

# 新手骑行 知道了这些再上路

文·本报记者 刘晓莹



盛夏来临,许多人会选择骑行来度过周末时光,感受好山好水的同时还能强身健体。7月2日,一年一度的环法自行车赛在法国开战,这项知名的多阶段公路自行车运动赛事是骑行爱好者的年度盛宴。正在紧锣密鼓为赛事报道做准备工作的美骑网资深赛事报道记者、骨灰级骑行爱好者陈灏在开赛前几天接受了科技日报记者的采访。为我们科普一下作为一枚新手上路,骑行之前需要做哪些准备呢?

影响视线。”

不过,陈灏还特别强调,戴手套还起到一定的保护作用。“即便是专业的骑行运动员,在骑行中遇到意外摔车,第一个反应也是用手去撑地,骑行摔车最容易擦伤,这时手套可以起到一定的保护作用。”

至于一些人钟爱的太阳眼镜,陈灏并不建议随意挑选。“戴上太阳眼镜就降低了瞳孔进光量,通常我们的瞳孔会在阳光下选择缩小以保护眼睛不受强光损害,此时如果用

墨镜遮住眼镜,瞳孔就会放大,增多进光量,如果是质量差的太阳镜就无法起到过滤掉紫外线的功能,反而会因为瞳孔的增大而损害眼镜。”因此他建议,在选择骑行护目镜时,一定要选择质量好的太阳镜,如果是质量差的太阳镜还不如不戴。

陈灏并不建议带许多装备去骑行,“带一两瓶水和一点小零食,以及手机、钱包等必需品就可以了,因为骑行过程中负重会降低运动感受,成为负担,一定要轻装上阵。”他说。



## 出发前,选择路线很重要

路线的难度决定了骑行的体验。陈灏告诉记者,出发之前,要对自己的路线进行基本的判断和选择,长度、地形和坡度,这些都会影响骑行的感受。“新手骑行不需要选择里程太长的路线,那样骑行的时间可能要长达几个小时,对于新手来说未免辛苦。”

另外,沿途是否有充足的补给也是选择骑行路线的关键因素。“比如现在是夏季,出发前我们需要准备一些能量较高、升糖速度较快的小零食作为补给,比如香蕉等糖分多、吃起来方便的食物都是不错的选择。但是比起食物的补给,人体对水分的需求会更大一些,尤其夏天天气炎热,容易中暑。”陈灏说。

“一般专业的自行车上都配有水壶架,并配有骑行过程中方便单手操作、无须拧开喝的水瓶,一辆车通常可以带两瓶水,且以500—800ml的容量为主,这样一辆车就可以携带1—1.5L水。”陈灏告诉记者,“这样的量一般够我们用1个小时左右,那么在选择路线的时候,最好就要选择一个小时之内可以从一个补给站到下一个补给站的路程。如果骑行几个小时都没有小卖部,在炎热的夏季就很容易脱水。”

另外,陈灏还提醒大家:“新手不要选择坡度过大的路线,上坡太陡会消耗过多体力,降低骑行的乐趣,下坡太陡还容易遇到危险,这些都要在选择路线的时候特别注意。”



## 别太拼,享受乐趣就足够

“我们看到赛道上许多选手很拼,那是因为他们正在进行专业比赛,平时我们选择骑行,主要以休闲娱乐为主,因此一定要安全第一、量力而行。”

陈灏还强调,控制速度很重要,“在平时的‘休闲骑行’中,一定不要盲目地追求速度,以免发生意外。”

新手陶然本周第一次参加了骑行活动,她告诉记者,在没有人的路段难免容易和同行的人拼一下速度,然而有那么几次发现速度上来了,不仅很难刹住车,并且遇到障碍物需要急转弯时感觉车子好像要失控,有一两次差点整个人都甩出去。

对此,陈灏提醒新手骑行者:“即便是在人少的路段,也不能保证一些路口会不会突然出现车辆或行人,况且自行车在路上也属于‘弱势’的非机动车辆,一旦发生意外,受伤的可能性极大,因此一定不要盲目追求速度,还是要以安全为主。”

