

# 春天骑行正当时 健身游玩两相宜

□ 记者 江锐

3月20日,“健康安徽”2016环江淮万人骑行大赛将在宁国市开幕。本次大赛将在安徽省17个市(县、区)进行18站比赛,预计参赛人数过万人次。

骑行运动作为一种低碳环保、健康自然的运动旅游方式,越来越受到更多人的喜爱。那么,骑行又有哪些好处呢?骑行需要准备特别的装备吗?骑行中要注意哪些事项?市场星报、安徽财经网记者近日采访了省国民体质监测中心副主任陈炜。



## 春天骑行好处多

一辆单车,一个背包,一套骑行装备,就可随时来一场说走就走的旅行,让你充分享受到旅行的过程之美。在旅途中,赏景、健身同步进行,每秒钟能欣赏到不同的风景。

骑行运动需要眼、脑、手、脚并用,能锻炼到一个人全身的协调性、视力、呼吸等,是项集多种功能于一体的运动方式。更重要的是,眼下正值春暖花开,气温回升,没有盛夏的酷暑,也没有深冬的寒冷,运动舒适度刚刚好。那满山的绿树鲜花,溪水潺潺,连空气中都弥漫着花香,正是骑行的好时机。

陈炜表示,自行车锻炼的好处是 unlimited 时间、不限速度。骑自行车不但可以减肥,而且还可使身材匀称。由于自行车运动是需要大量氧气的运动,所以还可以强化心脏功能。同时还能防止高血压,有时比药物更有效。踩自行车压缩血管,使得血液循环加速,大脑摄入更多的氧气,再加上吸入大量新鲜空气,会觉得大脑思维更清晰。骑在车上,你会感觉十分自由且畅快无比,它不再只是一种代步工具,更是愉悦心灵的方式。

## 骑行装备有讲究

尽管多数市民都懂得如何骑自行车,但极少的人去关注该如何正确地骑自行车。“市民在户外长途骑行时应将车座尽量调低,这样蹬车比较灵活也便于伏在把手上,减少疲劳感,减轻双臂负担保护手腕。”陈炜说。

开展自行车运动,保护装备要齐全,高速行驶时若发生意外,头盔、护膝、护踝、护肘等护具能最大限度保护车手。骑行中一定要遵守交通法规,切不可争强好胜超车、飙车。

不论春夏,以长袖骑行服为好。如穿着短袖骑行服,记得加一副袖套,并配长骑行裤,用头巾遮脸。通常专业的骑行服都为紧身,目的是减少风阻,减少和自行车的刮蹭。至于其余衣物,仍以精简、快干的排汗衣裤为主。骑行手套也是必需的,它可以提高骑行中手部的舒适度,在摔车的时候也可起到保护手部的作用。

骑行眼镜不可少。骑行眼镜必须同时符合防紫外线、不破碎、透气性能佳、贴脸设计等条件。鞋子尽量穿硬底的户外运动鞋,容易用力,同时最好带一双凉鞋,涉水时可替换。

## 骑行安全不能忽视

当然了,骑行途中景色虽美,但安全问题也不能忽视。

骑行前应仔细检查自行车,看各个部件是否完备、功能是否正常,记住安全第一;头盔是必不可少的,此外还要有风镜(防风沙和蚊虫),护膝和手套(保护关节,能骑得更长)。刚刚开始骑行的朋友们,运动强度不宜过量,应循序渐进;应注意记录自己的心率,不宜一次达到极限心率(220-实际年龄=极限心率);骑行中应注意随时补水,不能等到感觉渴了才喝水,在骑行过程中还可以增加少量糖或盐以补充体能。

陈炜表示,不建议负重(背双肩包)骑自行车训练,自行车的锻炼主要是时间的持续,如果负重再骑车有可能会伤害到背部和腰椎。

## 运动是否过量 一测便知

春天,明媚的阳光,和煦的春风,一扫往日慵懒的状态,动起来吧!跑步、骑单车、跳绳、打球,似乎一动起来就难以停下,结果往往造成运动过量,给身体带来不适。是否运动过量,对照下面这7条,一测便知。

- 1.运动当天晚上睡眠质量变差,易醒甚至失眠。
- 2.感到明显心慌气短、头晕大汗、感冒等不适症状。
- 3.全身酸痛,运动第二天起床困难。

4.精神萎靡,工作效率低下,食欲下降,恶心想吐。

5.对健身缺乏热情,甚至反感运动。

6.静息心率和运动心率都明显升高。

7.身体的某个部位忽然出现疼痛,特别是关节部位。

如果有一项符合,你就必须提高警惕;若有两项或多项符合,就说明你是运动过度,需要适当调整运动量了。

殷江霞

## 老人运动有七大注意事项

□ 殷江霞

运动也有强度之分,强度大的,达到的效果自然好;强度小的,见效也没有那么快。从健康方面着想,老人运动不宜太过剧烈,以免引发疾病。以下是老人运动的七大注意事项,一起来看看。



中的堆积比较多,呼吸了这些污浊的空气对体会产生有害的影响。太阳出来之后,这些污染物在空气中进行一定的稀释分解,空气质量就会相对好一些,在这样的情况下进行晨练活动,就比较适合人体的新陈代谢。

### 剧烈运动要避免

老年人的肌肉在慢慢萎缩,肌肉的力量也有所减退,神经系统反应较慢,所以最好选择一些缓慢、放松的运动,能使全身得到运动,如太极拳、慢跑等。

### 运动需循序渐进

活动量过大或增加过快往往是老年人发生意外损伤的原因之一。因此老人锻炼时要循序渐进,对一定的运动负荷适应后再慢慢增加活动量,切忌操之过急而使活动量过大。

### 运动过程要注意身体变化

老年人要谨记运动过度的症状,如运动过程中发生腰痛、胸痛、头晕等症,应立即停止运动。

### 忌憋气运动

人在屏气的时候,胸腔内压力骤然升高,使血液回心不畅,心输出量减少,因而脑的血液供应也减少,故易发生头晕、目眩,严重者可发生昏厥。屏气完毕时,血液骤然大量回心,会使心输出量骤增,血压上升,脑的血供也猛然增加,易发生脑血管意外。

老人适当做些运动有益身心健康,但是如果运动时不管自己的身体舒服与否,不但不能强身,更可能引发疾病。

### 全面的身体检查

老人运动前一定要给身体做个全面的检查。近年来,也有不少老人因运动过度而引发疾病。所以老人如果有心脑血管疾病,应该咨询医生哪些运动不能做的,平时运动时就应避免此运动。

### 充足的睡眠

运动是一项耗体力的事,所以老人一定要保证充足的睡眠,才能把动作做到最好,达到好的效果。

### 注意运动时间

运动时间一定要注意,很多老人喜欢晨起做运动,其实最好的运动时间是上午8点到9点,而且不宜空腹,最好早晨起来,吃过早餐后歇一会再去。如果有太阳,最好等太阳升起再锻炼。

经过一夜的时间,污染物在空气