

單車遊風靡珠三角 尋純樸懷舊的浪漫

港單手深穗珠出樂趣



■由廣州塔出發的濱江路是浪漫騎行路線。 網上圖片

粵港澳生活匯

整天呆在城市裡，有否想過逃離

這個石屎森林？回歸簡單、自然，去尋回那份純樸懷

舊的浪漫。騎上單車享受難得的「慢生活」。丟開個人的煩惱，選擇單車出遊，無論在白晝、黑夜，還是城市、郊野，只要在熟悉的天空下，細味着踩單車的樂趣。

「騎行樂」可說是有益身心的健康旅遊。一輛單車、一個背包、一套安全裝備即可出發，駛過顛簸的路途、超越黑暗的隧道，不斷接受及體驗途中遇到的挑戰，感受沿途的風景及鄉情，用不同視角去感受城市的自然美，體會汗水揮灑後的身心暢爽。

騎單車旅遊風靡珠三角和香港，每到周末在各大口岸都可看到白髮長者和稚童推着單車整裝待發，準備張開雙手擁抱藍天，懷抱大地，探索沿途悅目的風景。記者為你細數珠三角最佳騎行路線，感受一趟「單車上的珠三角」。帶着單車上路，遠離城市的繁囂，騎着單車旅遊，躲進鄉村農地、石橋小河、幽靜山谷，聽蟲鳥的鳴叫、鮮花綠葉，來到大海，聽波濤洶湧的海浪聲，呼吸潔淨的空氣，欣賞萬物和諧。

■香港文匯報記者 劉子靜、李望賢

廣州地區

廣州大學城——綠道 + 少車大馬路

路線難度：★★★

無論是騎單車還是悠閒遊，廣州大學城都是個不錯的選擇。江邊風景如畫，沿途可一覽十所大學，中心湖風景怡人，內環有單車越野賽道，堪稱騎行路線的經典，也是很不錯的騎友練車好去處。

因為廣州大學城是新近規劃出來的城區，道路設施比廣州市內要好，不僅路面良好，很多主幹道也非常寬廣，你也不用和汽車搶路，所有馬路邊都設有輔路，足夠讓你和一個朋友並騎單車，不用擔心要避車。此外，亞運期間興建的單車輪滑極限運動體育館相當雄偉，雖然我們不能使用，不過也可感受一下它的迷人風采。

多次騎行於廣州大學城的港人潘健，是附近美術學院的老師。他介紹，大學城的騎行綠道不僅連接各所高校，一路走來可以領略各大學的風采，還可以通往著名的嶺南印象園和科學中心。「在附近的嶺南印象園，你可以感受充滿嶺南色彩的仿古建築以及很多很有廣東特色的文化產物，而在科學中心則可以看到各種現代化技術帶來的娛樂方式。即使你不去參觀印象園和科學城，也可在綠道上面慢慢騎行，享受愜意的輕風，看看風景，感覺也是十分舒爽！」潘健說。

線路：廣州大學城→內外環→雙塔路→江海大道→龍潭公園→小洲綠道→生物島→大學城→中心湖，預計全程約26公里。

濱江夜路——珠江夜景 + 環境優美

路線難度：★★★★★ 風景指標：★★★★★

廣州市濱江路是廣州城區最經典的一條江邊騎行路線。每到傍晚，薄霧伴隨夕陽，市內能見度差，但卻成了浪漫的騎行路線。天色漸黑，兩岸燈光璀璨，涼風習習，珠江夜遊的船隻在水面緩緩而過，若你要在廣州遊單車河，這是最值得推薦的。

在珠江邊騎行，看江上各式船隻來來往往，兩岸燈光璀璨、橫跨江面的幾座大橋如一道道彩虹，和江水相呼應。騎行經小蠻腰、海心沙時，高樓大廈的燈光似滿天繁星，這樣的美景深深印在遊人的心中。來自香港的資深騎行達人蔡哥介紹：「在濱江路騎單車，最有特色的是近距離邂逅美麗的珠江兩岸夜景。廣州的沿江夜景有點像香港。從濱江路開始，一路騎來，兩岸華燈映水、江上畫舫凌波，兩岸一株株細葉榕，枝繁葉茂，一座座近代歷史建築與現代化高樓相映成趣，流光溢彩的夜景令人陶醉。」

