



自从共享单车入驻济南以来,大街小巷随处都可以看到骑着单车的市民,单车出行俨然成为一种潮流。有人笑称,每天骑两趟单车,相当于去了一次健身房。不过,也有网友表示,“只要有上坡,感觉腿都要累断了,膝盖也很疼。”健身教练和医生同时表示,如果以健身为目的骑单车,还是有不少讲究的。

# 骑单车健身讲究多

## 呼吸、姿势、发力顺序一个也别错

本报记者 陈晓丽 实习生 王倩

### 骑车时腹式呼吸,心情更愉悦

“骑单车不止可以锻炼身体,还可以调节情绪,骑单车会使我们的心情变得愉悦。”银座健身教练刘法德表示,原因主要在于平常生活中我们的行为基本都是单侧脑操作,但是骑单车时,可以有效促进左右脑良好沟通,“右腿发力时左手使劲,左腿发力时右手要使劲,全脑和肢体神经需要更好地配合。”

而左右脑协调合作可以调节我们的情绪,让心情保持愉悦状态,从而提高我们的工作质量和工作效率。

不过,刘法德也提醒道,为了能够使大脑和肢体可以更好地有效沟通,在骑行时需要配合正确的呼吸方式。

“骑行过程当中,呼吸节奏要好,最好采用腹式呼吸,腹式呼吸有利于减少腹部赘肉”,刘法德解释道,“所谓腹式呼吸,就是吸气的时候肚子是鼓起来的,呼气的时候肚子是收进去的。在骑行时,呼气的同时骨盆底肌也要收缩,做到有意识地有规划地呼吸。这样除了能让人们很好地感受到肌肉运动之外,还可以让

大脑真正放松。”

同时,骑车时身体不要压过低,否则会限制腹式呼吸,可以尽量保持两臂伸直、收腹、上体微微前屈的骑车姿势,这样更能锻炼到腰腹部,更有利于减脂。

此外,刘法德指出,因为平时骑单车时大多数人是处于比较放松悠闲的状态,身体和精神都不会很紧张,相对容易做到腹式呼吸。而在紧张的时候,胸式呼吸会占主动位置,可能会引起颈椎问题。

### 采用中立位正确发力,腰部负担小

为了避免骑单车时对身体健康造成影响,骑单车时要注意采用正确的姿势。“蹬车的时候要优先考虑用臀部发力,如果优先大腿发力或者优先小腿发力,膝关节负担就会很重。”刘法德表示,其实大部分人在骑车时优先考虑的是腰部发力,然后是腿部用力,最后才是臀部用力,这个顺序是错误的。

刘法德介绍道:骑单车时正确的发力顺序应该是臀部先用力,腿部再发力,最后才是腰部发力。臀部力量越大,腰部负担就越小。“这样的顺序可以减轻我们的腰部负担,提高臀大肌的力量。”

而为了更好地使臀大肌发力,在骑行时要保持中立位的姿势。刘法德表示,可以采用一个简单的方法就可以寻

找中立位:“找一面墙,背靠墙站,腰伸直,使骶骨面、肩胛骨、枕寰关节三个点靠在墙上,同时要保证下巴是收进去的,这就找好了中立位。”

“保持这种站着的姿势前倾或者后仰也都是中立位。在中立位下人体的颈椎、胸椎、腰椎负担比较小,更有利于臀大肌的发力。骑车时如果不在中立位,很容易造成后表链的离心性紧张,容易有胸闷的感觉。”刘法德说道。

山东大学第二医院骨关节外科主治医师殷庆丰提醒道,要注意根据身高调整好最舒适的座椅高度,如果座位过低,下肢在踏蹬过程中不能充分伸展,容易出现下肢肌肉酸痛和髌骨慢性劳损。“骑自行车时膝盖的活动类似于爬楼梯,尤其是在上坡

路段更加明显。”同时,长时间骑行中,手掌根部压在车把上,会导致腕管内压力增高,出现腕管综合征。

因此,殷庆丰建议把车座位调整到合适的角度,可以把踏板放在最低处,使一侧脚根踩在踏板上,腿正好能伸直,这个高度基本就合适了。不过殷庆丰也表示,平时我们骑自行车不同于专业骑行,路况通常较好,平坦路面为多,出现运动损伤的情况极为少见,大家不必担心。

此外,也有专家指出,如果骑行姿势不正确,长时间骑单车(两小时以上),自行车车座可能对前列腺产生压迫,造成肿胀、充血或损伤,加重前列腺症状。因此,要注意骑车时车座位位置不要过度压迫前列腺位置即可。

### 骑单车短时间很难达到减肥的效果

普通单车与健身房内设置的动感单车相比,刘法德认为,“健身房的动感单车是不需要掌握平衡的,车把也是固定不动的。而普通单车对稳定性和平衡性要求很高,可以更好地锻炼身体稳定肌肉群,所谓没有稳定就没有运动。而且骑普通单车时我们的手是放在车把上的,这个姿势有助于提高人体肩胛骨的稳定性,从而有效减少颈椎问题的发生。”

从周围环境来讲,普通单车更好一些,“在自由骑行时,我们可以

呼吸自由的空气,变换的风景也会使身体更加放松,这样方便我们更好地感知自己的身体,从而调节发力方式和呼吸方式。”

