

## 科学健身

正确骑行  
享受快乐

近年来,随着大众健康意识的增强和骑行步道的不断建设完善,骑行成为一项普遍流行的有氧运动。夏末秋初正是骑行的好时节,掌握正确科学的骑行方法可以更好促进身心健康。

据北京大学第三医院运动医学科副主任医师刘玉雷介绍,骑行可以改善心血管功能,增加肺部肌肉的收缩能力和肺通气量,预防大脑老化,增强肢体协调性,帮助减轻心理压力,缓解焦虑和沮丧情绪。

刘玉雷表示,首先要选择合适的座驾,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,否则骑自行车时身体会不舒服,动作不协调,容易摔倒。初学骑行者要先找到适合自己的频率,再增加运动量。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。

骑车姿势非常关键。骑行者身体过度前倾时,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。而骑车时腰部过屈的姿势,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,便于腰部弓曲;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。当骑行时间较长时,要注意变换骑车姿势,并适当休息。

专家建议,锻炼要循序渐进,不片面追求力量和速度。有些骑行爱好者没有经过长期训练就突然高速骑行、长途骑行,这样对身体伤害很大,严重者可能导致关节积液、炎症,甚至软骨和半月板损伤。有些特殊人群,如重度高血压患者、高度近视者、严重的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,不要选择坎坷不平的道路,遵守交通规则,戴好头盔以避免脑外伤和骨折。据《中国体育报》

跑步、游泳、骑车、越野,邹耀明强身健体自有一套——

# 用热爱和坚持 遇见更好的自己

## 健身达人

“运动不但能强身健体,还能释放压力,带来身心愉快!”跑步锻炼多年的邹耀明,一谈起运动,总是洋溢着激动的心情。虽然已是花甲之年,但他对跑步的热爱和坚持一点也不亚于年轻人。

2018年,他用时2小时33分在通州开沙岛完成了自己的首次半程马拉松。仅过了一年多时间,他又在2020年苏州湾马拉松比赛中,以1小时45分22秒实现了个人半程马拉松的最好成绩。到目前为止,他已参加大大小小的马拉松比赛、铁人三项运动比赛、越野比赛有30多场,仅今年上半年就参加了6场马拉松比赛和一场铁人三项比赛。

“比赛是检验平时锻炼效果的一种形式,一分耕耘一分收获,只有平时坚持运动锻炼,才能收获比赛的好成果。”除了跑马,他还喜欢游泳、骑车、越野等运动。在2021年南京老山越野比赛

中,邹耀明完成了50公里的越野挑战。

“铁人三项运动让我对体育运动有了全新的认知。”说起铁人三项运动,他颇有感触。2018年10月,邹耀明在启东圆陀角首次参加半程铁人三项比赛,以1小时48分48秒完成了游泳750米、骑行20公里、跑步5公里。之后他便一发不可收,先后参加了常熟尚湖、淮安大运河、浙江舟山、如皋龙游湖、泰州溱湖等地的铁三比赛。

多年跑步运动带给身体的变化是明显的,除了身体结实有型,心肺功能增强外,原来的高血脂、高尿酸也不见了,血糖也正常了,坚持运动让邹耀明收获了一个不一样的自己。

“我运动,我健康,我快乐”,这是邹耀明运动的口号,也是多年来他向爱好运动的朋友宣传推介的理念。如今,他已获得路跑项目二级社会体育指导员资格,他表示,将在推进全民健身、科学安全运动的社会服务中发挥更好的作用,带动更多的身边人加入运动的行列中来,遇见更好的自己! 记者李波

## 跟腱炎运动康复小技巧

跟腱是脚后跟上方一根粗大坚韧的筋,其功能是帮助站立、行走并维持平衡。

跑步和球类爱好者常会发现该部位肿胀、疼痛、僵硬,且在运动后加重,这可能是一种叫作“跟腱炎”的疾病,主要是跟腱反复受到剧烈拉伸产生的劳损。运动前没有很好的热身、肥胖、小腿肌肉力量不足都会诱发跟腱炎。该病没有很好的治疗方法,所以重在预防。

