

共享单车风靡,科学骑行更有助于健康

本报记者 毛锦怡

共享单车不断风靡,杭州的大街小巷随处可见它的身影。的确,方便了人们的出行,缓解公共交通压力,还能锻炼身体。不过浙江体育科学研究所全民健身研究中心副主任薛亮提醒:共享单车悠着骑,不正确的骑姿可能会带来健康隐患。建议要选择适合自己的单车,单车的座位与把手高度要科学调整,符合自己的身高体型。另外骑行爱好者,为了避免一些损伤,最好选择专业的骑行服。



A 选择面积较宽的车座,调整适合的车座位置

美国波士顿和意大利的研究人员发现,男性骑车的时间越长,阳痿或失去性欲的危险也就越大。奥地利的研究所也做过调查:许多喜欢骑山地车的男性的阴囊里都有创伤愈合后产生的钙化物。

薛亮解释说,长时间不科学骑自行车的确会影响男性局部生殖器官健康。因为在骑车时,脚向下蹬,会阴部与车座不断摩擦,也可能会挤压到睾丸。长此以往,可能会影响前列腺健康状况和精子质量等。另一种比较危险的情况是,如果骑车

太快,急刹车也可能会造成睾丸或外生殖器损伤。相对而言,女性骑自行车对生殖系统造成的健康影响会小一些。

骑自行车的人,特别是男性,在选择自行车车座时须谨慎。薛亮说:“传统的自行车车座,特别是后部狭窄的不建议选,一些看似漂亮、前卫的自行车鞍座设计对男性生殖系统也有很大伤害。最好选择那些比较宽的车座,面积大,承受力量的部位为骨盆,不会影响其他部位。”

还要学会调整适合自己身高度

型的车座位置,舒适的车座位置应当呈水平或者略微向下倾斜一点,如果车座向上翘,即使是材质再好的车座也会压迫臀部动脉。

大多数人骑共享单车以代步为主,如果准备户外较长距离骑行,薛亮建议给自己备上一套合适的服装,休闲运动服是基础款。条件允许的话尤其男性,应该穿专业的骑行服,会将男性生殖器向前兜紧,尤其是睾丸和阴茎,从而增加会阴部和自行车坐椅的接触面积,减少损伤的可能性。

B 科学骑行,不给健康埋下隐患

骑行锻炼身体的人群要科学骑车,不要盲目跟风,闪了腰、伤了膝盖……给健康瞒下隐患就麻烦了。

不正确的骑车姿势可能造成膝关节损伤。“日常生活中的骑行运动量不足以造成膝盖磨损等严重的伤害,只要不超过个人运动负荷都没问题。”薛亮继而说道,如果膝盖上部出现疼痛,一般是运动量比较大造成的,也就是人们常说的肌肉疲劳。如果膝盖后部疼痛,可能是因为车座高度太高引起的,严重的也会导致腿后部韧带拉伤。“多数情况是因为很久没有骑车,突然间进行大运动量的骑行,身体无法适应而造成的。”

错误的骑车姿势还容易让腰椎、

颈椎受伤。骑车1小时,踏板大约要踩5000圈,等于膝关节在一小时内弯屈伸直5000次,骑车者身体过度前倾时,为了观察前方必然要抬头仰颈,而这是一种强迫性姿势可造成颈部肌肉紧张。同时骑车时腰部负担最重,因此长期远距离骑车可能会导致颈肌和腰肌劳损。建议普通人群在骑行过程中注意间歇,20分钟休息一次的频率较佳。薛亮说,不管任何运动,都要做足热身运动,每次骑行前至少要有10分钟的准备活动时间,可进行韧带的拉伸,尤其是膝关节、踝关节和腕关节,最好活动到身体微微出汗再开始运动。骑完后要对大小腿进行拉伸按摩,这也是保证膝关节

不受伤的重要一步。

另外,薛亮尤为提醒道,并非所有人都适合通过骑自行车来进行锻炼,尤其是发育中的青少年。因为青少年正处于生长发育高峰期,骨骼和许多器官都尚未发育完善,如果因为骑车不当造成骨骼畸形,后果十分严重。此外,心脏病患者、高血压患者、癫痫病患者及孕妇和处于生理周期中的女性也都不适合骑车运动,因为这些人在剧烈运动的时候,极易发生骑行事故。

还有,任何人在骑共享单车前要注意检查车子的完整性,比如前把手的松紧性、自行车其他零部件的完整性,清除安全隐患。

每天跑步不到半小时 到底有没有效果?

