



暑期到了，小伙伴们都迫不及待地想进行户外运动。随着共享单车的普及与户外骑行运动的日渐火热，骑行已然成了健康生活的新形式。但是不正确的骑车姿势以及不良的骑车习惯可能会潜移默化地影响我们的健康，甚至带来损伤与疼痛。

在共享单车时代，如何骑行才更健康、更有效呢？

共享单车盛行

不同骑行方式 锻炼效果大不同

□本报记者 唐诗



骑行有助于改善心肺功能

“骑行是一种有氧和无氧运动相结合的运动方式，对全身的血管功能、心肺功能、肌肉骨骼系统、代谢系统都有良好的影响。”北京清华长庚医院康复医学科主任潘钰介绍了骑行对身体的多种益处。

改善血管功能：单车运动能够加快心跳，促进血流。当血液快速流动摩擦血管壁，会产生一氧化氮（NO），NO可以放松平滑肌、扩张血管、清除自由基，从而使血管功能改善。

促进骨骼的强健：骨骼除了

支撑姿势、给肢体动作做杠杆外，还有造血和储存钙的作用。单车运动时骨骼接受适当地面而来的应力，使骨骼强化。

改善心肺功能：骑行时心率是随着蹬踏动作的速度和地势的起伏而变化的。如果进行有氧运动、无氧运动及混合运动的交替，心率会较平时增加2-3倍，如此反复练习，可促进心肌收缩，提高心肺功能。

加速脂肪燃烧：身体的代谢率、燃烧的热量和脂肪的效率等数值不仅在骑车过程中增加，还

会在骑车后维持数小时。骑车时加入快速间歇骑行，消耗的能量是慢速骑行时的3.5倍。同时相比于跑步，骑行运动对于膝关节的损伤要小得多。

增强肌肉力量：长期骑行对下肢的股四头肌、臀肌、腓肠肌的激活效果显著。强有力的肌肉不仅能够避免我们在运动中受到损伤，同时也会对骨关节起到积极的支持保护作用，使关节演变、老化延缓。



4种方式总有一款适合你

不同骑行时间、速度、耗能效率所达到的运动效果是不同的。如果以低于16公里/小时的时速骑行，骑一个小时大约燃烧235-370卡路里，具体燃烧的卡路里则因每个人的体重不同而有差异。当达到19公里/小时时，350-550卡路里将会燃烧殆尽。潘钰主任介绍，充分利用不同速度和骑行方式的组合能达到更好的锻炼效果。

慢速骑行：心率一般不超过最大心率的65%，持续20分钟以上，会“燃烧”更多的脂肪来供给能量，比较适合以减脂为目的的肥胖者。

快速骑行：机体主要通过糖原无氧酵解的方式来供能，可以提高全身尤其是大腿肌肉的无氧运动能力，帮助提升无氧阈值。也就是说，剧烈运动后的身体不适感将会被推迟。此外，快骑对

心肺功能也具有锻炼价值。

快慢结合：这种骑行方式如能得到科学的指导，采用更合理的快慢结合锻炼方式，还会取得更好的健身效果。

中速骑行：中速骑行是锻炼心肺功能及身体有氧运动能力的好方法。年龄较大的骑行者比较适合这种方式。



不正确骑行姿势影响生殖系统

长时间使用不良姿势骑行，会导致肌肉紧张，造成手掌、手肘、肩膀、颈部、腰背部、膝关节、踝关节及足底疼痛。那么，哪些错误的姿势值得我们注意呢？

骑车姿势过于“前趴”。身体大部分重量将压迫在肩膀上，如果颈部角度过于上仰，颈部肌肉也会超负荷的使用。

座椅过高或过低。股外肌、股二头肌和腓肠肌是进行蹬踏动作的主要肌肉，而座椅过高或过低时，易导致肌肉易疲劳。座椅过高股二头肌、腓肠肌、胫骨前肌（大腿后侧）、小腿前侧肌群易疲

劳；而座椅过低臀大肌、股直肌、股外肌（大腿中外侧）和骨盆后侧易于疲劳。

“不正确的骑行姿势会影响泌尿生殖系统。骑自行车时，如果遇到坚硬的车座且路面颠簸，会阴部会长时间处于压迫和刺激状态，影响局部血液循环，导致前列腺区域疼痛不适，骑行时间越长，症状越明显。”潘钰主任介绍，“同样，过度骑行对女性朋友来说，也会造成阴部的血管和神经受压，从而导致会阴部麻木、疼痛，有一部分女性甚至出现血尿或排尿困难。上述现象的发生

