

骑行乡野

遇见沪郊美妙秋色



近日的上海秋意正浓，天朗气清，正是骑行好时节，踩下踏板沿着乡间小路一路向前，微风拂过脸庞，沿途的乡村美景、田园风光尽收眼底，以骑行的方式感受一下乡间惬意的慢节奏生活吧。



环湖骑行——浦东滴水湖

环滴水湖骑行，实际上是一场视觉盛宴和身心愉悦的体验，这里的骑行路线因其开阔的视野和良好的路面情况而备受欢迎。环湖骑行，滴水湖周围的风光如诗如画，令人陶醉。环湖景观桥也是一处打卡胜地，这些桥梁被赋予了独特的色彩，呼应着所在的港口，赤橙黄绿青蓝紫，形成了七座彩虹桥的壮观景象。

环山骑行——佘山国家森林公园

佘山国家森林公园位于上海市松江区，是上海唯一的自然山林胜地，有着上海地区最为独特的森林生态系统。骑行上坡时，可以感受到肌肉的紧张，但壮丽的景色会抚平所有的疲劳。环山骑行给人一种恍如置身大自然深处的感觉，在茂密的树林中穿梭，感受风吹拂脸庞的畅快感，享受郊野的静谧，上海城市的繁忙和喧嚣在这里似乎变得遥不可及。

海岛骑行——崇明横沙

横沙岛，这片被誉为上海最后的秘境的地方，是一个充满自然之美的骑行胜地。随着自行车轻快地行驶，仿佛进入了一个世外桃源，平坦整洁的马路、高大挺拔的水杉树，别出心裁的稻田画，优美的海滨风光，眼前处处皆是风景，让人心旷神怡。无论是独自骑行还是与朋友家人共享，横

沙岛都将成为一个难以忘怀的骑行目的地，能够让骑行者尽情享受自然之美。

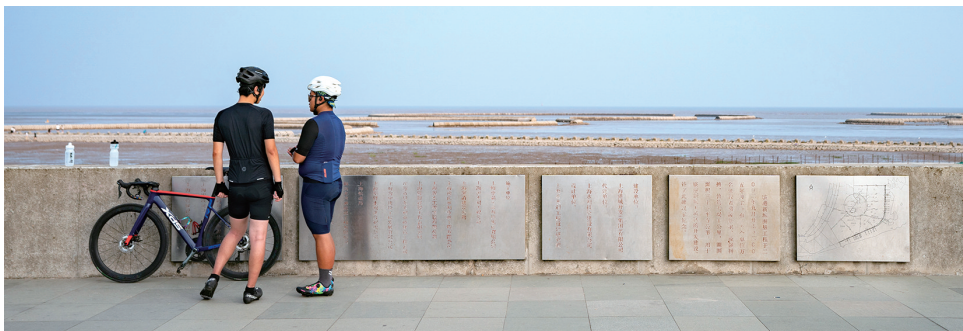
公园骑行——上海海湾国家森林公园

上海海湾国家森林公园位于奉贤区海湾镇，是一处放松、探索和欣赏美丽自然风光的理想之地，也是骑行者喜爱的打卡地之一。公园具备游乐活动区、水上活动区和文化观赏区三大旅游板块，为自行车爱好者提供了丰富的骑行体验，已形成集旅游观光、科学研究、科普教育等多种功能为一体的度假休闲集聚地。

“冠军村”骑行——海沈村

浦东惠南镇海沈村，是一处地铁直达的乡村宝地。地铁出口一座弧形的心愿桥就宛如是城市和乡村的交会点，连接了城市的便捷与乡村的宁静。作为两届自行车奥运冠军“钟天使”的家乡，骑行是探索海沈村的最佳方式，观赏稻田画、打卡乡创店铺、品味乡间美食……在海沈村的十二工坊，骑行者还可以了解古老工艺的传承，体验乡村风情，感受传统非遗手工艺和乡村匠人的匠心之作。

乡间的骑行之旅，是与自然亲近的机会，也是忘却城市喧嚣的良方，在享受骑行乐趣，感受美好生活的同时，还要注重骑行的安全和健康。



骑行小贴士

骑行前：需充分热身，如膝关节环绕运动，也可交替做弓箭步或原地高抬腿，激活特定的肌肉。调好车座高度和角度，避免损伤。

骑行中：要调整好身体角度，保持正确的骑行姿势。尽量选择平稳路段，根据自身体质量力而行，选择合适的骑车速度、频率、时长。

骑行后：及时缓和放松，做好拉伸运动，拉伸式保持静止10~15秒，重复做4~5次。



文字：见习记者 张昀洁

摄影：路青 见习记者 于洋 部分图片由海沈村提供