

前车之鉴

warning taken from the overturned cart ahead

——医生的54条骑行忠告



慕景强 / 著



中南大学出版社
www.csupress.com.cn

前车之鉴

warning taken from the overturned cart ahead

——医生的54条骑行忠告



中南大学出版社
www.csupress.com.cn

图书在版编目(CIP)数据

前车之鉴:医生的54条骑行忠告/慕景强著.

—长沙:中南大学出版社,2014.7

ISBN 978-7-5487-1121-6

I.前... II.慕... III.自行车运动-基本知识 IV.G872.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第155067号

前车之鉴

——医生的54条骑行忠告

慕景强 著

☐责任编辑 陈海波

☐责任印制 易建国

☐出版发行 中南大学出版社

社址:长沙市麓山南路

邮编:410083

发行科电话:0731-88876770

传真:0731-88710482

☐印 装 长沙理工大印刷厂

☐开 本 720×1000 B5 ☐印张 17 ☐字数 216千字

☐版 次 2014年7月第1版 ☐2014年7月第1次印刷

☐书 号 ISBN 978-7-5487-1121-6

☐定 价 38.00元

图书出现印装问题,请与经销商调换

健康骑行 / 专家阵容

Warning taken from the overheard car about



①徐艳秋 医学博士 副主任医师 上海岳阳医院 内科



②李立钧 医学博士 副主任医师 上海东方医院 骨科



③闫鹏 医学硕士 副主任医师 宁波疾病预防控制中心



④李宏武 医学博士 副主任医师 大连医科大学附属第二医院 眼科



⑤赵宏利 主任中医师 浙江省杭州市中医院 妇科



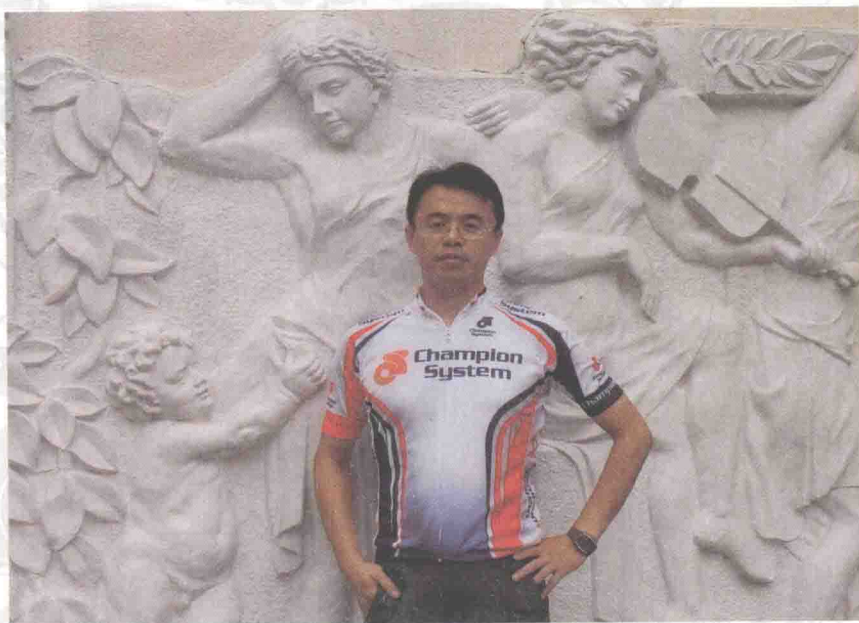
⑥徐倩 上海体育科学研究所 营养师



⑦余友飞 浙江汉鼎律师事务所 律师

健康骑行／专家阵容

winning taken from the overworld cut about



健康骑行教练：慕景强



前言：健康骑行，你知道多少？

一直有个说法：40 岁前拿命换钱，40 岁后拿钱买命。

说的是在生存压力下，有些人只能专注于工作，无暇顾及身体。等到生活逐渐稳定，生活无忧时，身体也垮了，只能靠之前拼命攒下来的钱来医治累垮的身体。

于是，人生简化成了两件事：工作赚钱，医院治病。缺少了生命中最重要最有意义的部分——生活。

这个说法涉及的核心问题的实质是健康，将“命”换成“健康”，重新读一遍，就一目了然了。

对待健康的态度决定了你的生命中是否拥有真正的生活。

当然，健康可以自己把握。