运动前应充分热身,循序渐进加大运动强度,避免突然剧烈运动;运动后要进行腿部肌肉放松,或用热水泡脚改善代谢,促进血液循环。这里介绍三种运动康复小技巧,可以增加局部力量、提高灵活性、减轻疼痛。值得注意的是,如果在运动时症状加重,请停止运动,及时就诊。(图片和部分内容引自www.the-physicaltherapyadvisor.com)

**1. 腿部自我按摩** 使用任意小型按摩工具揉压整个小腿,以及其他感觉发紧和活动受限的腿部区域,动作要慢,在感觉疼痛的部位多揉压些时间。如果按摩中感觉有疼痛,一定不要超过能忍受的程度。每侧小腿按摩1~2分钟。



**2. 小腿激活** 把小腿放在泡沫轴上(可以用其他有一定硬度的圆柱状物体替代),用双手按地轻抬臀部,前后方向滚动泡沫轴使得小腿各部位受到一

定程度的按压。为了增加按压力度,可以如图所示将另一条腿放在被按压腿上。动作要慢,在感觉疼痛的部位多揉压些时间。务必要按压整个小腿,其他感觉发紧和活动受限的腿部区域也可以多按压些时间。如果按摩中感觉有疼痛,一定不要超过能忍受的程度。每侧小腿按摩1~2分钟。



**3. 足底筋膜激活** 足底过紧会导致脚踝和腿的力学改变。跟腱炎使足底区域活动限制。可以用网球、高尔夫球或其他圆球激活足底筋膜。把球放在脚底来回滚动。记住要按摩到整个足底。动作要慢,在感觉疼痛的部位多揉压些时间。按压力量大小不应超过可忍受的疼痛。每侧小腿按摩2~3分钟。



(南通市第二人民医院 魏勇)

## 锻炼有方

个性化运动  
对症防慢病

科学适当的运动不仅有助于体质健康,也有助于慢病的预防和控制。然而,一些慢病人群存在认识误区,不知道如何运动,也不敢运动。日前,在国家体育总局群体司指导下,科学健身与健康促进指导普及直播活动举行,活动中,专家表示,运动需要有科学的指导,不能盲目,通过个性化、对“症”下药的运动处方,可以有效预防和治疗许多慢性病。

国家体育总局科研所运动康复研究中心研究员、运动人体科学博士张漓表示,慢病可以分为代谢性和疼痛性两大类,大量科学研究表明,科学适当的运动对于健康有整体推进作用,对于慢病也有显著的改善和促进健康效果。“只要动起来都对身体有益,但是不同的运动方式和强度对于健康的促进作用也有所区别,例如对于脂代谢异常的慢病患者就需要选择合适的运动方式获取最大的减脂效率,但不是所有运动都能高效减脂。很多人可能觉得快走、慢跑是中低强度运动,达不到燃脂效果,但是科学研究表明,在快走和慢跑时,身体燃烧脂肪的速率可以达到最大,可以高效消耗脂肪,而一些高强度运动则是通过提高身体代谢率来持续地消耗脂肪。”

张漓建议,持续的中低强度运动和间歇性的高强度运动应该结合起来,同时应该让运动成为生活方式。有氧健身操是一种很好的人门健身项目,不仅可以带动全身动起来,还可以愉悦身心,获取运动乐趣。另外,抗阻运动也必不可少,可以通过杠铃、哑铃或者简单的弹力带等进行小动作锻炼,来加强肌肉力量,弥补有氧运动的局限。尤其是对于糖代谢异常的慢病患者,肌肉力量的提升对于调节糖代谢水平非常有效。慢病患者可以通过医院康复门诊、运动医学门诊等获取专业的运动建议。

“将运动融入生活,将劳动与运动有机结合可以更好地坚持运动,收获益处。”张漓说,减少久坐坐坐,通过增加体力劳动方式,或在静坐中相应地增加一些局部运动,可以更好地为身体健康保驾护航。

北京同仁医院老年医学科主任医师、老年医学博士周健说:“建议慢病患者每周运动150分钟以上,即每周五天平均每天至少保持运动30分钟,要把运动融入生活,可以将30分钟碎片化,分解为3个10分钟,更有利于发挥运动的作用。另外对于预防老年人跌倒,运动也有显著效果,可以通过力量训练和平衡锻炼有效预防。”据《中国体育报》