

自行车 身边的健身工具

焦点话题

中国是名副其实的自行车大国——骑自行车的人最多，制造自行车最多，出口自行车也最多。虽然每天有三四亿中国人在骑自行车，但自行车却并没有成为人们最常用的健身工具。

国家体育总局体育科学研究所高崇玄教授是自行车运动的倡导者。他说：“别看大家都在骑车，但大都不会真正地骑车。只要方法得当，骑车是最好的健身方法。”

很多人都认同骑自行车是一项好运动，但却错误地认为要单独拿出时间来练。高崇玄认为，事实上完全没必要，上下班的路上骑车就可以。他介绍了自己的方法：自行车车胎的气不要打得太过，稍微放瘪一点，这样骑起来就会吃力一些，锻炼的目的就达到了，只要出汗，觉得微累即可。

71岁的高崇玄如此健身坚持了40余年。“既不耽误时间，又达到了锻炼身体目的，何乐而不为呢？”高崇玄还建议说，可以在自行车上装一个热量消耗的测试表，这样就可以一目了然了。

另外，高崇玄也强调，平常上下班骑车只能保持最低的健身水准。这是因为通常的骑车方式在骑行的强度、时间上基本一成不变，从人体生理上讲，人的机体适应力是人的本能，也就是人体可迅速适应来自外界的一切刺激。如果骑行速度不变，当人体完全适应了这种刺激时，健身的意义就慢慢消退了。因此还可以采用间歇性骑行法，快慢交替骑行，先慢骑几分钟，再快骑几分钟，循环几次，也可有效地锻炼人的心肺功能。还有力量性骑行法，根据不同的条件用力去骑行，如上坡、下坡，不但可有效地提高双腿的力量或耐力，还可预防大腿骨骨折的发生。再有就是有氧性骑行法，主要是以中速骑行，一般要骑30分钟左右，注意加深呼吸，此法对减肥有特效，同时对心肺功能的提高也有好处。

张立华，这位中国自行车运动的传奇人物，至今仍保持着多项自行车全国纪录。他在担任北京市体育局副局长的十几年间，上下班和外出办事，从来都是骑自行车。这样一来是为锻炼，二来也能保证时间。仗着自

行车运动健将的底子，如今每月一次的北京市自行车协会组织的郊区长途骑行活动，他回回参加。他随队远征过昌平、平谷、怀柔等几个郊区，来回百十公里路，英姿不减当年。“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，既健身又有情趣。我希望大家都能来参与这项运动。如果大家都不仅仅把自行车当做代步工具，同时也当做一个运动项目，那中国的体育人口将会大幅增长。”张立华说。

荷兰人应该比中国人更具有购买汽车的实力，但他们仍没有放弃对自行车的挚爱，人均1.25辆的纪录令人大为惊讶。荷兰百姓平时爱骑车外出，政府还免税鼓励大家骑车上下班。澳大利亚地广人稀，是个驾车驰骋的理想国度，骑车来往并不方便，可几乎各地都设有自行车专用道，鼓励大家骑车锻炼身体，因此澳大利亚体育健儿在奥运会自行车项目比赛中屡创佳绩。

作为自行车大国的中国，如果能在自行车运动上多下些功夫，让自行车人口成为体育人口，那我们离真正意义上的“全民健身”就不远了。

文/张旭光



为自行车鼓与呼

旭光

在1998年底出版的《中国群众体育现状调查与研究》中显示，百姓对体育项目的选择前15位中，没有自行车运动。尽管跳绳、跳民间舞都位列其中，但在有自行车大国之称的中国，人们没有把它列入运动序列，因为自行车在中国的作用是交通工具，而非运动器材。所以面对数以亿计的自行车人口和叫不响的自行车运动成绩之反差，咱们也没有什么可尴尬的。

从早先我国自行车“傻大黑粗”的形象就可以看出，其主要功用是载重——载人或载物。如今我国国内自行车尽管造得越来越轻巧、越来越漂亮，但其基本用途还是不变，在大城市除了不再承担货运的重任外，载人上下班仍一如既往。