医学界及健身界所公认的最佳有氧运动有三种：长跑、游泳和骑自行车。其中，骑车可以说是最简单易行又有趣的运动。自行车是一种交通工具，同时也是一种非常好的运动休闲健身器械。而且骑车不限年龄，不限性别。可以说，只要有辆自行车就能达到健身的效果和目的。

在提倡环保、低碳、绿色出行的当下，选用自行车作为代步、健身、旅游出行的工具，受到了人们的追捧，自行车骑行已衍变成成为一种时尚、健康的休闲、健身运动。

那么，骑车具体有哪些好处呢？

最直观的好处有：骑车可以改善并塑造肌肉；骑车具有按摩功效；骑车时，双脚做圆圈运动，双手和身体掌控平衡，这十分有利于提高协调性。



间接的好处有：经常骑车是最好的减肥方法之一；骑车可以让血管变年轻，增强体质、延缓衰老；骑车有助健脑，调节神经功能；骑车还是一种周期性有氧运动，防治高血压有时比药物更有效；对于老年人来说，骑车是治疗帕金森病有效、廉价的方法；常骑车锻炼不但能强身健体，还对改善记忆力有极大的帮助。

此外，骑车还有益于心理健康。骑车时能融入大自然，可呼吸更多新鲜空气，欣赏美景。科学家认为，这些户外活动能增加大脑内啡肽物质，产生愉悦感，是中年人减压的好方法。

对于女性朋友，一份来自德国科学家的研究报告称，每周适度骑自行车3个小时的妇女，患乳腺癌的机率可降低34%。

事物都有两面性。有人可能会质疑，骑车锻炼难道就没坏处了吗？坏处当然是有的：

直接损伤：一些小年轻在马路上肆意飙车，导致摔车、撞车，轻则皮外伤，重则骨折、颅脑损伤，最严重的甚至丢掉性命。骑行不当，还可能导致膝关节受损、腰颈部疾患以及医生称为“腕尺管综合征”的手部疾患。

间接损伤：如果骑行姿势不当，可能影响男人的“性”福以及前列腺功能；女性骑车也有难言之隐，选车不当，姿势不对，装备欠佳等都可能引发排尿不畅或尿频、尿急，或导致阴部充血肿胀等炎症。另外，有研究称，经常骑自行车的女性生殖器敏感度会降低，从而影响她们的性功能。此外，还会承受背痛等各种疼痛。

最可恶的是，现在在都市骑车，还不得不面对污染问题。有研究发现，在城市里，骑车比不骑车对健康的损害可能更大。

以上种种情况，究其原因，是没有弄清运动和健身的关系，想当然地认为我运动，我骑车，无论我怎么骑，都会带来健康。还有就是认为，骑车就要痛快地骑，总比不运动要强吧！也就是说，这些骑友不知道一个概念，或者说根本没有这个概念——运动损伤。运动可以健身，

运动也可以毁了你的健康。

骑行不当有这么多坏处，但还是有部分骑友在骑行中依然炫技、飙车，我行我素。还有部分骑友已经出现了身体不适，依然未意识到骑行不当的坏处。

健康骑行才能健身，我们倡导的是：骑得自由、惬意，更要骑得健康、健壮、长寿。

本书基于众多骑友反映的情况，力求提供更多的健康骑行指导，以便骑友们参考并引以为鉴。本书分以下两部分：

第一部分，针对骑友已经出现的健康问题，请中招骑友现身说法，讲述自己骑行中受到的损伤与疑惑，并请相关专业的医生担任每一相应案例的值班医生，并有针对性地提出忠告和解决之道，另配以骑行健身教练的点评。