他还建议大家出行时一定要做一下检查工作——自行车的制动系统好不好使,车把松不松,变速是否合适……“另外,车座的高低,车把的远近还要进行调节,让车座

的位置与自己的身高匹配,车把不要离身体太远。”陈灏说,“如果骑行过程中车子出现什么问题,能够保证同行中有能解决此类问题的专业指导最好。如果没有,千万不要勉强继续骑行,可以叫辆出租车把自己和车子带回去。”

“事实上,骑行是一项团队竞技体育赛事,讲究的是成员之间的相互配合,很少有其他赛事像骑行这样,成员间讲求奉献精神,这也是这项体育项目的魅力所在。”陈灏说。

“尽管我们普通人在骑行时很难感受到这一点,但是夏天来了,许多人还是想选择骑行来度过周末时光,感受好山好水的同时还能强身健体。其实,只要掌握了这些有关骑行的小常识,我们就可以一起来感受轮上飞影的魅力了。”陈灏说,“况且,现在获取骑行知识和体验骑行快乐的途径有很多,大家可以在线上搜集一些这方面的资讯,线下寻找一些运动自行车的实体店,还有一些俱乐部也会定期举行骑行活动,这有助于我们强身健体、亲近大自然。”

(图片来源于网络)



## 装备党,哪些东西必不可少

“手套和头盔这些都是最基本的装备,头盔可以保护我们的头部,手套可以防止因手心出汗,或者身体出汗顺着手臂流到手

上,造成手滑,脱把,现在一些手套的设计在大拇指的位置还带一块小毛巾,如果脸上出汗还可以用手套擦拭,以免汗水流到眼睛里

## 乐活家

# 蔓玫:在纸上演绎花草的故事

文·本报记者 王怡



蔓玫

“不一定需要刻意去模仿谁,你眼睛所看到的大自然就是最好的老师,它能够提供最恰当的、终极的美。”

## 你本来就很美 用画笔记录植物的全貌

蔓玫不仅会在书中介绍植物,还会在社交媒体上分享最近时节的植物和食物。喜欢植物和绘画是她从小以来的爱好,4岁起蔓玫先后学习过素描、水粉、写意中国画。不过蔓玫说,书中涉及的水彩画是长大后自己摸索的。

到了大学,蔓玫选择了植物学专业,这让她的绘画和文字有了专业知识作为支撑。蔓玫告诉科技日报记者,在国外,植物科学绘画(botanical illustration)是一门独立的学科。植物不同于动物或静物,它在不同的时段会有不同的状态,开花的时候没有叶子,结了果又没有花,所以绘画是比摄影更适合展现植物全貌的方式,也比文字术语更

通俗易懂。

“比如《玫瑰圣经》作者皮埃尔-约瑟夫·雷杜德(Pierre-Joseph Redoute)就是位植物科学绘画的大师,虽然公众把他定义为‘画家’。”蔓玫说,植物科学绘画要把艺术美感与科学严谨性结合起来,因此必须掌握一定的植物学基础知识,不能随意创造花的样子、颜色或叶子的形状。

在蔓玫的手帖中,她笔下的植物都是真实存在的。每个季节她都会去植物园、郊外走走;有时候脑子里没有灵感,也会翻看自己从前拍的植物照片,挑选一两个合适的构图,用画笔还原并稍作调色调整。蔓玫力求画出植物真实的一面,尽可能还原植物的本来面貌。

蔓玫认为,植物是非常适合作为新手尝试的绘画对象。一方面它们很常见,结构相对简单,“被画”的状态会很稳定,不会像动物四处乱跑;另一方面它们又是天然去雕饰的“美”,从它们身上可以感受到美的熏陶,如配色、线条和姿态。