大家耳熟能详朗朗上口的运动333口诀,就是每周运动三次,每次运动时心率要维持每分钟133次以上,最重要的是每次要持续30分钟以上,但很多跑友会问说,有时候时间真的不太够,没能达到30分钟的运动量,是否索性休息算了。

事实上,即使只跑20分钟,其实对身体也是有帮助的。只要通过跑步让你的肌肉适度地活动,身体将会

透过肌肉的细胞去制造更多的能量,如果没有持续地通过慢跑来刺激肌肉的活动,肌肉的细胞将会开始萎缩变弱。

其实每天只要花10-15分钟的时间,以适当的强度来进行慢跑,就可以有效地维持腿部平时的强度,当然最重要的是可以帮助自己自由定期的慢跑运动来促进身体卡路里的燃烧。

不过,如果大家要以减肥为目的,那就需要坚持30分钟以上了。这是因为人体做有氧的时候需要热量,而最开始消耗的是身体里糖原和脂肪,糖原被消耗干净了才会开始增加脂肪分解和消耗,根据体质不同这个时间差不多是20到30分钟。因此以减脂为目的的跑步一定要在30分钟以上,一般跑40到60分钟来达到有效减脂的目的。

上班族工作忙如何减肥 掌握7个黄金减肥时机你GET到了吗

想要好好减肥,可工作太忙了,挤不出时间去锻炼,因为这个原因而继续放任肥胖身材的女性不少。慢慢地,这个不可抗拒的因素就变成不减肥的借口。其实减肥的成功与否不在于时间,而是平常的习惯是怎样的,从大家每天都要做的事情中找出可以改善的地方,往往才是改变你身材的关键。

其实,只要抓住这7个时间,上班族减肥变得很简单。

- 1.出门前**

起床后拉伸身体10秒钟,喝一杯温水,再认真吃个早餐。

这三点所需时间不超过20分钟,能激活沉睡了一整晚的代谢力,快速开启能量消耗模式,并且还能持续一整天,让你活力充沛,体内积聚大大地减少。
- 2.上班途中**

保持正确的站立和走路姿势,自然地增加活动量。尽量减少电梯的使用,多爬楼梯。在车厢内站着的时候,拉伸背部肌肉,令全身站直。很多白领每天有将近20个小时都处于坐姿状态,几乎没多少时间是起来走动的。所以,必须好好矫正走姿和站姿,充分利用时间,让运动量翻倍。
- 3.工作过程中**

坐着时候,背部不要靠着椅子靠背。偶尔双腿屈膝,用两手抱着大腿并抬起,对腹部肌肉施压,累了伸个懒腰,往前压压腿。
- 4.营养午餐**

午餐以东方饮食为中心,选择多样的菜肴,饭后喝些温热的饮品。尽量不要不吃午餐减肥,这样反而会令肥胖问题更严重,早餐和午餐都应该好好地吃,以补充白天活动所需要的能量。
- 5.加班时间**

加班前,先吃点简单的食物来垫肚子,加班过后稍微再吃一点东西。这样既能缩短空腹时间,避免食欲增大,又能缓解空腹带来的压力,是加班族最好的选择。
- 6.洗澡时间**

工作了一天相当疲劳,泡澡对减肥更有帮助,如果有时间,最好还是慢慢地泡个澡。洗澡先后都要喝1杯水,泡澡的时候做些简单的拉伸动作或按摩。
- 7.睡前运动**

睡前10分钟做轻松简单的腹部动作,晚上12点前上床睡觉,如果身体感觉寒冷要先把床暖一下。体内的生长激素在晚上12点前就开始分泌,尽量在这个之前就去睡觉,这对减肥来说是很关键的。