

单车出行 当心这些健康隐患

如今,共享单车风靡一时,大街小巷都有它的身影。因为它不仅方便了人们的出行,还能锻炼身体。然而,有专家表示,不正确的骑车姿势不但不能锻炼身体,还可能带来健康隐患。例如,会影响男性前列腺健康状况和精子质量、造成膝关节损伤、引发腕尺管综合征和梨状肌综合征等。

专家建议,要选择适合自己体型与健康状况的单车,单车的座位与把手的高度也要符合自己的身体。对经常骑自行车的骑行爱好者来说,为了避免一些损伤,最好选择专业的骑行服。

靠骑单车减肥需有一定强度

骑单车不仅能亲近自然,愉悦身心,还能排汗、促进皮肤新陈代谢。因此,不少人把它作为一种减肥方法。网上有传言称,骑单车每小时能消耗热量 480 大卡,和跑步消耗的热量相当。

中国十大明星健身教练步建军表示,骑自行车看似简单,其实对全身肌肉的锻炼可以达到 70%。在踩动脚踏板的时候,可以锻炼大腿侧侧的四头肌和臀部的大臀肌,由踏板传递的力量能够起到锻炼小腿三头肌的作用;双手扶着把手,可以使背部肌肉得到锻炼,双手手腕上的上腕三头肌以及上半身的肌肉也可以得到锻炼,达到良好的塑形效果。

“能否达到明显减肥、塑形效果还是得看运动强度。一般来说,运动的最佳时间是 40~60 分钟,低于 40 分钟,无法保证减脂效果;超过 1 小时,则会造成身体伤害。”

运动类专家赵之心也表示,日常生活中的普通单车不可能消耗大量热量,只有健身房等专业级训练单车才可能达到明显减脂效果。

长期骑行可能导致前列腺炎

“随着共享单车的普及,男性前列腺炎的发病率将迎来一个小高峰。”朋友圈的一句话引起广泛关注。记者向有关专家求证后,确认这句话有一定道理。

北京大学第三医院生殖中心男科主任姜辉告诉记者,除久坐、长期嗜辣、饮酒等前列腺炎发病因素外,长时间骑自行车也会影响男性局部生殖器健康。“长时间骑自行车是否一定会引起男性前列腺炎还没有定论,但长期骑自行车,男性前列腺炎的发病率会增加。再加上不少自行车的坐椅并不很舒适,也可能影响前列腺健康。在骑自行车时,脚向下蹬,会阴部会与车座不断摩擦,也可能会挤压到睾丸,长此以往,可能会影响前列腺健康状况和精子质量等。当然,这是理论上的情况。”姜辉解释,另一种较为危险的情况是,如果骑车太快,突然急刹车,也可能造成睾丸或外生殖器损伤。相对来说,由于没有外生殖器,女性骑自行车对生殖系统造成的健康影响会小一些。

选择专业骑行服 减少损伤可能性

不少人骑共享单车以短途为主。姜辉表示,如果是骑行爱好者,建议选择专业服装,“专业的骑行服会将男性生殖器向前兜紧,尤其是睾丸和阴茎,从而增加会阴部和自行车坐椅的接触面积,减少损伤的可能性。”

另外,如果骑行后会阴部有麻或胀的感觉,“可能是自行车车座不适合导致的,应当进行调整。”

中速骑行半小时是减肥人士首选

不同的骑车方法锻炼的部位、消耗的能量是不同的,对减肥塑身也有不同的效果。赵之心表示,骑单车时注意以下几点,能够让减肥效果更加明显有效:上坡的时候应该坐着,抬臀会降低减肥效果;平路上可以单脚蹬车,尽量用前脚掌蹬车,这样能够健美小腿肚的肌肉,使小腿线条更美。“以中速



骑行,一般保持一定力量连续骑行 30 分钟左右,是普通人减肥的首选。”

姿势不正确 当心膝关节损伤

不容忽视的是,在锻炼身体肌肉的同时,骑单车也存在一些健康隐患。步建军告诉记者,不正确的骑车姿势不但无法减肥,还可能造成膝关节损伤。膝关节一旦出现问题,走路时就会感到剧烈的疼痛。

