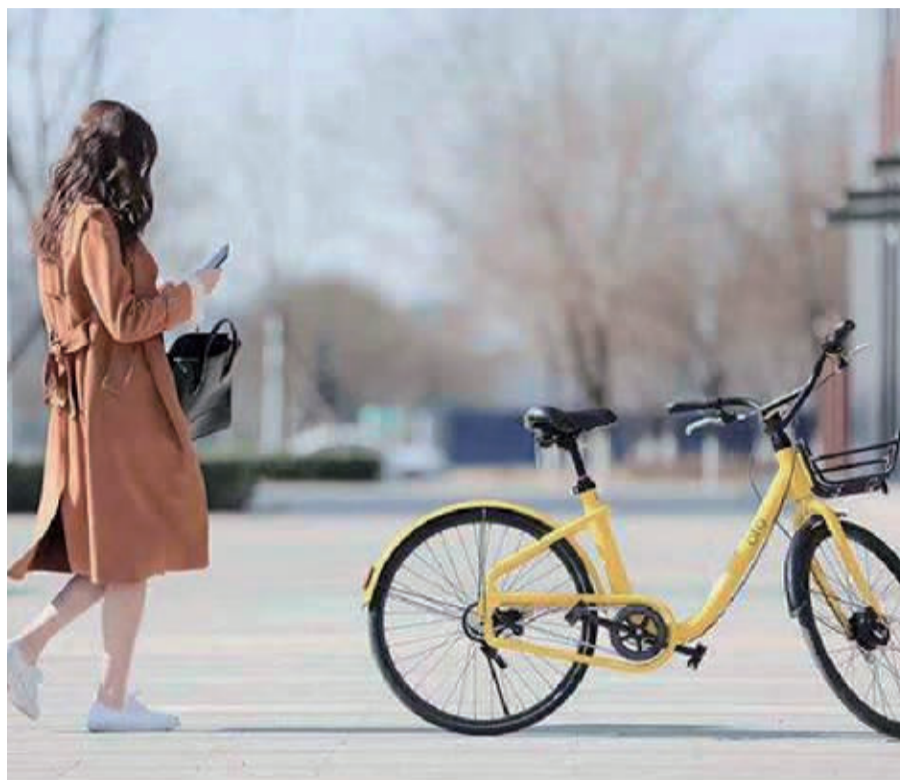


骑行春天里,可要多讲究

医生教你骑自行车的正确姿势,承重点应在坐骨结节,不能一次骑行太长时间



随着共享单车在省市的推广,骑自行车的人越来越多,春天来了,也有很多人出门骑游。不过您先别盲目跟风,骑行还是有“讲究”的,骑行要保持哪些良好的运动习惯?哪种骑行姿势才最正确?听听专家怎么说。

骑行别太猛 最好慢慢加量

李儒军医生表示,骑自行车是一种中等强度运动,每次持续时间10分钟以上,是有效的有氧运动,骑自行车的好处在于锻炼关节和肌肉功能。

专家表示,骑单车不只能借腿部的运动压缩血液活动,同时强化了微血管组织,能防止高血压,还能防止发胖、血管硬化,并使骨骼强壮。

研究表明,经常骑自行车的人,心脏病发作风险降低了11%~18%;每周只需要骑半小时自行车就能帮助机体抵御冠状动脉疾病;在头5年跟踪期间经常骑自行车的人,相比随后15年不骑自行车的人,患心脏病风险降低25%。

骑自行车上班的人中,15%的人不易

肥胖,13%的人不易患高血压,15%的人不易患高胆固醇症,12%的人不易患糖尿病。在10年的调查研究中发现,保持骑自行车习惯的人,肥胖风险降低39%,高血压风险降低11%,高胆固醇风险降低20%,糖尿病风险降低18%。

网上传言说,骑自行车会对膝盖等有损伤,李儒军说,走路、跑步、爬山可能对膝盖都有损伤,坏的是不好的运动习惯,而不是运动本身。

李儒军说,骑自行车要保持良好的运动习惯,讲究规律性,保持运动频率,隔几天运动一次,不能长时间不运动,一下就骑行十几公里。骑行要循序渐进,可以慢慢加量,只要运动习惯好,运动对关节是有好处的。不过骑自行车,对于有骨性关节炎病的人,屈膝别超过90度。