概率与骑车的时间和强度相关。”正确的骑行姿势是身体与自行车的协调配合，能最大程度的提高效率，且避免损伤。

身体的姿势：身体稍前倾，两臂伸直，腹部收紧，采用腹式呼吸方法。两腿和车的横梁平行，膝、髋关节保持协调。

座椅的高度：如果想提高骑行的效率，座椅越高，运动效率就越高。但过高的座椅也会引发骑行的危险，座高约为大转子高度的95%比较适合。肌肉疲劳或想健康骑行朋友，座高约为大转子高度的75%比较适宜。

健康贴士

夏季别错过六种最佳食物

最佳调味品——食醋 酷夏出汗多，多吃点醋能提高胃酸浓度，帮助消化吸收，促进食欲。醋还有很强的抑制细菌能力，短时间内即可杀死脓性葡萄球菌等，对伤寒、痢疾等夏季多发肠道传染病有预防作用。

最佳蔬菜——苦味菜 夏季气温高湿度大，往往使人精神萎靡、倦怠乏力、胸闷头晕、食欲不振、身体消瘦等，此时吃些苦味蔬菜对健康大有裨益。现代营养学研究证明，苦味蔬菜中富含消暑、退热、除烦、提神、健胃功能的生物碱、氨基酸、苦味素、维生素及矿物质。苦瓜、苦菜、莴笋、芹菜、蒲公英、莲子、百合等都是不错的选择。

最佳汤肴——番茄汤 番茄汤所含的番茄红素有一定的抗前列腺癌和保护心脏的功效，尤其

适合中老年男性食用。

最佳肉食——鸭肉 夏季人体能量消耗大、新陈代谢旺盛，必须增加蛋白质的供应。鸭肉不仅富含蛋白质，还具有滋阴养胃、健脾补虚、利水化湿的作用，根据中医“热者寒之”的原理，鸭肉特别适合苦夏、上火、阴虚燥热者食用。

最佳饮料——热茶 夏天离不开饮料，首选饮品就是热茶。喝热茶可以使毛孔扩张，随着汗液排出，人也会感到格外凉爽。红茶富含钾元素，既解渴又解乏。

最佳营养素——维生素E 人在夏天会遇到三大危险，即强烈日照、臭氧与疲劳，而维E能将这三大危险降到最低。维E在全谷物食品、坚果、奶制品等食物中含量较多，夏天可多吃一些。

(刘国应)



职业性眼病的起因和防治

电光性眼炎

工业电焊、紫外线消毒灯、高原、雪地及水面反光等都可造成眼部紫外线损伤，称为电光性眼炎或雪盲。二者只是称谓和致病方式不同，其病理改变及临床表现一样。现实生活中以电焊工发生率最高。

紫外线对组织有光化学作用，使蛋白质凝固变性，角膜上皮坏死脱落，一般在照射后3-8小时发病，有强烈的异物感、刺痛、畏光、流泪及睑痉挛，结膜混合性充血、水肿、角膜上皮点状脱落，荧光素染色阳性。24小时后症状减轻或痊愈。治疗主要是



是对症处理，减轻疼痛。可用1%妥妥卡因眼药水滴眼，每天2-3次，其次用抗生素软膏包扎。预防电光性眼炎的主要措施为加强个人防护，在电焊操作或置身高强度反光环境时，应配戴防护罩或眼镜。

化学性眼灼伤

化学品溶液、粉尘或气体进入或接触眼部，都可引起眼部损伤，统称为化学性灼伤，一般多发生在化工厂、实验室或施工场所，其中最常见有酸性和碱性灼伤。

酸、碱灼伤，可带来严重后果，引起视功能或眼球的丧失。因化学灼伤是进行性的，尽快清除进入眼部的化学品是阻止病情发展的关键。现场急救处理极为重要。

现场急救处理主要措施是冲洗眼部。可就地取材，用大量清水或其它水源反复冲洗，冲洗时应翻转眼睑，转动眼球，暴露穹窿部，将结膜囊内的化学物彻底洗出或至少冲洗30分钟后，现场处理完后，送至医院进行治疗。

职业与健康

北京市卫生和计划生育委员会

咨询电话: 400-004-0525 网址: www.bj525.com

遗失声明

北京华利佳合实业有限公司工会不慎遗失工会法人资格证书正本，证号为：京工法证字第 011120025 号，特此声明。

宣泄人·心理沙盘·音乐放松椅

心理健康 专业服务

北京五二五科技有限责任公司