

# 骑行运动对城市骑行文化发展的促进作用研究

毛义鑫

海南热带海洋学院, 海南三亚, 572000;

**摘要:** 随着城市化进程的加快和环保意识的增强, 骑行运动作为一种绿色、健康、低碳的出行方式, 逐渐成为城市文化的重要组成部分。本文从骑行运动对城市骑行文化发展的促进作用出发, 分析其在交通、环境、健康和社会关系等方面的影响, 同时探讨当前骑行文化发展中面临的主要挑战, 并提出相应的解决对策。研究旨在为城市骑行文化的发展提供理论支持和实践参考。

**关键词:** 骑行运动; 城市骑行文化; 交通; 环境; 健康

**DOI:** 10.69979/3029-2735.25.2.095

## 引言

近年来世界各国“骑行热”不断升温, 骑行运动已不仅仅是休闲娱乐方式之一, 更是城市交通与生活方式中的一个重要环节。发展城市骑行文化不仅有利于缓解交通拥堵、环境污染等问题, 而且有利于提高市民健康水平、改善社区关系。但是目前城市骑行文化在发展过程中还面临着基础设施不完善, 政策支持不到位, 公众认知度受限等多方面的挑战。本文旨在探讨骑行运动对城市骑行文化发展的促进作用, 并提出相应的优化建议。

## 1 骑行运动对城市骑行文化发展的促进作用

### 1.1 对城市交通的促进作用

骑行运动是绿色出行方式之一, 在优化城市交通体系方面效果显著。在城市化进程不断加快的背景下, 机动车数量剧增造成交通拥堵现象日趋严重, 骑行作为短途出行备选方式可以有效地缓解道路资源紧张的状况。以骑行替代部分机动车行驶, 既可以降低道路资源占用, 又可以提高总体交通效率, 尤其对于解决“最后一公里”的出行难题有着得天独厚的优势。另外骑行道的修建与完善还可以优化城市交通结构使得交通系统更多元化、人性化。推广骑行交通既有利于分散机动车流量又可以减少城市交通能耗与碳排放, 促进城市交通朝着更环保、更可持续方向发展, 为实现城市可持续发展打下基础。

### 1.2 对城市环境的促进作用

在骑行文化方兴未艾的今天, 更多的人选择用自行车替代机动车, 这一变化直接降低尾气排放并有效地减少空气中污染物的含量, 使城市的天更蓝、气更鲜。布设骑行道和绿化带相结合, 既美化城市景观又增添城市绿肺, 给市民带来更怡人的休闲空间。人们在骑行时更

贴近自然, 环保意识得到加强, 而这一意识的加强又进一步推动垃圾分类和节能减排环保行为的推广, 同时骑行运动的普及降低了城市噪音污染使城市环境更安静、更协调。这一绿色出行方式的不断践行, 正在逐渐建设一个低碳、环保、适宜居住的城市生态环境, 使这座城市能够在不断发展的过程中守护这片蓝天绿地, 为公民营造一个更健康更优美的生活环境和人与自然和谐相处。

### 1.3 骑行运动对市民健康与生活方式的促进作用

在现代生活节奏不断加快、工作压力越来越大的情况下, 很多市民长时间久坐不动、运动量不足, 致使身体健康状况渐渐下滑。而且骑行运动既可以帮助公众加强心肺功能, 促进血液循环, 又可以有效地控制身体重量, 减少心脏病、糖尿病等慢性疾病。通过经常骑自行车, 公众身体素质、免疫力都会明显提高, 进而有一个更健康的生活。另外, 骑行运动提倡一种环保, 可达生活方式, 促使公众降低对机动车依赖程度, 可达选择绿色出行方式。这一生活方式的改变既可以减少碳排放、改善城市环境, 又可以使公众在乘车时体验自然之美、城市之生机, 进而丰富人们的日常生活。骑行运动的推广也可以促进家人与朋友间的交往, 很多人都会选择结伴骑行来增加彼此间的情感, 建立更融洽的社交关系。从整体上看, 骑行运动既是锻炼身体的途径, 也是积极向上的生活态度, 有助于公众在忙碌生活中寻求平衡, 尽享健康与幸福, 也助力城市可持续发展。

### 1.4 骑行运动对城市社会关系的促进作用

骑行运动是一项集健康和社交属性于一体的运动, 在建构和完善城市社会关系方面发挥着重要作用。在城

市生活里,骑行不只是个人出行,还是社交平台。很多骑行爱好者在参加骑行俱乐部或者参加骑行赛事等活动中认识到志趣相投的好友,并由此形成了深厚的社会关系网络。骑自行车时,大家既可以分享骑行经验又可以交流生活心得,这一互动促进了大家对自行车的信赖和了解。另外,骑行活动往往是通过团队的方式进行的,如家人骑自行车,同事骑自行车或者社区骑自行车等,在提高团队凝聚力的同时,也有利于不同人群间的沟通和协作,打破陌生人间的鸿沟。骑行道中,骑行者往往相互鼓励/礼让或者交流心得,这种朴素的交往可以创造一种和谐亲切的社会氛围。通过骑行活动使城市居民的关系更密切,社区凝聚力显著增强,可见骑行运动不只是一种良性的旅游,更成为促进社会关系协调发展,使城市生活更温馨、更富有生机的重要环节。

