

善养生者养内，不善养生者养外。  
——《寿世保元》

# 上班族骑车健身 科学运动讲诀窍



□ 记者 江锐

骑自行车可以说是大部分人都都会的事情，但是骑自行车需要注意哪些问题就不一定人人都知道，特别对于骑自行车健身来说。那么，骑自行车健身需要注意哪些问题呢？市场星报记者近日采访了省国民体质监测中心副主任陈炜。

## 上班族的骑车健身诀窍

陈炜建议，夏季健身要多做“温和运动”。“温和运动”的形式有很多，如快走、慢跑、健身操、游泳、骑自行车、爬山、扭秧歌、跳交谊舞、保龄球等，它们的共同特点是低强度，有节奏，长时间，不间断，无高难技巧，易坚持。而骑自行车运动，就是其中之一。如果你是骑自行车上班的话，不妨注意一些骑自行车健身的方法。

**有氧骑车法：**以中速骑车，一般要连续骑行30分钟左右，同时要注意加深呼吸，对心肺功能的提高很有好处，对减肥也有特效。

**强度型骑车法：**首先是要规定好每次的骑行速度，其次是规定自己的脉搏强度来控制骑速，这样可以有效地锻炼人的心血管系统。

**力量型骑车法：**即根据不同的条件用力去骑行，如上坡、下坡，这样可以有效地提高双腿的力量或耐力素质，还可以有效地预防大腿骨骼疾患的产生。

**间歇型骑车法：**在骑车时，先慢骑几分钟，再快骑几分钟，然后再慢，再快，如此交替循环锻炼，可以有效地锻炼人的心脏功能。

**脚心骑车法：**用脚心部位(即涌泉穴)接触自行车踏板骑车，可以起到按摩穴位的作用。

## 骑车健身这些需要注意

首先，是骑行的姿势。陈炜认为，“错误的骑车姿势不仅影响锻炼效果，而且很容易对身体造成损伤。”正确的姿势是：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，注意把握骑行节奏。

第二，是蹬踏的动作。一般人认为，所谓的蹬踏就是脚往下踩，脚蹬子转一圈，能前进就行了。而正确的蹬踏应该分为：踩、拉、提、推4个连贯的动作。骑行时，脚掌先向下踩，小腿再向后收缩回拉，再向上提，最后往前推，这样正好完成一周蹬踏。如此有节奏地蹬踏，不仅节省力气还能够提高速度。

第三，忽视频率，片面追求力量和速度。建议初学者找到合适自己的频率后再增强运动量，普通人每分钟的蹬踏频率在60~80次左右。每次骑行至少要有20分钟高频率低速度(即多圈少用力)的热身，使身体微微出汗即可，否则突然大强度锻炼，容易出现头晕、恶心等症状。

## 不同锻炼效果差异很大

陈炜特别强调，很多人认为，只要是骑自行车就可以达到锻炼目的。但实际上，不同的骑车方式其锻炼效果差异很大。骑自行车主要有两种方式：休闲式骑车法，主要目的是放松肌肉、加深呼吸，从而达到缓解身心疲劳作用；还有一种是训练式骑车法，即规定好每次的骑车速度，同时以自己的脉搏强度来控制骑速，这样可以有效地提高心肺功能，锻炼人的心血管系统。

陈炜介绍，骑自行车可进行力量、速度、耐力等多方面的训练：通过爬坡来进行力量训练；通过在平路上快骑进行速度训练；用较低的速度骑很长时间，进行耐力训练；混合训练则是将上面的三种方式加以结合。从有氧运动的角度来讲，骑自行车要想达到较理想的锻炼效果，有两种途径，一是调动自己处在一定的强度，让自己的心率处在120~180之间，以这样的心率坚持长达30分钟以上的耐力训练。另一种就是短时间的快骑，但这种方式要求是在有氧运动(慢骑)的基础上。

## “水桶腰”更易早逝 快去量量腰围

卫生计生委颁布《中国成人超重和肥胖症预防控制指南》规定，男性腰围85厘米，女性腰围80厘米即为超标。据英国《每日邮报》近日报道，腰围过粗会使预期寿命缩短，无论男女皆是如此。研究发现，在排除身体质量指数(BMI)、吸烟、饮酒和运动等因素影响后，腰围过粗的人因心脏病、呼吸系统疾病、癌症而死亡的风险升高。与那些腰围较小的人相比，腰围粗的人早亡风险更大。

腰围是衡量一个人寿命长短的重要指标，“腰围越长，寿命越短”的说法是有科学根据的。近些年，美国癌症协会的研究人员从1997年到2006年跟踪研究了10多万人的健康状况，被调查对象中男性4.8万人，女性5.6万人，年龄均在50岁以上。结果发现，无论男女，无论体重如何，腰围粗的人更容易患病死亡。美国哈佛大学、波士顿医院等机构科研人员分析发现，腰围超过89厘米的女性比腰围小于71厘米的