骑共享单车 承重点应在坐骨结节

网上传闻骑自行车对男性生殖系统有损害,甚至会导致不育。

田龙医生说,骑自行车不会导致前列腺炎的产生。30年前,中国自行车骑行

率比现在高,但并没有数据显示那个时候的前列腺炎症比现在多。

前列腺炎最主要的发病因素是炎症,不注意外阴健康、性生活不洁、久坐不动、高脂饮食、长期吃辛辣、禁欲等因素易引起前列腺炎。

对于网传骑行时间长会对前列腺有影响,田龙说,这个没有医学依据。从目前门诊病人看,并未发现有因为骑自行车而导致的前列腺炎等。一般普通人骑自行车一次超过2小时的本来就比较少,就算是环法自行车赛,也不至于导致前列腺炎。

田龙说,骑行时,承重部位尽量为臀部的左右坐骨结节,不过,不建议大家长时间骑自行车,会压迫前列腺。特别是有些做完手术的病人,比如尿道、阴茎手术的病人,术后明确有一条,需要避免骑自行车。

孕妇评估后可适当骑固定自行车

有研究表明,孕妇骑固定自行车还是不错的锻炼方式,对于大肌肉群会起到锻炼作用,尤其对于糖尿病的孕妇等有帮助,有利于降糖等,这是一种中等强度的运动,一般一次30分钟,一周固定150分钟。

对于孕妇不适合骑自行车,要经过两方面的评估。一种是医生的评估,看孕妇是不是存在疾病,是否存在骑固定自行车禁忌证,比如心肺功能上进行医学评估。另外,如果要锻炼,也需要教练进行评估,看肌肉能力等适不适合,因为每个人身体状况不同,所以情况也会不一样。

提醒

新手如果一开始就骑公路自行车,多半容易腰酸背痛,所以到底要骑什么车款,还得根据个人的需求与身体状况决定。如果有心肌梗塞病史、气喘等都须特别注意,不要超过体力负荷而造成伤害。

骑公路自行车向前趴的姿势,尽管可延伸脊椎,但弯腰的动作使背肌与腰部前倾受力变大,而且长时间抬头也会造成肩颈不适。如果没有经过训练就开始骑公路车,可能会有肩颈肌肉发炎、手肘、腕部肌腱炎等受到压迫。

此外,很多单车运动伤害都是来自没有热身,出发前应做伸展运动,避免肌肉过度紧绷,每次骑车最初的20-30分钟应该以较轻的慢踩来做热身。骑行途中可以定时休息5-10分钟并补充水分,让身体缓和、舒展,这样比较不易受到运动伤害。

上班族解乏 提神有妙招

办公室的上班族因为要长时间地保持一个动作,这样久而久之就会感到疲劳或者是颈椎疼,有什么办法可以有效缓解呢?

上班族缓解疲劳的方法

1、深呼吸:适当的深呼吸可以促进血液循环,引起神经兴奋,消除疲劳,深呼吸可以增加肺的通气量和换气量,提高血氧饱和度,促进全身各器官、各系统充分发挥功能。还能放松身体,缓解紧张情绪。

2、伸懒腰:伸颈举臂是一项伸展腰部、活动筋骨、放松脊柱的锻炼方式,可改善血液循环,缓解疲劳,振奋精神。另一方面,还会拉伸全身肌肉,能有效防止腰肌劳损,及时纠正脊柱过度向前弯曲,保持健美体形。

3、扩胸运动:不但可以锻炼胸肌,还可以增大肺活量,改善呼吸功能,提高工作和生活质量。同时,扩胸使胸部肌肉得到运动,拉伸和刺激了胸腺,促其分泌更多的免疫物质,从而提高抗病抗癌能力。

4、浴手:将两手合掌慢慢的搓热,可以加快身体的新陈代谢,缓解疲劳,浴手是保健按摩中的一种。取习惯体位,排除杂念,心神静凝,耳不旁听,目不近视,意守肚脐,两手合掌由慢到快搓热。

