

怎样才能科学骑行？ 如何确保安全骑行？

您关心的“骑行热”健康贴士看这里



太原市民在滨河自行车道骑行。 新华社发

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?新华社记者连线北京大学第三医院医学专家,解答“骑友”们的疑问。

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,

►参与北京大学国际暑期学校课程的中外大学生在北京街头骑行。 新华社发

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:骑行运动是否会影响生育力?

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。



近年来,自行车骑行活动在全国持续升温,逐渐成为全民健身新选择和低碳出游新时尚。与此同时,近期与骑行相关的安全问题频繁引发社会关注。

骑行活动如何良性发展?一些骑行组织者、参与者和城市交通专家给出了观点和建议。



自行车骑行活动如何良性发展 一周两次即可 骑行不必求快

守法文明骑行是底线

今年7月下旬,北京交管部门发布消息称,将严查自行车骑行人在城市道路上竞速行驶,主要针对部分骑行者违法在机动车道甚至城市快速路上“刷速度数据”,或是采取无视红绿灯、相互追逐、蛇形变道等危险行为的问题。随后多个城市跟进。

“现在很多骑友拥有非常好的器材,但对骑行运动没有完整认知,一门心思追求快,妨碍了公共规则和秩序……器材水平提高后,本应去适宜的地方发挥性能,而不是在城市道路甚至长安街这种首都文明的窗口上竞速。”北京市自行车运动协会会长宋国强表示。

“我们是绝对不希望看到骑友去骑高架桥,去骑环路,这些地方太不安全了,也不合法,这不是我们作为骑行参与者应该做的事情。”在北京、海南拥有多家门店的“胡同山野”骑行文化空间创始人吴天昊说。

不文明甚至违法的个例也让正常骑行锻炼群体承受了污名化压力,但根据记者的观察,主流声音仍是鼓励文明骑行活动、谴责违法违规行为。

在一些博主利用城市环路刷速度数据、闯红灯的帖子下,许多骑友表达了反对,并建议社交媒体平台整治此类存在误导的帖子。

骑行锻炼要因地制宜

宋国强指出,有骑行锻炼需求,甚至是竞技骑行训练需求的爱好者,应当妥善寻找合适的路段或场地。

具体来讲,他推荐这部分爱好者在周中可以去有连续环路且车辆、行人较少的城市公园、绿地附近,遵守交通信号灯指引进行绕圈。在周末则可以前往车流量小、红绿灯少,路线延续性好的郊区路段练习。

骑行锻炼还需因人制宜。近期另一起引发争议的事件是一名未满12岁的未成年人跟随成人队伍骑行拉练时突发事故。作为资深自行车教练,宋国强也不建议未成年人尾随成年人进行配合(群体)骑行。

对于究竟骑多少能达到锻炼效果,他再次强调了不必求快,应当主要维持在有氧区间,一周两次,一次约90分钟即可。他也建议爱好者不必一味模仿专业运动员

训练方式,尤其要警惕“低踏频—高功率”骑行带来的乳酸堆积问题。在骑行前后,也应当充分热身、放松。

多角度发现骑行乐趣

在社交媒体上,骑行锻炼人群往往热衷比拼数据。对此,作为骑行文化推广者的吴天昊有两个观点:其一,安全之外,追求速度、功率数据并无意义;其二,骑行乐趣多种多样,各人量力而行,总有适合的那款。

因此,他建议骑行爱好者要从自身身体条件、兴趣、道路状况出发,选择恰当方式。“有快要退休的人群来咨询时,我会推荐他们骑砾石公路车或者山地车……他们的首要诉求一定是骑得更远而不是更快。”

“骑行的魅力之一是,它能陪伴人的运动周期相较多数运动更长。”他补充道。

对于骑行路线选择,他认为除了偏竞技的路线,也有不少偏向城市探索,或是欣赏自然风光,即便是相对“慢”下来了,也能使骑行者身心获益。

越来越多骑行爱好者涉足山区骑行,也反映了这项运动的重要兴趣点在于体验海拔起伏、融入自然风景。吴天昊提醒,进入山野要循序渐进,同时应更加注意安全行驶和车况检查,“进入山野,无头盔,不骑行”。

要加强骑行安全教育

长期关注骑行城市建设的清华大学交通研究所副所长杨新苗认为,虽然近期的争议主要集中在运动骑行分类上,但只要合法、文明开展的骑行运动,就无可指责,亟待解决的问题在于:目前全社会在骑行方面的安全教育十分匮乏,普及程度低。骑行安全教育应从参与面最广的日常骑行抓起。

“我们通常所说的日常骑行,包括通勤、城市游览活动等。不能光靠法律法规去治理,因为法律法规没那么细。所以骑行安全教育就十分重要。”杨新苗说。

杨新苗的观点在道路交通实践中能够得到印证,比如骑车不佩戴头盔、边骑车边玩手机、拍摄视频,并排骑行,共享单车载人骑行等违规或不文明行为。

在自行车文化浓郁的荷兰,骑行安全教育贯穿于学校教育体系中,青少年需要通过骑行考试后才能独立骑车上路。

此外,杨新苗还呼吁各地加强骑行道建设和维护、鼓励轻量化助力自行车更多地应用于市场。

本版稿图均据新华社电

◀外国友人在北京鼓楼下骑行游玩。 新华社发