女性，早亡风险高79%。

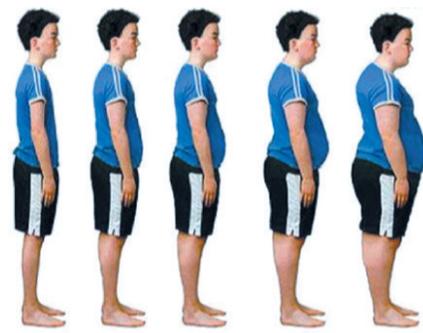
据悉，腰围粗细或许与人体内脏脂肪多少直接相关，而内脏脂肪堆积会导致疾病发生。同时，腰腹部还是肾脏、胰腺、肝脏等重要器官的集中地，如果脂肪过多，就会破坏胰脏系统，加大高血压、血脂异常、脂肪肝、糖尿病等疾病的患病风险。

据《美国流行病学杂志》近期报道，腹型肥胖的男性患心脏病的概率要比其他男性高42%，而腰围肥大的女性患心脏病的概率通常比其他女性要高44%。在已知的针对心血管疾病的8个主要危险因素中，除了超重与肥胖因素外，其他7项分别是：高血压、吸烟、高胆固醇血症、糖尿病、体力活动不足、膳食和营养不良以及代谢综合征。

专家表示，即使那些体重在正常范围的人，如果腰上堆积太多脂肪，也同样有较高的心脏病发作风险。久坐不动、饮食不良以及遗传因素是造成水桶腰的主要原因。

摘自《健康时报》

## 跑步甩掉赘肉 记住这七招



刚毕业 毕业2年 毕业4年 毕业8年 毕业10年以上

是不是在想方设法无须借助痛苦的节食法，就能减掉4.5公斤肥肉？这里有几个极为有效的方法，帮助各位通过跑步来甩掉赘肉。为什么是跑步？关键在于，跑步是燃烧热量的最佳健身项目之一。虽说任何锻炼都有益于健康，不过说到减肥效果，很少有哪个项目比得过跑步。如果遵照下面通过跑步甩掉赘肉的七招，你肯定会得到想要的身材。

### 1. 增加跑步里程

为了燃烧更多热量、甩掉4.5公斤肥肉，不妨考虑增加跑步里程。如果你平常跑的距离很短，不妨跑得更远点。不仅可以减掉4.5公斤体重，还能达到新的健身目标。

### 2. 进行间歇跑训练

间歇跑训练有助于提高新陈代谢水平，燃烧更多的热量，又不至于耗尽全身力气。开始以最快的速度跑五六分钟，然后

慢跑一两分钟。这样反复五六次，不仅可燃烧大量热量，还可帮助你提高耐力，并且磨练意志力。

### 3. 提高跑步强度

跑步时应该给自己施加压力，这点很重要。尽量提高强度，久而久之，身体就会慢慢适应，容易跑更远的距离。别害怕去挑战自己的身体。你可以燃烧大量不需要的热量，减掉那些不需要的体重。

### 4. 关注日常饮食

因为每天跑步，饮食方面就不能随心所欲了。无论你想不想减肥，健康的饮食都有益无害。你做到了跑很远的距离，提高强度，燃烧好多热量，但要是平时没有坚持健康的饮食，照样减不了肥。所以一定要做出健康的选择，尽量避免快餐食品。

### 5. 添加更多蔬菜

在日常饮食计划中添加更多的蔬菜，提高纤维摄入量，改善消化系统的健康，提升能量水平，并且减掉不必要的体重。

### 6. 享受跑步过程

把跑步当成一项有趣的活动，今天就开始享受跑步，你肯定会实现自己的健身目标，并甩掉那4.5公斤肥肉。

### 7. 制作进度表

事实证明，经常称体重的那些人体重较轻。试着每周称一次体重，你就知道离自己的目标还有多远，为了更快实现这个目标，还需要做什么。定期制作进度表是成功的关键。别忘了这点。

殷江霞

## 灰指甲 一滴了之

“灰指甲”是真菌感染引起的，如不及时治疗，就会由一个病甲传染多个指甲，引发花斑癣、体癣、手足癣，等严重皮肤病，女性患者会传染成难以治愈的妇科疾病，严重灰指甲患者，可导致手脚枯萎、变形、截肢；甲真菌菌中含有比巨毒氰化钾还毒几十倍的致癌毒素，可以侵害大脑导致死亡。

一滴甲是江苏盐城民生研制生产，经ILAC权威认证，可使药效迅速提高，中药提纯无刺激，无毒副作用。对灰指甲真菌杀灭率高，不需刀修，轻磨，不拔甲，不浸泡，不包扎，不脱落，会呼吸，不破坏指甲的正常生长，不

传染其他健康的指甲，使用后在生物活性剂和角质渗透剂的作用下，直接到达甲床，即可正常洗，不影响药效。每天只需一滴，可持续24小时强效封闭杀菌，5-7天见效，一个月可见甲根处红嫩健康指甲长出来，2-3个月治疗灰指甲。

温馨提示：一滴甲在安徽热销四年，因其方便用法，确切的效果得到了患者的肯定，但也因此引起了非法的仿制，其疗效因工艺水准远远不能达到要求，请广大患者购买时认准一滴甲，谨防假冒，以免上当受骗！  
详情咨询0551-68156050 市内免费送货