骑着自行车上下班，既不耽误赶路，又锻炼了身体，两全其美，想法很好。但多少年来为何难以成形，究其原因可能是：当一件东西有了一个主要功用之后，其他的功用大概就会忽略不计了。汽车如果以运输为主的话，它在城市交通的现状下就难以

实现运动功能；只有当它在特定的场合，如赛车场、旷野，运动功能才能实现。自行车可能也是如此，没有假日的条件、空旷的环境和轻松的心情，行驶在拥挤的车流、人流的马路上，还要兼顾交通指挥信号，也不能想发力的时候猛骑，该歇息的时候缓蹬，如此这般，怎能随意运动？

高崇玄教授的想法应该在交通通畅、路况良好的中小城市实现，毕竟这部分人群在我国也占有很大的比例。如果中小城市的上班族们率先把骑自行车的行程与健身结合起来，那么我国的体育人口将会有大幅度的提高。

全民健身运动怎么开展，怎样吸引更多的参与者，特别是怎么根据中国国情推荐百姓喜欢的项目，这需要许多像高崇玄这样的有识之士来出谋划策。骑自行车是开展全民健身的一个“富矿”，希望能够尽早把它开掘出来。

实现运动功能；只有当它在特定的场合，如赛车场、旷野，运动功能才能实现。自行车可能也是如此，没有假日的条件、空旷的环境和轻松的心情，行驶在拥挤的车流、人流的马路上，还要兼顾交通指挥信号，也不能想发力的时候猛骑，该歇息的时候缓蹬，如此这般，怎能随意运动？

高崇玄教授的想法应该在交通通畅、路况良好的中小城市实现，毕竟这部分人群在我国也占有很大的比例。如果中小城市的上班族们率先把骑自行车的行程与健身结合起来，那么我国的体育人口将会有大幅度的提高。

全民健身运动怎么开展，怎样吸引更多的参与者，特别是怎么根据中国国情推荐百姓喜欢的项目，这需要许多像高崇玄这样的有识之士来出谋划策。骑自行车是开展全民健身的一个“富矿”，希望能够尽早把它开掘出来。



上个世纪70年代，我刚参加工作，单位距县城有3公里远，每次进城都是走路或搭乘他人的自行车。那时每月工资20元，买一辆自行车需160元左右，不吃不喝也要攒8个月。那年头很多东西不一定有钱就能买到，还要凭票购买，自行车也是如此。攒够了钱，赶紧托熟人找购自行车的票。后来我买了一辆上海产“永久”牌轻便自行车。

时间推进到上个世纪80年代初，改革开放刚刚开始，摩托车进入百姓家。我也买了一辆重庆产50型摩托车，也的确让我风

光了一阵子。现在很多人都骑上了摩托车，我却坚持走路。每每看到那些像流星一样从身边飞过的摩托车和其他机动车辆，加之车况差或路况差，穿梭的车辆震耳欲聋地咆哮，感觉心惊胆战，好像不是在享受现代交通工具带来的文明快捷。

如今高速公路不断延伸，各种交通工

具层出不穷，“坐地日行八万里”。我再过些年，私人飞机、火箭把地球绕上一圈或到宇宙去探索探索也不以为奇。“巡天遥看一千河”，在不远的将来也许会成为老板们又一休闲娱乐方式。人类这双完美的脚，到那时不敢想象会退化到什么程度。现在一些年轻人出门就坐车，上下楼乘电梯，稍走一段路就叫

脚疼，真是享福又可怜。

你看着现在城乡各种机动车辆川流不息，像瓢虫乱舞，窒息呼吸，把城市搞得烦躁不安。然而自行车却少了。

我现在外出，不是急事，全都步行。我身边的人都说我步伐频率快，走路像一股风，有一种雄赳赳的气概。我也引以自豪，不辜负此评，爬遍了县城周边东南西北大小山峰。

我不以寸步不离车为荣，也不以自己常步行耻，安步当车，乐在其中，福在今日。

文/周福昌

代步工具与安步当车

剧烈运动的七大弊端

红绿灯

剧烈运动可致贫血。医生发现，大多数存在起立时眩晕、睡醒后情绪低落、食欲不振症状的9-16岁青少年，都有不同程度的贫血，其中以经常剧烈运动者尤为突出。

医生介绍说，在运动中，当双脚着地时，足部的血管会受到冲击，肌肉的急剧伸展会使红细胞与血管壁发生摩擦，使红细胞受损，甚至会出现血红蛋白尿。另外，由汗液排出的铁也会增多。在这种情况下，即使不发生贫血，也会出现耐力下降、易疲劳等身体不适感。