## 零基础也能上手 “少想多练”找自己的风格

很多看过蔓玫手帖的人都想尝试下,然而没有绘画基础能够画出和蔓玫一样的手帖吗?蔓玫说,对于想要尝试的读者,不用

想太多,只要画得开心就好,根本不用担心好不好看、是否专业之类的问题。大胆尝试是最好的开始,良好的创作状态可能带来惊喜。

蔓玫在刚开始画画的时候,收集了很多别的画家的水彩植物图片,希望自己有一天也可以达到那个水平。但渐渐地她发现每个画者的风格都各有不同。在反复的练习和摸索过程中,她找到了适合自己的风格,“少想多练”在她看来十分重要。

“比如有的作者可能喜欢很浓郁的色彩,很细腻的层次晕染,有的却只是轻描淡写,稍作点染。自己更适合哪一种,只有试了才知道。这不是水平高低的问题,而是个人风格的重要表现。所以我的建议是,不一定需要刻意去模仿谁,你眼睛所看到的大自然就是最好的老师,它能够提供最恰当的、终极的美。”蔓玫说。

此外,蔓玫分享了画植物时的两个小技巧:其一是尽可能多用水,少用颜料。水的清透、流动性,本身就是非常好的绘画表达和媒介,如果能掌握用水的质感,那么画面的立体感就呈现出来。

其二是水彩纸非常重要。因为需要纸张承载大量的水分,所以尽量不要用普通的打印纸、笔记本代替,这会严重影响效果而且不利于初期的训练。蔓玫建议,在选择水彩纸时,可以参考一些绘画达人的推介。

## 动物城

# 不只是传说—— 挖挖《大鱼海棠》中的“鲲”

文·赵燕妮

电影《大鱼海棠》热映,片中除了唯美的爱情故事让人感动不已外,其华丽而精致的画面亦让人啧啧称赞。其中最让人惊叹的当属大鱼——“鲲”。

鲲是中国古代传说中的神兽,体型巨大,可化为鹏,是力量与志向的化身。对于神兽,我们只能凭借想象来刻画它们的模样;但大自然却孕育着与鲲同样让人称奇的鱼类,它们有的会“飞”,有的体型巨大。

## 长着“翅膀”的鱼

《大鱼海棠》中的鲲可化鹏而飞,其实自然界中也有长着翅膀的鱼,海洋硬骨鱼鱼科的40多种鱼类都可以“飞”。在我国很早就有对飞鱼的记载,明代李时珍在《本草纲目》记载有:“文鳐鱼,释名飞鱼,生海南,大者长尺许,有翅与尾齐。群飞海上……”。从记载中可知,飞鱼最大的特点便是有翅膀,能飞翔。其实飞鱼的翅膀是在进化过程中特化的胸鳍,其长度大约是体长的三分之二,宽度约为体长的三分之一,类似鸟类的翅膀。

随着科技的发展,高速摄像技术记录下了飞鱼飞翔的过程。整个过程分三个阶段:蓄力、滑走、飞翔。飞鱼首先凭借自己流线型的体型在海中以20米每秒的速度持续游动,如潜艇般向上方水面冲去,在这样的速度下它能跃出水面10多米。在水中游动时,胸鳍是紧贴贴在身体两侧的,头和身体一旦露出水面,胸鳍立刻展开,犹如飞机的机翼,此时尾部还未出水面,这是在水面的“滑走”阶段。飞鱼的尾部长而有力,在整个滑走的过程中不停地向左右两侧击水,为起飞提供强大的推动力。“滑走”一段距离后,飞鱼便如离弦的箭一样跃出水面,腾空而起,此时尾部立即停止摆动,腹鳍随即张开,像翅膀一样,起到支撑与平衡的作用。当飞鱼跃出水面以后,就不再用力去增加飞行速度。这时候如有风,鱼便借助风力,扶摇直上。

特殊的“翅膀”让飞鱼变得神通广大,既能上天又能入海,是不是很像神话中的“神兽”?目前,飞鱼的很多生物学特点也被应用于军事领域,其中“飞鱼”导弹的反水面作战功能就是从飞鱼的飞翔动作中受到启发研制而成。