上班族提神的小妙招

1、指弹轻敲,赶走疲倦。面对电脑紧盯屏幕时间一长就容易出现头昏眼花的情况,此时大家不妨指弹轻敲一下,可以帮助自己快速赶走疲劳。用手指指尖轻轻拍(敲)打头部,是不错的提神法。先敲头顶部位,再将后脑勺分为左右两区,仔细地轻轻拍打。这没有特定的技法,但力道要轻柔,否则会愈敲愈晕。

2、拳头按压,释放疲惫。身心疲惫也是广大白领们都有遇到的一种情况,此时可以采用拳头按压的方式来释放疲惫。拳头握紧,放在耳朵斜后方,靠近颈部中央的头骨位置,闭上眼睛,头往后仰,感觉拳头支撑着头部的力量,会有一种放松的感觉,能释放疲惫感。

3、热石按摩,颈部舒畅。颈椎病是生活中很多上班族都有患上的一种疾病,而热石按摩可以帮助大家更好地令颈部变得舒畅一些。选择一颗温润顺手的石头,最好有一面是比较平整的,放在热水中,让石头有着温暖的热度,将石头顺着肩颈线慢慢滑动,让热度能传达到肩颈的部位,温暖舒畅,一扫疲惫。

4、嗅闻精油,神清气爽。坐在办公室里盯着电脑屏幕脑袋经常是昏沉沉的,想要神清气爽不妨嗅闻一些具有提神醒脑功效的精油,或涂抹太阳穴、人中、耳后等位置。在疲劳困倦时使用,配合按摩,可让大脑冷静,思维集中,精神饱满。

四种蔬菜生吃好处多

在西方饮食中,蔬菜多是生吃的。那么,生吃蔬菜对人体有哪些好处?

许多蔬菜中都含有干扰素诱发电,它可刺激人体正常细胞产生干扰素,进而产生一种抗病毒蛋白,而这种功能只有在生吃的前提下才能实现。抗病毒蛋白既能抑制癌细胞的生长,又能有效地调节机体免疫力,激活巨噬细胞,从而起到防癌、抗癌的作用。例如,萝卜就含有干扰素诱发电,具体生吃方法就是每天吃15克,要细嚼慢咽,每天1次,长期坚持。

其次,生吃蔬菜有助于口腔及牙齿的保健,充分咀嚼能刺激唾液的分泌,帮助食物消化,同时还能增加口腔的自洁作用,这对老年人的口腔保健十分重要。

大量实践证明,“生吃疗法”对失眠、精神不振、记忆力减退、高血压、眼

底出血等症有益。每日清晨空腹吃新鲜番茄1-2个,有辅助疗效;咽喉肿痛者,可嚼食青橄榄或青萝卜等。

既然蔬菜生吃有这么多好处,那么,还有哪些蔬菜可以生吃呢?以下几种蔬菜生吃更有利于养分的吸收,大家不妨试试。

1、黄瓜

黄瓜含有维生素C、维生素B族及许多微量矿物质,它所含的营养成分丰富,生吃口感清脆爽口。从营养学角度出发,黄瓜皮所含营养素丰富,应当保留生吃。但为了预防农药残留对人体的伤害,黄瓜应先在盐水中泡15-20分钟再洗净生食。用盐水泡黄瓜时切勿掐头去根,要保持黄瓜的完整,以免营养素在泡的过程中从切面流失。另外,凉拌菜应现做现吃,不要做好后长时间放置,这样也会损

失维生素。

2、柿子椒或尖椒

辣椒是所有蔬菜中维生素C含量最丰富的食物。维生素C可提高人体免疫力,帮助抵御各种疾病。

3、大白菜

大白菜的芯,也是可以用来生吃的,非常甜,而且有一股自然的清香。把大白菜外面的叶取了后,里面的叶,可以生吃,达到排除身体余毒的作用。

4、紫包菜

紫包菜可以生吃,而且在做凉拌菜的时候放点儿紫包菜,其效果相当好,可以起到清口的作用。

提醒:生吃蔬菜一定要注意卫生和安全,浸泡、清洗干净,不能有农药和化肥的残留。