第二部分，针对想选择骑行作为健身方式的读者，以及对自己以往骑行健身效果不满意的骑友，从装备选择，身体、思想准备，到健身骑行技巧和具体情况应对进行详细讲解，并配图说明。保你放心大胆地爱上骑行，骑出健康，骑出自由，骑出惬意。



前言

健康骑行

你知道多少？

目 录

上篇 健康骑行,医生为你护航

第一章 刮刮擦擦也不轻——普外科医生出诊	(3)
鉴 1: 闹市超速——前空翻没练好,脸先着地了	(4)
鉴 2: 骑行碎石陡坡——脸刹,难道是必修课?	(7)
鉴 3: 冲动飙车——老夫聊发少年狂,肩刹没商量	(8)
鉴 4: U 型转弯——我用手刹	(10)
鉴 5: 下坡弯道遇干扰——70 岁骑友惊魂记!	(13)
鉴 6: 骑车闯红灯——撞了,都该是活雷锋吗?	(15)
鉴 7: 骑车分神——是虚荣心还是尿急?	(18)
鉴 8: 骑行看手机——导航,怎么让我骑进了坑里	(21)
鉴 9: 腕尺管综合征之一 长途手麻——骑着骑着手指没知觉了	(23)
腕尺管综合征之二 骑车伤手腕——是我的原因,还是车的原因?	(24)
鉴 10: 骑行遇蚂蟥、马蜂.....——打个有准备的遭遇战	(27)



第二章 伤筋动骨为哪般？——骨科、外科医生出诊 (31)

- 鉴 11: 女生骑车——流血不止的头部，因为一只小小的发卡? (32)
- 鉴 12: 骑车“酒驾”——脑出血，为哪般? (35)
- 鉴 13: 骑车遇电瓶车逆行——眼镜侠挑战逆行鬼 (37)
- 鉴 14: 人狗大战——一个骑友的悲剧 (41)
- 鉴 15: 新手摔车，手臂骨折——团队骑行，女生是需要照顾的 (47)
- 鉴 16: 摔车的自检与自救——一根带刺的枯藤，缝了七针的左肘 (51)
- 鉴 17: 骑行鞋不专业，足底也受伤——穿拖鞋骑车是什么范儿? (54)
- 鉴 18: 雨后下坡，摔伤跟腱——没有刘翔那样风光，却像刘翔一样受伤 (56)
- 鉴 19: 骑行城市隧道——让美女博士破相 (59)
- 鉴 20: 约伴骑行，免责声明——新骑友的第一次，也是最后一次 (63)
- 鉴 21: 冲动冲台阶——空中飞人推拿法 (66)
- 鉴 22: 长途骑行，扎带必备？——一根扎带让我成了“铁臂” (69)
- 鉴 23: 儿童骑行宜忌——邻家女孩，骑车后“束手”为哪般? (73)

第三章 骑出内伤怎么行——内科医生出诊 (77)

- 鉴 24: 骑行高原反应应对——63岁我也能行 (78)

鉴 25: 夜骑摔车, 膝盖外伤——冬天的哈尔滨也敢骑车?	(82)
鉴 26: 骑行护膝还是伤膝? ——膝关节, 中招骑友最多 的部位	(84)
鉴 27: 暴雨天骑行被车撞——头疼、呕吐这是什么现象?	(88)
鉴 28: 新手上路, 浑身酸痛——我的第一次, 这是怎么了?	(93)
鉴 29: 美女初次玩长途——屁股疼, 坐都坐不下, 还能骑吗?	(96)
鉴 30: 高原骑行感冒——耽误的不只是骑行	(100)
鉴 31: 骑行晒伤问题——日光浴不是这样的	(105)
鉴 32: 骑行中暑——大学生骑车游丽江, 中暑身亡?	(110)
鉴 33: 骑行脱水——妖风加烈日下骑行, 哥脱了	(114)
鉴 34: 挑战环绍 240 公里, 因抽筋失败——磨刀不误砍 柴工, 学会休息很必要	(117)
鉴 35: 骑车减肥——骑车一天减一斤, 你信吗?	(123)
鉴 36: 骑车治疗办公室综合征——骑没了我的职业病	(126)
鉴 37: 骑行猝死——回忆一个落下却先走的骑友	(129)
鉴 38: 骑车蛋疼——让人蛋疼的骑车	(133)
鉴 39: 骑车, 伤前列腺? ——男人, 就要保护好自己	(136)
鉴 40: 骑车的妹子——了不起, 也伤不起	(138)
鉴 41: 骑车——上班、锻炼两不误吗?	(142)