## “鱼”之大,不知其几千里也

片中“鲲”的形象设计灵感来源于古典名作——庄子的《逍遥游》,“北冥有鱼,其名为鲲。鲲之大,不知其几千里也,可见‘鲲’之巨大。一提起大鱼,或许你的第一反应会是鲸鱼,但是鲸鱼并不是鱼哦,人家是如假包换的哺乳动物。

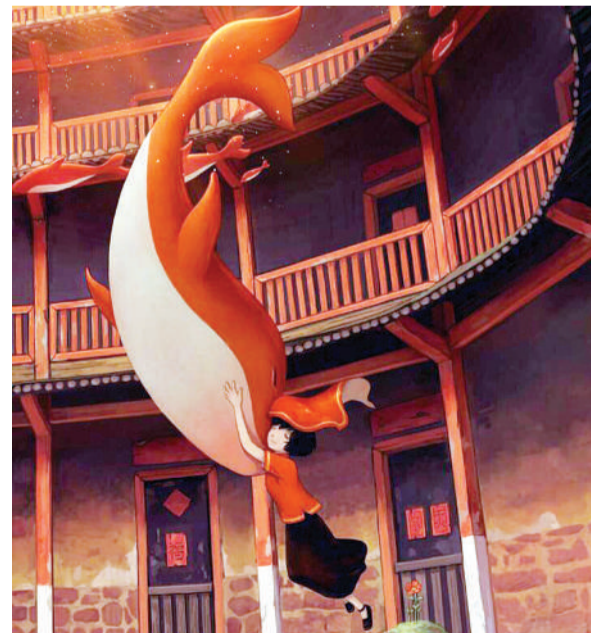
目前发现的最大的鱼是鲸鲨,是一种软骨鱼,这个名字很容易误导人,其实它就是鲨鱼,因其体型巨大,所以加上“鲸”字。鲸鲨体长可达13米多,相当于一艘游船的长度。曾报道有20米长,重达38吨的鲸鲨。这样巨大的体型,其胃口一定异于普通的鱼类。鲸鲨是滤食动物,一头鲸鲨有27000多颗小牙。其进食方式与世界上最大的动物蓝鲸非常相似——吸取海水中稠密的小型鱼虾,再用腮过滤掉与食物一同吸进的海水,最后才将食物咽下。

别看它是一只庞然大“鱼”,却拥有着不可思议的水下飞行能力。在深海水域,鲸鲨犹如一只“水下雨燕”,其动作之矫健敏捷甚至令很多战斗机飞行员汗颜。科学家曾在鲸鲨身上安装电子装置用以记录每一个动作细节,结果发现,鲸鲨的身姿十分优雅,与人的舞步有异曲同工之妙,或许这是鲸鲨传达感情的方式,是一种求偶的信号。

鲸鲨与电影中的大鱼最为相似之处不是他的体型,而是他们共同拥有的善良。年龄越大的鲸鲨越有“涵养”,他们非常喜欢被人抚摸。一只小幼崽,见到潜水员会慌张地逃离,而一只成年鲸鲨对于人类的拜访大都会以礼相待,它们会与潜水员互动,容许潜水员拍打它的嘴巴,从不发怒。更有温顺的鲸鲨会张大嘴巴,让摄影师进入它们的口中拍摄,人情味十足。因为鲸鲨的善良和友善,有些靠海的渔民与鲸鲨有着特殊的感情,将其誉为海洋的保护神。因此,下海的渔民如果看见一条鲸鲨,便认为“福星高照”,会好运连连。

看到这里,对于电影中的大鱼——鲲是不是有了别样的认识呢?在为电影中的爱情流连忘返的同时,不要忘了在知识中品味“鱼”情哦!

(作者系中国科学院动物研究所在读博士生)



扫一扫 欢迎关注 科技改变生活 微信公众号