医生认为，治疗运动性贫血的主要方法为适当补充铁质，减少长时间的剧烈运动。为了保护足部健康，最好穿着质地轻软的运动鞋。

过早剧烈运动影响长高。经常参加体育锻炼有助于长高。因为体育锻炼可以加快全身血液循环，改善肌肉和骨骼系统的营养。此外，体育锻炼能刺激垂体分泌生长激素。这些都会加速孩子的生长发育。但有必要提出的是：孩子过早从事剧烈运动也会影响长高。这是因为过多的体力消耗会影响骨骼和肌肉的营养供给，若再加上营养供给不足，就会严重影响身体的正常生长发育和身高的增长。同时孩子过早地参加剧烈运动还会抑制生长激素的分泌，从而影响到孩子长高。

什么样的运动量最合适呢？可根据孩子锻炼后的感觉、表现和反应正常与否来确定。若孩子运动后自我感觉良好，精力旺盛，睡得熟吃得香，就说明运

动没有过量。反之，则说明运动量偏大，应及时减少运动量，以免影响生长发育。

冬季剧烈运动当心猝死。冬天是心脑血管病的高发季。目前，这种病的患者出现了年轻化的趋势，三四十岁的中青年人也加入猝死的行列。医生提醒中青年人在寒冷的冬季，尽量不要做过于剧烈的运动，以免对心脑血管造成损伤。妇女更年期后剧烈运动可增加患卵巢癌的危險。一项进行了15年的“爱荷华妇女健康研究”发现，频繁进行剧烈运动可能增加更年期后妇女患卵巢癌的危險。

这项研究招募了4万多名55岁至69岁的妇女，15年后显示，活动量最大的妇女患卵巢癌的危險比活动量最小的高42%。每周进行4次以上剧烈运动会使患病几率增加一倍以上。

高度近视者剧烈运动易发生视网膜脱离。遇上高度近视的病人，医生们会告诉他，要定期检查眼底、视力和验光，且不宜剧烈运动和重体力劳动，避免头部（尤其是眼球及其周围）受伤等。这主要是预防视网膜脱离。

有关资料显示，1/3的原发性视网膜脱离病人同时有高度近视，亦称高度近视眼，可发生视网膜脱离。这说明高度近视眼发生视网膜脱离的几率是相当大的。剧烈运动、头部震动以及高强度体力劳动都有可能诱发视网膜脱离。

性活动剧烈可致失明。国外医学研究发现，性生活剧烈可导致暂时失明，应引起人们的关注。

研究者分析认为，性生活时眼内出血导致失明，可能是由于血压升高而使眼内血管破裂所致。人在性高潮时血压升高，而此时如间断屏气会使血压上升得更高。中年以上者进行剧烈性活动时更易发生失明。

因此，不要人为地做强烈的性刺激。平时习惯于久坐而不常活动的人，在性生活中切勿屏气。

剧烈运动可能缩短寿命。据美国医学家的一项调查显示，偶尔运动者所吸入体内的氧气比长期坚持锻炼的人要多，随着呼吸频率加快，各种组织代谢加快，耗氧量骤增，容易破坏人体正常的新陈代谢，造成细胞的衰老而危害机体。对于那些不能长期坚持体育锻炼的中老年人来说，偶尔进行较剧烈的运动，将会加重机体器官的磨损，导致组织功能衰退，从而影响到寿命。因此，中老年人运动一定要适度，要根据每个人的体质和过去的运动情况，以每周消耗2000千卡热量的体育锻炼为宜，相当于打2-3小时的乒乓球。每天应累积半小时的活动量，如下公共汽车后快走15分钟回家，再做20分钟的其他温和体力活动。

