自行车、小轮车、技巧车等。一般来说，玩小轮车、技巧车与滑板、滚轴有许多相似之处，在青少年中很流行。对于以外出旅行为目的的人来说，依所去地点不同，一般选择公路车、山地车和旅行车。

公路自行车轮胎窄而薄，车身轻便，档位灵活准确，车速快；山地自行车结实，刹车灵，减震性好；旅行自行车介于公路车和山地车之间，样子像山地车，但轮子比山地车细，比较轻便。

一辆国外进口的整车，如被玩车族所推崇的美国 Canondale（佳能得）赛车，价格要几万无，国人很难问津。所以要根据自己的需要来选择。如果你只是初次尝试自行车运动，一款 1500 元左右的中低档国产运动自行车就可以了。（文刚）

# 光头海哥 骑行中的惬意生活

文\海南日报记者 文刚

城市的喧嚣中，我们每天忙碌着，努力适应别人的节奏，却因此忘记了那些不变的东西——比如追逐阳光的快乐，比如征服山川的激情，比如在和风的游戏中释放自己。

但生活不是只有一面，有时一个小小的改变，便能找回了自己。“我在骑行中找到了乐趣，在运动中实现了自我。”仅仅一辆单车，便成就了光头海哥的幸福生活。从他的日记中，我们不难找到通往幸福的康庄大道。

## 骑赛车上班的人

1993年5月15日 星期六 阴

享受过程，无需总是全力以赴。多点幽默，多点悠闲，找出生命的平衡点。以最随意的方式，放松自己

海哥姓吴名圣海，今年四十八，是省医院一名工会干部。因为不到四十便秃顶，索性便剃了光头；又因为在海南省自行车界中的份量，于是大家便亲切称他光头海哥。

见到海哥是在省医院的宿舍。冬日的阳光飘进窗里，十分温暖而惬意，照在海哥古铜色的背上，剪影中十分具有雕塑感。海哥说，每天他都要从家骑半个小时的单车到单位，然后再换衣服上班。“现在骑单车上班的人很少了，而像我这样着专业赛服骑车上班的更少了，有时还会遭到别人议论——骑就骑吧，还要打扮得花枝招展！但你只要看看外面愈来愈拥挤的道路和塞满了的停车场，就会觉得像我这样的人太少了。”

海哥小时候家穷，买不起自行车。那时只要看见有人骑车从村口经过，他就会追上好几里地。后来工作有了钱，最先买的是摩托车，接着又买了汽车，而自行车偶尔会在梦中出现。1992年，在单位的一次例行体检中，海哥发现竟然自己有 11 项指标超标：血压高、血脂高、血糖高——这还不算，孩子不听话，单位压力大，总之人到中年的所有压力似乎都让他碰上了。那段时间，让他郁闷不已。

1993 年春节前的一天晚上，海哥散步经过和平南路一家商场，看到里面摆卖一款山地自行车，立刻勾起了儿时的美好记忆，当年只有五六百元工资的他，想办法凑足 4000 多元购买了一辆。“当时连家人都不敢告诉。拿一年的工资去买一辆自行车，谁都认为你是疯子。”海哥至今想起来，还为自己

当年的勇气感到自豪。

从买第一辆专业赛车到现在，整整过去 15 年了，目前海哥家的藏车也达到 15 辆，“15 辆车见证了我骑车 15 年的历史，也算一个巧合吧。”这么多车有必要吗？海哥笑笑说，当然有。平地用公路车，爬坡用山地车，下雨用越野车，外出用旅行车。另外，即使同一种公路车，配置不同感觉迥异，细细品味，也是一种乐趣。

海哥家的小车买了 10 年，里程不足 7 万公里。而他每天至少坚持骑行 50 公里，15 年下来累积已超过 27 万余公里。今年，当年的三高早已没了影子，而不到 60 次的心率，让每次体检他的医生，都觉得他像个运动员。“现在似乎找回了年轻的我。”

## 那些追逐阳光的日子

2002年1月3日 星期四 晴

风一般的速度，留下风的足迹！追求急速中的快乐、果敢的个性、坚毅的品质、刚强的外表——展现最脱俗的气质。骑上它，就是风的代言人

2002 年 1 月 6 日，当海哥和 10 位车友历时 6 天，骑行 800 余公里环岛归来，亲戚朋友在海口东线入口打着横幅欢迎他们：“海哥真牛”。此情此景，至今让他激动不已。

