

科学骑行半年减重52斤 杭州民警解锁健康塑形“骑行密码”

本报记者 余敏刚

“

近日,杭州53岁民警王诚通过骑行半年减重52斤并逆转“三高”的新闻引发热议。这一案例不仅展现中年群体体重管理的可能性,更揭示了骑行运动的科学价值。

”

减少30%-50%对膝关节压力

为何骑行能成为高效减脂方式?其背后又有哪些健康机制?记者联系了杭州市中医院副院长王弋,他表示,王诚初期因体重基数大,选择骑行正是利用其低冲击特性,可持续燃烧脂肪而不损伤关节。最好的减肥运动,永远是能坚持下来的那项运动。

“骑行属于有氧运动,对于身体的好处有很多。”王弋介绍

道,骑行一方面可以强化心脏功能,防治高血压,减轻血管硬化,还可以使肌肉更加结实,起到减肥的效果,另一方面还可以改善心情,通过运动的方式能够增加大脑的激素分泌,愉悦心情、减轻工作压力的效果明显。

在王弋看来,像王诚这样的重度肥胖者,相较于跑步、跳绳等高冲击运动,骑行对膝关节的压力减少约30%-

50%。中等强度骑行每小时可消耗400-600千卡热量,且能持续提升基础代谢率。王弋提醒,每日骑行还需叠加饮食控制,创造热量缺口,可使内脏脂肪减少。同时,骑行时下肢肌肉规律收缩,促进血液循环,长期坚持可使静息心率下降。

搭配其他运动避免损伤

那么,骑行爱好者又该如何科学骑行达到减脂的效果?曾参加国内外顶级自行车赛事,宁波象山登峰俱乐部的资深骑手薛海光告诉记者,科学骑行减脂有4大关键点,强度阶梯化、饮食协同管理、装备与安全以及数据化监测。

“新手建议从20分钟/次、心率控制在最大心率的60%开始,逐步延长至60分钟。进阶选手可采用间歇训练法(如5分钟高强度+3分钟低强度交替),提升燃脂效率。”对于中老年群体,薛海光建议,要

先进行医学评估先行,心血管疾病高风险人群需进行运动负荷试验,确定安全心率区间。要从每日通勤骑行3公里开始,逐步替代短途驾车,培养运动惯性。

每周搭配游泳或力量训练,平衡肌肉发展,避免单一运动损伤。

“骑行运动是一场‘身心双益’效应,团队骑行更适合。”薛海光说,运动时分泌的内啡肽与多巴胺,能缓解压力并增强坚持动力。群体骑行效果可提升30%的长期坚持率。

此外,薛海光还提醒,骑行前后补充优质碳水与蛋白质,日常保持热量缺口300-500千卡/日。在装备选择上,要选择带缓震功能的公路车或山地车,坐垫高度以脚踏最低点时膝盖微弯为宜。骑行中,可以使用运动手环监测心率和消耗量,体重下降速度建议控制在每周1-2斤,避免过快导致肌肉流失。



长途骑行后疲惫不堪 这4招恢复活力

本报综合报道

长途骑行是一项挑战极限和耐力的运动。它可以给我们带来自由和快乐,但骑行结束后,身体的疲惫酸痛和精神的消耗是不可忽视的。

很多人常常把这种酸痛,理解为运动过后乳酸堆积造成的。其实,乳酸本身不是疲劳堆积的,反而是能够再度转化为能量。简单来说,当肌肉中的“肝糖”转化为能量,乳酸就诞生了。所以,为了解决身体疲劳和酸痛感,同时让乳酸再度转换为能量来源,促进血液循环是非常重要的工作。那么,我们可以用什么样的方式促进血液循环呢?

●做拉伸操

不管在骑行前还是骑行后,都要做做拉伸操,骑行前做能让我们紧绷的肌肉得到舒展,在骑行过程中不易受伤;骑行结束后做可以让我们长时间用力的肌肉得到放松,避免第二天走路困难。及时拉伸肌肉能够有效地纾解紧绷,除了能够预防肌肉酸痛之外,还能让身心得到放松。在做拉伸操时,要搭配呼吸,慢慢伸展,避免用力过猛拉伤到肌肉。

●泡温水澡

在结束激烈的运动后,泡温水澡不仅能促进血液循环,身体也能得到放松。如果家里没有浴缸的话,可以选择泡脚或淋浴,先用热一点的水再用温水,这种方式对缓解肌肉紧绷也很有效。

●冰敷

长时间骑行后,在肌肉紧绷的状态下可以选择用冰敷的方式来放松肌肉。冰敷小腿、大腿或膝盖等地方,十分钟左右可以很有效地缓解肌肉疲劳。

●补充柠檬酸

运动过后我们除了要补充水分以外,还可以多吃含有柠檬酸的柑橘类水果或是酸梅等食品,对消除疲劳有一定的效果。