- 鉴 42: 骑行青藏, 高原反应严重——空降高原追部队, 骑友
昏迷 5 天为哪般? (149)

第四章 吃喝拉撒睡问题——营养、运动保健医生出诊 (154)

- 鉴 43: 骑行中断粮——化缘, 有时是必须的 (155)

- 鉴 44: 食物中毒——骑行途中就餐, 防不胜防吗?
..... (159)

- 鉴 45: 骑行早餐——吃什么, 吃多少, 事关全天 (164)

- 鉴 46: 骑行路边有野果——记住, 野果也是水果 (168)

- 鉴 47: 骑行途中补水——喝的有千百种, 你选啥?
..... (170)

- 鉴 48: 长途骑行个人卫生——当然洗洗更健康 (174)

- 鉴 49: 骑行遇野外温泉——很野很野的, 那得泡泡
..... (178)

- 鉴 50: 骑行帐篷宿营——野外, 看着很美好 (181)

- 鉴 51: 酒后别骑车——酒驾禁令, 对自行车也适用
..... (185)

- 鉴 52: 骑行便秘——拉不出来很痛苦 (192)

- 鉴 53: 骑行眼镜与白内障——眼镜好拉风, 近视怎么办?
..... (195)

- 鉴 54: 学电影里去骑车——艺术与现实, 能统一吗?
..... (199)

下篇 健康骑行, 教练带你出发

第五章 健康骑行, 准备篇 (205)

- 一、健康骑行必备装备 (205)

二、合理的健身骑行计划很必要	(211)
三、要骑出健康,姿势很重要	(211)
四、“三率”——健康骑行的硬指标	(214)
五、高科技护航,建立自己的健康骑行档案	(218)
第六章 健康骑行,技巧篇	(225)
一、骑车压马路,要健康安全,就要遵守规则	(225)
二、健康骑行,平路上的好时光	(229)
三、健身上强度,骑行选上坡	(231)
四、上得去,还要下得来——下坡的健康心理和技术	(233)
五、遇逆风的健康骑行技巧	(236)
六、考验车也锻炼人的颠簸、泥泞(冰雪)路面	(237)
七、危险路段的骑行策略	(239)
八、夜骑也健身,但不安全	(242)
九、团队健身骑行的注意事项与基本手势图解	(245)
后记:那些可爱的人	(251)

上篇 健康骑行，医生为你护航

第一章 刮刮擦擦也不轻

——普外科医生出诊





鉴 1: 闹市超速——前空翻没练好, 脸先着地了

网 名: 侠哥、神雕

年 龄: 33 岁

姓 名: 李世侠

车 龄: 5 年

工 作: IT

事发地: 杭州

那次骑完萧山航坞山, 返程回到市区后, 大约下午 2 点, 我和车友“泡面”等 4 人准备一起去德胜路的闪电店逛一下。经过一条热闹的步行街, 我们当时速度都很快(大概 28 码^①), 路边突然蹿出一人, 经过非机动车道, 向马路中间刚刚停下的一辆出租车跑去。情况紧急, 我一个急刹车——捏了前刹车, 结果一个前空翻, 脑袋着地, 摔得很惨。我身上多处擦伤, 浑身疼痛难忍, 眼泪都摔出来了。幸亏我戴了头盔, 头部没有大碍。这次经历让我以后穿过市区的时候, 只把右手放到后刹车上——随时准备刹车, 左手放开前刹车, 并且谨记带头盔。如果那次我没戴头盔, 头部绝对重伤, 后果不堪设想。



侠哥骑径山

^① 本书中码按我国通俗用法计算, 1 码 = 1 公里/小时。