## 2 骑行文化发展中存在的挑战

### 2.1 城市规划与基础设施的不足

一些城市在进行规划时没有充分考虑到骑行者出行要求,造成骑行道网络不健全,骑行者往往会遇到“无路可骑”或“有路难骑”的困境,部分城市骑行道或数量不够多或分布分散,不能形成持续骑行网络,使骑行者出行感受大大降低。另外,一些城市骑行道设计不尽合理,且与步行道和机动车道边界模糊,易造成交通冲突和骑行安全隐患加大。部分老旧城区由于历史原因骑行道规划建设较为落后,骑行者只能与机动车争道行驶,大大影响骑行安全舒适。同时,很多城市对于骑行道缺少日常养护与管理,一些路段出现破损和积水现象,骑行道效率进一步下降。这些基础设施不完善,不仅制约着骑行者们的日常生活,还妨碍着城市骑行文化的普及与发展,使很多市民畏惧骑行。

### 2.2 交通管理与政策支持缺失

在许多城市中交通管理部门对骑行交通不够重视,对骑行者缺乏特别的管理措施。例如部分城市交通规划执法的重点还停留在机动车和公共交通上,对骑行者的权益维护和管理服务关注较少。此外,政策支持不到位也直接影响了骑行文化的推广和发展。许多城市缺乏激励骑行的专项政策,比如骑行道建设规划、骑行者权益保护法规等,这让骑行者在城市中的出行感觉并不理想。同时交通管理部门对骑行道的使用效率和管理也存在一定的问题。一些城市虽然建设了骑行道,但对其利用缺乏有效管理,导致骑行道经常被占用或损坏,骑行者权益得不到保障。此外,部分城市在交通信号灯设置、

路权分配等方面也未充分考虑骑行者的出行需求,使得骑行者在与机动车争夺中处于不利地位。

### 2.3 公众认知与参与度的局限

很多公众对于骑行运动的理解还停留在休闲娱乐或者专业竞技水平上,没有能够把骑行运动作为切实可行的常规出行方式。这一认知偏差使骑行文化向城市传播受到制约,很多公众对于骑行实用价值认识不足,而造成参与度不高。另外社会总体上对于骑行文化宣传不够,很多城市都没有开展有计划的骑行推广,公众很难从有效渠道认识到骑行带来的益处以及具体的实践方式。同时城市对骑行活动缺乏组织与宣传,使普通市民很难加入骑行文化。甚至有些公众有骑行兴趣,但是因为缺乏骑行俱乐部和骑行道指引这些支持性的资源而很难调动其参与的积极性。另外,一些市民对于骑行安全性,便利性和骑行道完善程度也有怀疑,这一心理障碍也进一步削弱了市民的参与愿望。

## 3 绿色施工在建设单位现场管理中的实践要点

### 3.1 完善骑行基础设施建设

完善骑行基础设施建设,是构筑城市骑行文化坚实基石的关键举措,它关乎着骑行运动能否在城市中生根发芽、茁壮成长,骑行基础设施不是简单的道路划线或零星设施的堆砌,而是一个系统而全面的工程,它需与城市的整体规划、交通脉络、景观布局紧密相连,形成一张细密且富有韧性的网络。每一条骑行道的铺设,都应是对城市空间的精妙利用,既要避开机动车的喧嚣与危险,又要串联起商业区、居住区、公园绿地等关键节点,让骑行者能够自由穿梭于城市的每一个角落,感受城市的多元与活力。骑行设施的完善,更体现在对细节的极致追求上,从骑行道的宽度、坡度设计,到路灯、指示牌的合理布局,再到休憩区、饮水点的贴心设置,每一处细节都应彰显出对骑行者需求的深刻理解与尊重,这些设施不仅关乎骑行的便捷与安全,更在无形中传递着城市对骑行文化的鼓励与支持,让骑行者在享受骑行乐趣的同时,也能感受到城市的温度与关怀。

此外,骑行基础设施建设也需要注意和周边环境和谐相处,骑行道要融入到城市自然景观和人文特色中,并成为城市风貌有机组成部分,使骑行者穿梭都市之余,还可以欣赏到这座城市所特有的魅力。这样,骑行基础设施才能真正发挥作用,既给骑行者带来高品质骑行体验,又潜移默化地促进城市骑行文化繁荣发展,使骑行变成城市生活的靓丽景观。

