

佩戴头盔的数十位骑行爱好者三五成组匀速飞驰，到达终点后稍作停留再沿原路返回……这是记者近日在北京通州大运河森林公园沿河骑行专用绿道上见到的一幕。近年来，骑行出游在全国各地受到公众喜爱。随着“骑行热”不断升温，如何掌握科学骑行方法？怎样合理规划骑行计划？骑行运动是否会影响生育力？记者连线北京大学第三医院医学专家，解答“骑友”们的疑问。

怎样才能是科学骑行？

——你关心的“骑行热”健康贴士看这里

一问：如何掌握科学骑行方法，采取何种姿势？

“掌握正确科学的骑行方法才能更好促进身心健康。”北京大学第三医院运动医学科副主任医师刘玉雷表示，有些骑行爱好者没有经过规范训练就突然高速骑行、长途骑行，这样反而容易对身体造成伤害，严重者可能导致关节积液、炎症，甚至软骨和半月板损伤。

刘玉雷介绍，科学骑行有以下三大要点：

首先要选择合适的自行车座驾，尤其要注意调整座椅的高度和舒适度。选购自行车时，一定要根据自己的身高、体重、身材比例来选择适合的自行车，否则骑行时身体会不舒服，动作不协调，容易摔倒。

其次，初学骑行者要先找到适合自己的频率，再增强运动量。普通人每分钟的蹬踏频率在60至80次。每次骑行前要有20分钟低速度的热身，身体微微出汗即可。

再者，骑行姿势非常关键。骑车者身体过度前倾时，为了观察前方路况，必然要抬头、仰颈。这是一种强迫性姿势，可造成颈部肌肉紧张。而骑行时腰部过屈的姿势，会增加腰椎间盘的负担，久而久之会增加腰肌劳损

和腰椎间盘突出症的发病风险。因此，骑行者要注意保持正确的骑车姿势，上半身放低，头部稍倾斜前伸；双臂自然弯曲，便于腰部弓屈；降低身体重心，防止由于车子颠簸产生的冲击力传到全身；双手轻而有力地握把，臀部坐稳车座。

二问：怎样合理规划骑行计划，确保安全？

北京大学第三医院体检中心副主任、心血管内科主任医师赵威表示，科学、适度的骑行有助于改善心血管功能，增加肺通气量，预防大脑老化，增强肢体协调性，帮助减轻心理压力。但是锻炼要循序渐进，不片面追求力量和速度，在全面的运动测试后再进行骑行锻炼，将获得更好的锻炼效果，也更加安全。有些特殊人群，如严重的高血压、心脏病或下肢关节疾病患者等，不适宜进行骑行运动。

另外，骑行可能有遭遇外伤和交通意外的风险，因此骑行前要规划好路线，避免选择坎坷不平的道路，严格遵守交通规则，戴好头盔以避免脑外伤和骨折。

秋季气温逐渐下降，但不少人在骑行时会因为运动出汗而低估了寒冷的程度。因此，骑行时及时增添衣物、保持身体温暖十分重要。骑行中应时刻关注自己

的身体状况，合理安排休息和饮食，确保骑行的安全和舒适。

三问：骑行运动是否会影生育力？

部分网友担心，骑车时间过久是否会对泌尿生殖系统带来负担。对此，北京大学第三医院泌尿外科副主任、生殖医学科副主任洪锴表示，骑行是一项有益处的有氧运动项目，但过长时间或过长距离的骑行，比如连

续骑行几个小时后，窄小和质地偏硬的自行车车座会对男性的会阴部形成压迫，造成临近部位如前列腺、尿道的挤压充血，之后可能会出现会阴部酸麻、排尿稍费力的情况。但一般均为短暂不适，无需特殊处理，可以自行恢复。

专家介绍，并没有明确证据表明长时间骑行会引起男性或女性不育，把骑车作为通勤或者运动的朋友们不必过分担心。

(新华)



·广告·

房山区城管执法局

持续强化大气污染防治执法工作

为巩固大气污染防治成果，提升扬尘污染治理水平，减少扬尘污染对空气质量的影响，房山区城管执法局统筹指导全区综合行政执法部门持续强化大气污染防治执法工作，加强施工工地规范管理，开展建筑垃圾专项治理，有效预防和遏制扬尘污染行为，坚决打赢蓝天保卫战。

房山区城管执法局围绕近期高温、大风、强降雨预警天气，督促全区综合行政执法部门强化施工现场执法检查力度，重点检查施工工地围挡，查看搭建是否牢固，叮嘱施工工地负责人定期对围挡进行维护，避免因大风、道路湿滑等情况存在安全隐患。

针对高温天气，执法人员有效运用视频监控手段，通过视频回放和实时查看，及时发现施工工地违法行为。针对执法检查中发现的问题，督促施工单位及时排查安全风险隐患，及时整改违法违规行，做到文明施工。