不过,要想通过骑单车达到减肥的目的则需要一定的时间,无法达到立竿见影的效果。根据我们身体消耗能量的规律,在开始运动30分钟左右的时间里,身体将消耗大量的水分,主要是以糖代谢为主。在30分钟以后的运动中,才会开始消耗脂肪。因此,要想通过骑单车减肥,运动的频率、每次运动时间

都应相对较为固定。如果只是偶尔骑单车出行,即使是高强度锻炼,也很难见到减肥塑身的效果。

但是,刘法德也提醒,千万不能急于求成,要把握好运动量。“在骑行时我们要感受自己的身体,觉察自己当时的身体状态。当心率稍微有点快,但还不是很难受的时候,这个量就是合适的。如果身体感到疼痛,这时候就要立即停止。因为疼痛是身体的自我保护,在向你传达不合适的信号。”刘法德说道。

**养生堂**

主办:齐鲁晚报  
协办:山东省大众健康管理中心  
山东省科普创作协会资助项目

**养生堂** 本期堂主:靳有鹏

靳有鹏,儿科学博士,副主任医师,山东大学硕士研究生导师,山东省立医院小儿重症医学科副主任。曾赴美国哈佛大学波士顿儿童医院及Nationwide Children's Hospital访问学习。主要从事儿童各系统危重症的急救和诊治工作。主持省博士基金课题1项,获科技奖2项,近几年,在国内外SCI及核心期刊收录杂志发表论文40余篇,参编学术专著10余部。现任中国医师协会儿童重症分会青年委员,山东省医学会儿科分会青年委员,山东省医学会流行病学分会委员,山东省医师协会围产医学分会委员兼秘书,中国小儿急救医学杂志通讯编委以及《中华临床医师杂志(电子版)》特邀审稿专家。

## 新生儿需要喝水吗?

水是人体的基本需求,人渴了就会喝水。口渴是人体血液减少(如脱水或失血)或者血液浓缩(渗透压增高)时,刺激大脑下视丘内的渴觉中枢,促使人体有口渴的感觉,通过饮水解决问题。大多数人平时是不大会有口渴的感觉,因为身体不缺水。但很多人会定时喝水,因为相信喝水养生、喝水瘦身、喝水排毒、喝水降血压等等。我并不相信这些,多喝水不过是多排尿而已。有人说,多排尿不就是多排毒吗?这是把我们的肾脏想象成下水道了:多冲洗就一定会干净。我们的器官可没有这么简单。其实,人体有基本的血容量和肾脏功能就足以排出体内的废物。相反,多饮水反而可能有害。那新生儿需要喝水吗?

新生儿不会表达诉求,他们会口渴吗?需要喝水吗?答案是:不需要。因为母乳为等渗的液体,不需要额外添加水。现在配方奶也是母乳化奶粉,基本为等渗的。绝大多数婴儿规律的喂养下不需要额外添加水。但门诊时家长的问题不是“需不需要喝水”,而是“能不能喝水”。这个问题让我很纠结,让我这种喜欢抠字眼的人痛苦万分。是不为也,非不能也。

新生儿喝水有害吗?

答案是有。原因如下:一,新生儿喝水会让孩子没有胃口,干扰母乳喂养。喝水会让孩子有饱胀感,吃奶量下降。这也是为何建议六个月内婴儿纯母乳喂养,不需要添加包括水在内的食物。家长会担心,孩子会不会缺水,特别是夏天出汗较多。我的建议是:如果担心缺水,那就喂母乳好了。二,喝水可能增加肾脏丢失盐分。我们知道肾脏排出去的不是纯净水,而是含有盐分和一些废物。即便喝很多水(如大量饮用啤酒),小便被稀释得很淡(喝啤酒后小便没有尿味,可能有啤酒花的味道),还是有一些盐分随小便排出。所以,长期大量饮水,可能导致失盐,引起营养不良。三,在一些罕见情况下,大量饮水还可能导致昏迷或抽搐。这是因为大量水分在体内积聚(水中毒)引起低钠血症所致。

孩子应该什么时候开始喝水?  
从六个月开始,一般添加了辅食,同时少量饮水。六个月以内纯母乳喂养,即使是水也不要添加。

奶粉配稀一点行吗?  
绝对不行!没听说过大头娃娃的事情吗?稀释的奶粉各种营养素含量都会减少,导致营养不良和发育延迟。

饮水能治疗便秘吗?  
这纯粹属于联想:大便很硬,喝水就会软化嘛。其实大便干硬是因为在结肠和直肠内停留的时间长,水分吸收引起。而喝下去的水在胃和十二指肠就吸收了。新生儿隔几天才大便不是便秘,而是肠蠕动慢引起,大便一般是软的,喝水没有帮助。当然如果六个月以上婴儿大便又干又硬,可以适量饮水,更为重要的是促进排便,缩短大便在结肠直肠内停留的时间。并排查直肠肛管的疾病。

那不喝水孩子会不会脱水?  
一般情况下正常的喂养是不会的。但一些疾病会引起脱水,并非喝不喝水的问题。如进食太少,频繁呕吐和腹泻、高热或捂热大量出汗等。一定要去医院就诊。