### 3.2 加强政策支持与交通管理

强化政策支持和交通管理是促进城市骑行文化繁荣发展的关键,既是促进城市绿色出行的需要,更成为建设宜居城市,促进人与城市、人与人、人与环境和谐相处的一项重要措施。从政策方面来看,政府应出台一系列鼓励骑行、维护骑行者权益的法规与措施,比如设立骑行专项基金,对骑行道建设、维护以及骑行活动的推广给予资助;推出税收优惠政策,鼓励企业参与骑行基础设施建设与运营;同时完善骑行安全法规,明确骑行者的路权与责任,为骑行者提供扎实的法律保障。

就交通管理而言,又需要建设科学、高效和人性化管理体系。一方面对交通信号灯的设置进行了优化,保证了骑行者安全畅通的通过路口,缩短了候车时间,提高了骑行的效率;另一方面加大机动车与非机动车混行路段监管力度,采取增加隔离设施和加大执法力度来确保骑行者安全空间。另外,还应该采用智能化手段比如构建骑行导航系统,对骑行道状况进行实时监控等等,从而给骑行者带来更方便和准确的服务。实施这些管理措施可以使骑行者享受更舒适更放心的城市骑行体验,进一步促进骑行文化的传播和发展,这样能使政策支持和交通管理两不误,才能对促进城市骑行文化产生巨大合力,使骑行真正成为城市生活必不可少的组成部分。

### 3.3 提高公众参与与宣传推广

提升公众参与和宣传推广是促进骑行文化在城市中根深蒂固的核心一环,如春风化雨般悄然唤起了公众对于骑行的喜爱和渴望。骑行不只是一种旅行方式,还是一种生活态度的呈现,也是人们对于健康,环保和自由生活追求的体现,为了使这一观念深入人心,骑行文化必须进入千家万户,并成为市民生活中不可缺少的组成部分。宣传推广需要精准用力,不仅需要新媒体助力,更需要以短视频和直播的方式生动呈现骑行带来的快乐和魅力,使公众在轻松愉悦的气氛下体验骑行带来的无限可能性;还应借助传统媒体平台进行骑行知识普及和骑行故事分享,提升公众骑行认知和认同感。同时可结合城市文化特色开展骑行节,骑行挑战赛等形式多样的赛事,以吸引各年龄层,各专业的公众参加,使骑行真正成为沟通人们心灵的纽带,提升城市凝聚力和向心力。

为了提高公众的参与度,需要从体验出发,让他们真正感受到骑行所带来的便捷和乐趣,可在社区、学校、

企业等场所设置骑行体验点,自由提供骑行设备及教学指导等,让更多人有机会尝试骑行,喜欢骑行。此外,还可以通过建立骑行社群来激发骑行爱好者分享骑行路线、骑行心得、形成良好的骑行氛围,让骑行成为大众生活中一种新时尚、新潮流。如此不但能推动公众参与与宣传推广的有机结合,骑行文化一定也能在城市中落地生根、茁壮成长,为城市的绿色发展、市民的幸福生活做出贡献。

## 4 结论

综上所述,骑行运动对促进城市骑行文化的发展有着全方位的、深远的影响,它不仅重塑了城市交通格局,而且在潜移默化中引领着城市生活方式的绿色转型。城市通过完善骑行基础设施建设,为骑行者铺设了安全便捷的通行网络,让骑行成为随手可得的事情;为了确保骑行者在城市道路上的权利和尊严,加强政策扶持和交通管理成为骑行文化繁荣与发展的坚固制度支撑;而提高公众参与与宣传推广,更是激发了市民对骑行的热情与向往,让骑行文化在城市的每一个角落生根发芽。这一系列举措的共同推进,不仅促进了城市环境改善与市民健康水平的提升,而且也在深层次上增强了城市社会凝聚力与文化认同感。骑行文化,正以其独特的魅力与活力,成为一个城市可持续发展中不可或缺的一部分,引领着这个城市朝着更加绿色、健康、和谐的方向发展。今后在骑行文化日益普及和深入的今天,相信城市会因为骑行变得更美好,人生也会因为骑行变得越来越精彩。

### 参考文献

- [1]《中国自行车》编辑部. 谋行业发展新方向育骑行文化新平台——2023中国两轮出行产业大会特写[J]. 中国自行车, 2024(1): 16-21.
- [2]桑正昊, 罗敏, 孙萌. 大学生夜骑活动对群众体育发展的驱动力与社会效应分析——以开封夜骑为例[C]//第二届湖北省体育科学大会暨第五届现代体育与军事训练发展学术论坛论文摘要集. 2024.
- [3]杨皓森. 建成环境对骑行行为的非线性影响——基于机器学习模型[J]. 城市建筑, 2024, 21(2): 98-100.
- [4]汪程. 城市道路非机动车骑行行为特征及交通设施优化研究[D]. 合肥工业大学, 2023.
- [5]程盼辉. 骑行旅游者地方依恋影响因素研究——以环青海湖骑行为例[J]. 体育科学进展, 2024, 12(1): 175-184.