如果受伤后不注意保养,膝盖损伤会使半月板损伤,越变越薄。赵之心认为,日常生活中的骑行运动量不足以造成膝盖磨损等严重的伤害,只要不超过个人运动负荷都是没问题的。如果膝盖上部出现疼痛,一般是运动量比较大造成的,也就是人们常说的肌肉疲劳。这类疼痛也是肌肉向人体发出的信号,是人体的一种机体自我保护的方法。要解决这个问题,可以试着提高单车踏频,因为如果踏频低于 60 转/分,不但会使你的肌肉劳损,而且会给关节处施加额外的压力。如果膝盖后部疼痛,常常是因为车座高度太高引起的,严重的也会导致腿后部韧带拉伤。“多数情况是因为很久没有骑车,突然间进行大运动量的骑行,身体无法适应而造成的。”步建军表示。

结合自己实力 控制运动强度

要减少骑自行车对膝关节的损伤,专家指出,骑单车前要进行充分的准备活动。步建军指出,准备活动是避免膝盖受伤的最关

键环节,每次骑行前至少要有 10 分钟的准备活动时间(冬天时间要 20~30 分钟),可进行韧带的拉伸,尤其是膝关节、踝关节和腕关节,最好活动到身体微微出汗再开始运动。同时,要结合自己的实力控制运动强度,避免长时间或者不间断骑行,骑单车之后要对大小腿进行拉伸按摩,这也是保证膝关节不受伤的重要一步。

错误姿势易使腰椎手腕受伤

在北京中医药大学附属东方医院骨科副主任医师柏立群看来,骑单车是一项很好的运动,但前提在于单车要适合自己的体型与健康状况,单车的座位与把手的高度也要

符合自身的身材。“因为手把的高度会影响身体上半身的姿势,而座位的高度则会影响骑车时上半身的姿势和两只脚踩动踏板时的角度。简单来说,当扶手与座位等高、甚至比座位更低时(类似骑跑车的姿势),身体会过度前倾,两边肩膀容易不自觉地抬高,长时间下来会造成肩颈与下背部的僵硬或疼痛,对原来这个部位就有宿疾的人来说更是一大负担。”柏立群进一步解释。

同时,骑车姿势错误还容易导致腰椎、颈椎受伤。骑一个小时的单车,踏板大约要踩 5000 圈,等于膝关节在一小时内弯屈伸直 5000 次,骑车者身体过度前倾时,为了观察前方必然要抬头仰颈,而这是一种强迫性姿势,可造成颈部肌肉紧张。同时,骑车时腰部负担最重,因此长期远距离骑车可能会导致颈肌和腰肌劳损。

柏立群指出,如果人们在长时间骑行后感到两手麻木、酸胀无力,握笔写字、用筷进餐受到影响,很有可能为“腕尺管综合征”,这通常是因为骑行中上肢长时间受压且运动量极小、上肢的血液循环减少造成的。具体来说,腕关节与手掌相交处的尺侧有一个腕尺管,由豌豆大小的豌豆骨和纤维组成,尺神经由此管穿过分布到手部尺侧。骑车时若双手紧握车把,手掌尺侧与车把接触、豌豆骨卡居当中,当蹬车上坡或逆风前进或加快速度、身体前倾时,腕关节必然会过度背伸,使尺神经受到牵拉,同时上肢的支力增加,腕尺管内的压力也随之增大,因而引起上述症状。

梨状肌综合征也是要警惕的症状。柏立群告诉记者,长时间骑行使得臀大肌使用过度,水肿压迫坐骨神经,引起腿或屁股的疼痛或麻木,也被称为梨状肌综合征、钱包综合征。而因为肌肉紧绷或力量不足引起髌骨在踩踏时处于不应该的位置而导致膝盖疼痛,这种情况也非常普遍。

膝盖有损伤者不宜长期骑行

为了避免腰肌劳损,柏立群建议,骑车时间较长时,要注意变换骑车姿势。正确的骑车姿势是上体较低、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而产生的冲击力传到全身;双手轻而有力地握住车把,臀部坐稳车座。

值得注意的是,并非所有人都适合通过骑自行车来进行锻炼,尤其是发育中的青少年。因为青少年正处于生长发育高峰期,骨骼和许多器官都尚未发育完善,如果因为骑车不当造成骨骼畸形,后果十分严重。

此外,心脏病患者、高血压患者、癫痫病患者、孕妇和处于生理周期中的女性也都不适合骑车运动,因为这些人会在剧烈运动的时候,极易发生骑行事故。

柏立群认为,进行长时间骑行应每一个小时左右下车活动一下上肢。如果正遭受“腕尺管综合征”疼痛,首先要调整的是骑行姿势,减少施加在手上的压力,重新合理分配身体的重量。最常见的解决方案就是缩短车把与身体的间距,这样就能将更多的重量放在脚踏上。通过佩戴在尺骨神经部位加入凝胶垫的手套,也可有效缓解症状。

(新京)