蔡哥說濱江路上很多地方都有租單車的檔攤，如濱江路與下渡路交接路口附近、海印橋腳、海珠橋腳、解放橋腳等等，平日夜晚以及周六日白天，有雙人、三人單車出租，每小時10元左右，按金每輛100元。

線路：廣州塔→珠啤風情→琶洲大橋→紅磚廠→臨江大道→花城廣場→二沙島→大沙頭→海珠廣場→長堤→人民橋→濱江路→海印公園，一圈約30公里。

■廣州的夜景吸引各地遊客，當然也不會漏了「夜騎族」。 受訪者供圖

廣州展會資訊

1 中國(廣州)國際茶葉博覽會

時間：20/11至24/11

2 第十二屆中國(廣州)國際汽車展覽會

時間：21/11至29/11

地址：廣州市閱江中路380號中國進出口商品交易會展館(廣州琶洲館)

深圳展會資訊

1 第十六屆中國國際高技術成果交易會

時間：16/11至21/11

2 第三屆深圳國際3D打印技術展覽會暨研討會

時間：25/11至27/11

地址：深圳市福田中心區福華三路深圳會展中心

■記者 劉子靜

廣東省恩平市山泉灣溫泉酒店限時優惠

香港文匯報 WEN WEI PO

凡剪下此印花，到酒店即可享受平日高級別墅房5.5

折，節假日可享7折優惠。

地址：廣東省恩平市大田鎮

有效期：2014年11月30日

印花



■銀湖山綠道，坡陡彎多，要選用山地車。
受訪者供圖

跟我走 有數

遊單車河三大好處

1. 改善記憶力

不論對記憶力較強還是較弱的人來說，騎單車都具有提高記憶力的作用，這是因為鍛煉有助於增加體內正腎上腺素水平，而大腦中該化學物質水平的提高對改善記憶力具有重要的作用。

2. 緩解帕金遜

騎車(特別是用力踩單車)可以改善與運動有關的大腦區域的活動情況。克利夫蘭診所研究員奇坦·沙博士表示，騎單車是治療帕金遜病有效的方法。但是，並非所有帕金遜病患者都適合強度較大的運動，運動前應徵求醫生的意見，根據病情量力而為。

3. 防癌

日常缺乏運動，尤其是帶氧運動，就是容易致癌的不良行為之一。長期堅持騎單車可增強心血管功能，提高人體新陳代謝和免疫力，起到健身防癌的作用。 ■記者 劉子靜

騎行需注意事項

專業人士廣州鄉村騎士騎行俱樂部發起人良哥介紹：騎行要注意腕部、腳踝，還有經常與座椅接觸部位的保護，只有做好關鍵部位的防護才能減少運動傷害，讓鍛煉效果最大化。騎單車第一要注意座椅的柔軟度，太硬肯定不行，再者就是做足安全裝備，如護腕、護肘、頭盔、護膝等，因為摔倒都是這幾個位置着地，以防這些部位骨折或受傷。

另外，外出騎行，最重要的就是安全第一。出門上路一定要遵守交通規則。單車剎車、氣壓等要經常檢查，經常保養，出門前要先檢查。最後，騎行時間要適可而止，特別是業餘車手在平日的訓練之中，要注意根據身體狀況來選擇合適的運動強度，如果在騎行過程中覺得胸悶、心慌的話，要停下來休息，以免出現意外。建議騎單車每次時長最好控制在30分鐘至一小時，盡量不要超過一小時，但是也要達到30分鐘，才能起到鍛煉的效果。 ■記者 劉子靜

■銀湖山綠道可以鳥瞰深圳市區。 受訪者供圖