文/张磊

交替运动使人体各系统生理机能交替进行锻炼，是自我保健的一种好措施。交替运动主要包括以下几个方面：

体脑交替。一方面进行爬山、跑步、跳舞、打球等体力锻炼，另一方面进行看书、背诵、写作、下棋等脑力锻炼。这样，不仅可以增强体力，而且还可以使脑力不衰。

动静交替。一方面不断进行体力和脑力的活动锻炼，另一方面要求人们每天抽一定时间使体、脑都安静下来，全身肌肉放松，去除脑中一切杂念，使身心得到休息，有利于调节全身的循环系统。

左右交替。右侧肢体和左侧肢体做交替运动。如果你是右手干活，建议你有机就会活动左手。

上下交替。人们由于直立行走，去设想创造，如能经常锻炼，而形成的手足分工，无疑是一身心会更加健康。文/许永付

健身妙法——交替运动

运动医学

美国科学家研究发现，偶尔参加锻炼不利于心脏健康。偶尔参加锻炼的人与那些长期有规律进行锻炼的人相比，心脏病发作和心脏停止跳动的危險更大。

研究表明，偶尔参加体育锻炼的人会促发心血管并发症，尤其是那些患有心血管疾

病又习惯于坐着的人。研究人员通过对一家健身俱乐部会员进行的调查，寻找体育锻炼的频率与心脏病发作之间的关系。该健身俱乐部的会员由于必须使用磁片来获得准入健身中心，因而研究人员能够确定俱乐部会员在体育锻炼期间死亡或锻炼之后立即死亡的人数和锻炼的频率。结果发现极少有人发作心脏病，与从事体育锻炼的总人数相比发作心脏病的人数可以说是微不足道的。

福州女性玩水亦健身

健身看台

时下，水中健身已成为福州时尚女性的健身首选。

站在齐腰深的水中，在音乐的伴奏下，结合不同的身体动作和舞蹈步伐开展水中有氧操、水中形体操、水中瑜伽、水中搏击操、水中芭蕾舞等各种健身运动，来锻炼和放松全身，就好像在水中做游戏一样，不仅能够亲水，同时还能带来比陆地上更佳的健身效果。

据福建省体育中心游泳馆的健身教练介绍，水中健身是一项新型的有氧健身运动，参加锻炼的人在教练的带领下，随着音乐节拍进行不同方式的形体训练。这就是水中健身的柔美所在。当健身遇上水，和单纯在健身房运动就会有很大不同，没有了单调和乏味，更多了一份享受，多了一份时尚。渴望“瘦”的福州女性当然不会错过这个好机会。

文/程敏

造形体、减肥、提高皮肤弹性和美容等都有一定效果。

参加水中健身操训练的陈小姐告诉笔者，她以前不爱运动，从没过健身操，也不会游泳。不久前，在朋友的强拉硬拽下，他做了一次水中健身操的体验。她说，在水下运动和舞蹈步伐开展水中有氧操、水中形体操、水中瑜伽、水中搏击操、水中芭蕾舞等各种健身运动，来锻炼和放松全身，就好像在水中做游戏一样，不仅能够亲水，同时还能带来比陆地上更佳的健身效果。

健身不一定非要汗流浹背，这就是水中健身的柔美所在。当健身遇上水，和单纯在健身房运动就会有很大不同，没有了单调和乏味，更多了一份享受，多了一份时尚。渴望“瘦”的福州女性当然不会错过这个好机会。

文/程敏

健身房

随着工作、生活压力的增大，在职场上奔波的女性已经越来越注意找寻放松自己的方式，像美容、美体、逛街、去健身房等等。如今，做瑜伽成了许多女性舒缓身心的时尚运动。



连接和沟通，在感觉身体僵硬的部分渐渐得到舒缓的同时，把心中所有的紧张、烦躁都释放出去。

现在很多职场人士缺少锻炼，容易诱发一些疾病。而瑜伽的盘坐和很多的拉伸、挤压动作都会促进血液的流通，缓解身体的紧张，对职场人士经常出现的颈椎脊柱病、肠胃病、高血压等都能有相应的调理作用。