激动不已的海哥并不知道，当年他们创下海南自行车的历史，这是有记载的第一次有组织的公路自行车环岛。从此，他不停挑战自己，也频频创下记录：

2003 年，从西线公路骑行抵达三



快乐海哥

亚，行程 430 公里，费时 17 个小时；

2004 年，他在省运会 54 公里男子个人计时赛上，以 44 岁的“高龄”夺得冠军，用时 86 分钟；

2005 年，他从中线出发，从海口抵达三亚再返回，仅用两天时间。

在海哥的记忆里，每次挑战便意味着一次艰难险阻，但成功后喜悦中的那种成就感，让他欲罢不能。

他清楚地记得，2005 年从三亚返回海口途中，恰逢修路，道路坑坑洼洼，坚硬的车座碰在已经破皮的屁股上，就像锥子在扎。头上，是海南 7 月暴烈的阳光。海哥说，最后的 80 公里中，全身酸痛无力，感觉脖子快要掉下来。有时甚至意识模糊。“是车友的鼓励，让我坚持骑完全程。”

回想当年的挑战，海哥深有感触：“有时人生就像一段旅程，经历了最困难的路段，挑战了别人不可想象的极限，还有什么好担心的呢？”

## 穿梭在椰风海韵中

2008年11月2日 星期天 阴

穿梭在都市的大街小巷，寻找更广阔的空间，体验为生活奔走的充实和快乐。当阳光透过大厦，当街边的树叶沙沙作响，当路灯顶着温暖的光环，一种独特而真实的生活体验，在穿梭中随风飞扬

一个彩霞满天的周末，海口火山口公园，一群衣着鲜艳的男男女女，正聚精会神地听一个光头的中年男人讲课。轻松幽默的语言，深入浅出的讲解，除了赢得人群的阵阵掌声，还有艳羨的目光。讲课的光头正是海哥，这是他第一次组织省医院自行车俱乐部出来拉练。

海哥目前身份是海南省自行车运动协会副主席。他说，从原来的不懂锻炼，到后来频频挑战，最后到组织训练工作，这里面有极大的转变过程。

海哥说，无论是自行车运动发达的欧洲，还是在后起之秀的亚洲，高水平的运动员毕竟只是少数。自行车更多用来休闲、健身、娱乐，它应该是我们生活的一部分。

“开车太快，走路太慢，只有骑自行车才可以把海南的美景留下来。”如今这句话，已常挂在海哥的嘴边，向所有新入门的车友宣传。

如今的海哥手下会员上千人，是目前全省最活跃的协会之一。穿梭在椰风海韵中，骑行在美丽的西海岸，偶尔到新农村品茗，也许，那个光头的男子，就是我们的海哥。

分享

## 10万元的单车 风一样的感觉

文\海南日报记者 文刚



酷玩

如果一部 1000 元的单车已经让你感觉很酷的话，那么一部 10 万元的单车到底有多么爽呢？

“假如用汽车做比较的话，1000 元的单车就相当于夏利 10 万元的单车就是保时捷，想要多快就有多快。”车迷老李（化名）给出了自己的答案。

老李在三亚搞房地产开发，日子过得富足而殷实。酷爱自行车运动的他自然也舍得在这方面投入，目前他最好的公路赛车价值 10 万元以上。

老李的车叫 Trek，是从美国原装进口的，光车架就价值 3 万多元，轮组又花去 2 万多元，一个变速系统差不多 2 万元，整个车的重量不到 7 公斤。

据禧玛诺华南地区经理林方健介绍，自行车运动是人与机械的最好结合，所以对车的性能要求很高。高档的车一般都是量身定做，老李的车从车架、把手到曲柄，都是根据他的身材加工的。好的公路车不但重量轻，而且风阻少，传输中力量减损少，变速和刹车十分轻巧快捷，真正实现了人车一体。

如今，老李的车已经成了三亚湾的一道风景，经常有人在他骑行的路上好奇地向他打听；更为重要的是，那种风一样的感觉，让他觉得这 10 万元不是一般的爽。

目前，尝到骑车甜头的老李，为了让自己坚持锻炼，又给陪骑的司机买了一辆上万元的