

年轻人掀起 骑行热 时间太久可能损伤生育力

在对抗焦虑、调节情绪的诸多方法中,运动总是被提及。其中,有一种运动越来越受到年轻群体和上班族追捧,这便是骑行。

在社交平台上,骑行相关话题多次登上热榜。在某互动社区输入“骑行”,相关笔记总阅读量超过13亿人次。

骑行是一项集速度、耐力、力量于一体的运动方式,既能放松紧绷的神经,让人更快乐;又可以强壮心肺,增长肌肉。

《生命时报》邀请专家,告诉你骑行对身心带来的变化,并支招如何骑行获益最大。



走路快 是健康优势吗



在日常生活中,很多人只关心自己是否日行万步,事实上,步行的锻炼效果与步速息息相关。

步速如何影响健康和锻炼功效?《生命时报》采访专家为你解读。

走路快的人身体好在哪

世卫组织曾在1992年提出,走路是世界上最好的运动之一。但具体怎么走才能有效果?给走路提速就是个好方法。

寿命更长

美国梅奥诊所曾在2019年研究发现,不管体重指数如何,走路快的人,寿命更长。

死亡风险降七成

英国莱斯特大学和芬兰大学的联合研究团队的一项研究显示,与步速慢的参与者相比,步速快的人死亡风险大为降低。

女性中步速较快的参与者死亡风险降低约74%,男性参与者约降低71%。因此,步速是一个有用的临床预测标记。

心衰风险降低

日本东京大学医学部附属医院研究发现,中年人走路速度快,今后患心衰的风险也更低。

老痴 风险降低

悉尼大学和南丹麦大学的一项研究指出,40岁至79岁每天走9826步,在7年内患老痴(阿尔茨海默病)的风险降低50%,每天以任意速度行走约3800步的人患老痴风险也会降低25%。

如果步行加点速度,每天以每分钟112步的速度走30分钟,可将老痴风险降低62%。

研究人员认为,想要降低老痴风险,更应关注走路的速度,而不是走路距离。

步速多少,才算快

要想达到运动效果,走路时不妨提点速,从自我感觉来看,有效果的走路应该是这样的:

心跳稍微加快,微微出汗,自我感觉有点累,运动中呼吸频率加快,可能微喘,能与交谈,但不能唱歌。

按步速来看,每分钟走120步,按心率来看,约达到170-年龄这个数值。

运动后休息10分钟左右,呼吸和心率能恢复到正常或接近正常水平的是合适的,若不能恢复,说明运动强度过大。

按照成人步幅算,大约每秒走两步,介于散步和竞走之间,属于中等强度有氧运动。

华南师范大学体育科学学院教授卢元镇表示,走路锻炼贵在坚持,最好每天都走,可依照个人身体状况调整步数,以走完身体微微出汗为宜。

此外,最好找个走路的伴儿,相互监督更易坚持,且调查显示,与家人或朋友一起时,走路速度更快。

专家提醒:本身走不快的人千万不要勉强快走,安全第一;户外健步走时,选择运动场或健身步道等平地,防止摔跤,选择舒适的运动鞋,不要穿鞋底很软的鞋子。

来源:生命时报 微信公众号

骑行,对心理健康很友好

通过骑行获得快乐和松弛感,其实是有科学依据的。

近期,英国爱丁堡大学研究小组在《国际流行病学杂志》发表的一项涉及37.8万人的研究表明,骑自行车出行能够减少和缓解精神疾病,降低抑郁和焦虑风险,促进心理健康。

此前,美国克莱蒙森大学研究发现,与其他交通方式相比,骑车出行最能改善人们紧绷的情绪,让人更有活力、信心和愉悦感。

美国博林格林州立大学的研究人员同样为骑行点赞,发现骑车仅10分钟就可以改善情绪,实现减压效果。骑车还能增加血清素和多巴胺分泌,对一些人来说,它和抗抑郁药一样有效。

骑行是一项对精神心理极为友好的运动方式,其影响机制可能包括以下几个方面:

分泌快乐激素

骑行可以调节神经内分泌系统,

促进多巴胺、内啡肽、血清素等快乐激素的释放。

阳光照射舒缓情绪

骑行需要在户外进行,阳光照射可以降低抑郁风险,户外风景的变化也能使心情平复下来。

让人更关注当下

骑行要求我们需要时刻关注路况和周围景色,让大脑从繁杂的信息中抽离,有助于调整不同的脑区,从而放松心情。

科学骑行,身体收获6个好处

清华大学附属北京清华长庚医院康复医学科主任医师潘钰表示,骑行是一种有氧、无氧运动相结合的运动方式,对全身血管功能、心肺功能、肌肉骨骼系统、代谢系统都有好处。

按摩血管

骑车能加快心跳,促进血流,当血液快速流动摩擦血管壁,会产生可以放松平滑肌、扩张血管、清除自由基的一氧化氮,进而改善血管功能。

强化骨骼

骨骼除了承重,还有造血和储存钙的作用。骑车时骨骼适当受力,会促进钙质吸收,强化骨骼。

心脏泵血更有力

骑行时心率的变化依据蹬踏速度和地势起伏而变。坚持骑行可让心肌收缩更有力,提高心肺功能。

持续燃脂

骑行会产生后燃效应,即身体的代谢率、燃烧热量和脂肪的效率,不

仅在骑车时增加,在骑行结束后还会维持数小时。

强壮肌肉

长期骑行可激活股四头肌、臀肌、小腿腓肠肌。强有力的肌肉既能避免运动损伤,也会对骨关节起到保护作用。

睡得更香

美国斯坦福大学研究发现,久坐不动的失眠患者每隔一天骑车20分钟至30分钟,他们进入睡眠所需要的时间减少了一半,总睡眠时长增加近1小时。

连续骑行最好别超过1小时

骑行好处颇多,但西安体育学院运动与健康科学学院教授苟波提醒,连续骑行的时间最好控制在1小时左右。

因为骑车时间过久,可能会伤害男性的前列腺,对女性的泌尿系统也不友好。

北京协和医院泌尿外科主任医师李宏军表示,骑自行车时,车座正好压

迫尿道、阴囊、会阴部位,长时间骑车可使这些部位持续充血,影响睾丸、附睾、前列腺和精囊腺等的功能。

另外,骑车的颠簸震荡,还会损害睾丸的生精功能。有研究发现,经常在崎岖不平的路面骑车,有可能降低男性的生育能力。研究人员对55名17岁至44岁热衷于山地车的骑手进行研究,发现接近90%的骑手精子数

量减少,阴囊内有瘀痕,这主要是由于在崎岖地面骑车时的颠簸造成的。

这些异常见于职业山地车骑手和其他骑车时间较长(平均每天骑车超过2小时,每周6天)的人,但这些异常改变是否会引起生育问题尚不清楚。

不过,控制好时长和频率,选择合适的车座,骑行仍是一项高性价比运动,好处远大于风险。

如何将骑行效果最优化

要想扬长避短,将骑行的健康益处最大化,不妨注意以下几个要点。

车座高度

北京体育大学运动人体科学学院教授苏浩表示,理想的的车座高度=腿长。

车座高度的调整方法:坐在车座上,脚跟踩在踏板最低处时,腿能伸直即可。

车座前后位置的调整方法:先让脚踏板与地面平行,然后脚掌的中间部位踩在脚踏板上,小腿应垂直于地面,这样就获得了最佳的座椅位置。

车座的形状设计决定了舒适度,

如果选择自行车作为代步工具,可以让车座软一些,车座的中间部位凹一些。

骑行姿势

正确的姿势是对身体科学合理的使用,即身体稍前倾,两臂伸直,腹部收紧,膝、髋关节保持协调,注意把握骑行节奏。

专业自行车运动员的姿势,并不适合普通人。过于前趴、车座过高,骑行时探着脚或窝着腿,低头含胸或仰头撅臀,均会增加颈椎、腰椎、膝关节负荷,不建议采用。

骑行时长

如上所述,连续骑行最好控制在1

小时左右。如果单次骑行时间过长,可以每骑30分钟就停下来,推车走3分钟至5分钟,再继续骑。

骑行速度

根据国家体育总局发布的《全民健身指南》,当骑自行车达到12千米/小时至16千米/小时,即达到中等运动强度。

中等运动强度,也就是60%至85%最大心率范围,实测心率在100次/分钟至140次/分钟范围。

不做周末战士

不建议没有运动基础的人突击骑行,也不建议长时间在崎岖不平的道路骑行。最好规律锻炼,多种运动方式结合进行。