有的男性平时也会做一些运动，但往往运动过后身体无法完全放松，还产生一些乳酸滞留在身体中，致使身体的一些部位出现酸痛感。瑜伽则非常重视放松和呼吸的调节，每个动作后都会有相应的放松术，不会出现练习后身体疲劳的现象。经过一段时间的练习后，身体会变得比较强壮，体力损耗后恢复也比较快。

瑜伽也是一项可以终身坚持的运动，因为它需要的场地很小，时间、地点的限制也比较少，即使办公空闲坐在椅子上也能进行，而且可以锻炼到身体的每一个部位。

女性瑜伽练习者多半是为了减肥、保持身材和美容，而男性练习者这方面的想法少一些，这样也就能更好地体味到瑜伽的魅力，取得更好的效果。

瑜伽 男士也该练一练

男性的力量有利于练瑜伽

有关人士介绍说，在中国存在着对瑜伽的一个认知误区，那就是瑜伽追求身体的柔韧性，是一种女性健身运动。事实上，作为一种十分有效的有氧健身运动，瑜伽不应该是女性的专利，男性同样也可以练习瑜伽。在国外，尤其是瑜伽的发源地印度，男性瑜伽也是一个很普遍的现象，并且瑜伽达到一定境界的高人基本上都是男性，印度籍瑜伽教练有不少是男性。

虽然瑜伽需要身体的柔韧性，而男性的身体相比女性要僵硬很多，但是只要通过一段时间（大约1-3个月）的练习，男性的身体也可以达到比较柔软。有一些男性经过练习后，身体的柔韧性比女性还要好。而且瑜伽练习到后面，对身体的力量也有了一定的要求，男性身体也就更加适应瑜伽的练习了。

练瑜伽对男性的好处

现代人的生活节奏越来越快，尤其是男性的压力逐渐增大，如果找不到释放压力的有效方法，就会出现暴力等一些不恰当宣泄压力的方式，对社会、对他人，甚至对自身都会有不利影响。

瑜伽非常强调意念，要求练习者通过形体练习、呼吸练习和冥想练习，把注意力放在身体伸展到的地方，使心灵和身体进行

练习瑜伽注意什么

瑜伽练习对男性和女性没有特别的限制，男性没有女性的一些生理问题，相比较而言，需要注意的问题也就比较少。下面是瑜伽练习者需要注意的一些事项：

- 一、每天最好练习1个小时，早上练习效果最好。
- 二、练习时应该空腹，练习后1个小时可以进食一些流质食品等易消化的食物。
- 三、瑜伽要尽可能穿着简单、宽松，最好光着脚，并摘下身上的饰物。
- 四、练习时动作不要重复，每个动作都有一定的时间限制，做完一个动作后要结合呼吸进行放松练习。
- 五、身体某些部位拉伤或者有某些病变，应该相应降低练习强度和力度。

文/傅绘 图/展龙

有规律的体育锻炼有益心脏健康

美国科学家研究发现，偶尔参加锻炼不利于心脏健康。偶尔参加锻炼的人与那些长期有规律进行锻炼的人相比，心脏病发作和心脏停止跳动的危險更大。

研究表明，偶尔参加体育锻炼的人会促发心血管并发症，尤其是那些患有心血管疾

病又习惯于坐着的人。研究人员通过对一家健身俱乐部会员进行的调查，寻找体育锻炼的频率与心脏病发作之间的关系。该健身俱乐部的会员由于必须使用磁片来获得准入健身中心，因而研究人员能够确定俱乐部会员在体育锻炼期间死亡或锻炼之后立即死亡的人数和锻炼的频率。结果发现极少有人发作心脏病，与从事体育锻炼的总人数相比发作心脏病的人数可以说是微不足道的。

为此，研究人员建议，人们应该有规律地进行体育锻炼，因为这样发作心脏病的危險会更小一些。如果要避免心脏发生问题，最好少进行剧烈的体育锻炼。此外，还应根据个人的年龄、疾病和服药史，在进行剧烈活动前，进行一些物理测试，以确定比较合适的运动量。运动医学专家认为，消耗人体60%以上体能的运动就可以划定为“剧烈运动”。

文/黄爱群