拱辰街道综合行政执法队加强在建工地夜间施工管理，坚持每日夜间执法检查。通过巡查、非现场执法、约谈等方式，向施工单位宣传相关法律法规，引导施工单位树立文明施工意识，要求各施工工地科学安排施工时

间，合理安排施工顺序，严格遵守施工建设各项规定，从源头上杜绝夜间施工噪音扰民现象，创造良好夜间宜居环境。

长阳镇综合行政执法队联合多部门积极开展建筑垃圾“每周行动日”污染防治专项整治行动，对京良路辅路长阳段和京深路长阳段违法行为为高发点，加大执法检查力度，重点查处施工车辆带泥上路、道路遗撒、随意倾倒、无证运输等违法行为。

大石窝镇综合行政执法队联合多部门开展建筑垃圾专项治理“回头看”，强化处置源头和途中管控，杜绝车体不洁、道路遗撒、车轮带泥等问题。严格按照整治部署要求，安排执法力量，确保按时到岗到位，开展建筑垃圾运输车辆专项执法夜查行动。

下一步，房山区城管执法局将开展常态化督导，进一步督促施工工地绿色施工、文明施工，落实施工工地六个“百分百”工作要求，对建筑垃圾做到日产日清、垃圾池保持密闭，强化建筑垃圾污染防治专项整治行动，坚持源头严防、过程严控，有效推进大气污染防治工作。

(李安琦)

8种食物提升身体代谢

随着年龄增长，人的身体代谢速度会有所降低，适度运动、调整饮食等方式都有助于提升新陈代谢速度，达到延缓衰老、提高生活质量的目的，推荐以下8种促代谢食物：

辣椒 辣椒中的辣椒素可以促进血液流动，提高体温，从而暂时提升新陈代谢速度。

藜麦 藜麦含有人体所需的全部必需氨基酸，不溶性膳食纤维多达11.3克/100克。

蓝莓 蓝莓含有丰富的花青素，具有清除自由基、促进胶原蛋白合成等作用。

莧菜 莧菜含有没食子酸、香草酸等抗氧化剂，以

及铁、锰、镁等营养素，能够有效促进新陈代谢。

羽衣甘蓝 羽衣甘蓝含有大量维生素K、维生素C和铁，都是促进新陈代谢必不可少的营养素。

木瓜 木瓜中的木瓜蛋白酶能帮助分解蛋白质，早上吃一份木瓜，有助加速全天的新陈代谢进程。

橘子 橘子富含维生素C，不仅能增强免疫功能、促进铁吸收，还可帮助身体更有效地燃烧脂肪。

开心果 开心果含有丰富的单不饱和脂肪酸、蛋白质及膳食纤维，能够提供长时间的饱腹感，此外还能帮助调节血糖水平，间接促进新陈代谢。(马力)

【健康红绿灯】

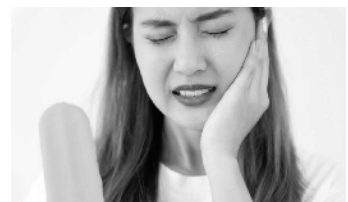
绿灯

一日三次服药是隔多久



药品说明书都会标注“用法用量”一项，其中“一日三次”并不是指三餐前后，而是尽量使服药时间间隔8小时一次；“一日两次”则指尽量每12小时服1次；“饭前服”是指饭前30-60分钟服；“饭后服”是指饭后30分钟服；“空腹服药”是指禁食8-12小时，通常需要前一日晚上8点以后不再进食，于晨起时空腹服药。

拔牙后可吃点冰淇淋



拔牙后吃冰淇淋能帮助减轻拔牙后的痛苦。这是因为过热的食物容易导致血管扩张，进而可能影响正常的凝血过程，冰冷的冰淇淋则可以有效地使血管收缩，并有助于减轻肿胀。这与使用冰袋冷敷以减少炎症和肿胀的道理是一样的。

红灯

儿童最好少用防晒喷雾



“防晒喷雾”喷出的液滴可能包含防晒剂、挥发性有机化合物、香料、防腐剂等各类化妆品原料，误吸可能引发健康风险，尤其是对气道敏感度较高的过敏体质儿童，容易诱发剧烈咳嗽或哮喘。并且儿童各方面发育尚未完全，呼吸控制能力较弱，在使用喷雾过程中还易出现不慎入口、入眼等现象，增加健康隐患。

饿着肚子难以进入深睡眠



虽然不建议总吃夜宵，但如果半夜饿得受不了，可以适当吃点全麦面包、燕麦片、香蕉、牛奶等，尽量不要吃高脂肪、高油，以及刺激性较强、容易产气的食物。经常饿着肚子睡觉，可能引起肠胃疾病，血糖太低还可能引起入睡困难，就算睡着了，也难以进入深度睡眠。