

在阅读中收获健康，

让“健康”成为一种习惯

骑行，

健康才是正经事

慕景强 \ 著

Cycling: Health Comes First

健康骑行圣经，国内第一本！

单车骑友健康必备！

健康骑行72讲！ 骑行好处；骑行不当，坏处也不少；骑行准备；如何健康安全骑行；骑行休息策略；骑行出了状况，如何搞定？

国内第一本事后诸葛亮式实战点评川藏线骑行！



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社



骑行， 健康才是正经事

慕景强 著



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

骑行, 健康才是正经事 / 慕景强著. —杭州: 浙江大学出版社, 2013.10

ISBN 978-7-308-12306-8

I. ①骑… II. ①慕… III. ①自行车运动—基本知识 IV. ①G872.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 231289 号

骑行, 健康才是正经事

慕景强 著

责任编辑 张 鸽 (zgzej33@gmail.com, zgzejup@zju.edu.cn)

封面设计 续设计

出版发行 浙江大学出版社

(杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排 版 杭州立飞图文制作有限公司

印 刷 浙江印刷集团有限公司

开 本 710mm×1000mm 1/16

印 张 18.75

字 数 279 千

版 印 次 2013 年 10 月第 1 版 2013 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-308-12306-8

定 价 38.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部邮购电话 (0571)88925591; <http://zjdxcbbs.tmall.com>

骑行，一切为了健康

因为有路，所以我们选择骑行。

因为身体不再像从前那么健康，所以我们选择骑行。

因为要保持身体健康，所以我们选择骑行。

.....

骑行，有人千里、万里，向南可以骑行到天涯海角，向北可以骑行到极北漠河，向东可以骑行到东海岸边，向西可以骑行到拉萨朝圣.....

骑行，有人是因为沿途一路风光；有人是因为每天充满新鲜；有人是因为贪图口腹之欲；有人是因为迷恋风物历史；还有人就是因为已经骑行在路上，无法停歇，所以选择一直骑行.....

骑行的目的有许多种。

可很少有人直白地跟你说，我骑行纯粹是为了健康。

但所有骑行者只能在一个目标前达成一致——健康。

健康是所有骑行者无需言说的目标 and 需求，无法理解一个人会为了另一个骑行目标而宁愿牺牲自己的健康。

骑行，健康才是正经事。

但并非所有骑行都能得到健康。

骑行，更要注意健康，避免不健康的方式。

健康骑行。

骑出健康。

请问：

你每天下班后感觉身心俱疲吗？





你早上要依靠闹钟才能起床吗？起来后依然精神不振吗？

你在为身体逐渐发福犯愁吗？

你明知自己运动不足却不知所从吗？

如果答案是肯定的（哪怕只有其中一条），那我告诉你，这本书是你解决上述所有问题的金钥匙。

大多数现代人最大的担忧不再是饱和暖，而是肥胖和运动不足。因为工作、学习繁忙抑或自身懒惰所造成的运动量不足，正成为一个隐形的杀手，慢慢地吞噬着人生中最重要的那部分——健康。

骑自行车是医学界及运动界所公认的最佳有氧运动之一，也是最简单易行又有趣的运动。自行车是一种交通工具，也是一种运动休闲、非常好的健身器械。它的健身效用是其他各种先进的交通工具所不能比的，它可以不限时间、不限速度、随时随地。可以说，只要有辆自行车就能达到锻炼的效果和目的。

现代人们在倡导低碳生活，而低碳生活除了保护环境之外，对健康养生也十分有利。低碳生活包括很多方面，其中一种最健康、最绿色的，那就是我们大家都很熟知的骑自行车。当大多数人在为有车有房的生活而奔波劳碌的时候，有一些人却选择了最健康、最绿色、最低碳的出行方式——骑自行车，即骑行。骑行也已经衍变成成为一种健康养生的运动。

骑行好处多多，首先，骑行可以减肥塑形，你见过一个身材臃肿的自行车运动员吗？

骑行可以让你接触户外，放松心情，促进身心健康，保持心理年轻。

骑行可以增强心肺功能、降血压。

骑行可以缓解办公室综合征。

骑行还有助长寿……

有些人已经把骑行当作一种生活方式。

前提是正确地骑行。

关于健康骑行，有许多前车之鉴。

有人骑行时因发力不当、飙车等原因，造成关节损伤，甚至因此而惧怕上坡骑行。

有人骑行耍酷，不注意头盔等安全设备的使用，体表伤疤与日俱增。有人不遵守安全规则，酒后或者夜骑等危险情况下骑行，一失足成千古恨。

有男人骑得蛋疼不已，有女人骑出难言之隐。

.....

更有甚者，骑行操作不当，过分自信，一路冲下悬崖尸骨无存，或者下坡弯道遇货车，躲避不及，惨烈相撞……

害怕了吗？

不要害怕，以上前车之鉴都是因为操作不当，忽视健康骑行的原则及要求所致。

本书将教你如何避免上述的骑行隐患，达到骑出健康的目的。

本书所要面对的是所有骑行一族，无论是把骑行作为一种运动方式，还是把骑行当作生活的一部分，甚至是出于羡慕、虚荣、冲动，当然更多的是经过深思熟虑选择骑行作为运动健身方式而即入骑行一族的人群。无论你是朝九晚五的都市白领、工薪一族，还是企业老总、职场精英，甚或是有大把时间可以“挥霍”的自由职业者，抑或是让人嫉妒的教师、学生一族，骑行一族是我们统一的番号，骑行把大家带到一起，健康、安全骑行是我们唯一的目标。

本书内容主要来自作者的亲身体验，骑行途中的耳闻目睹，亦有少部分内容参考网上的骑行游记以及医学人士的专业解读。

本书关注一切与健康骑行有关的事。



目 录

第一部分 骑行前你该知道的事 ——健康骑行医学常识

001

第一章 骑行好处多

一、想健康减肥吗？来骑行吧	002
二、骑行人永远心理年轻	004
三、年龄大了，好多事都想不起来了怎么办？	009
四、女人更要骑行	009
五、总坐着不是好事——针对办公室一族	011
六、“没心没肺”才骑行	012
七、帕金森病很遥远，但不等于没有	014
八、骑行真是益处多多	015

目
录

第二章 骑行不当，坏处也不少

一、不仅仅是“蛋疼”的事情	018
二、大会可以不发言，小会也可以不发言，但前列腺不能发炎···	020
三、“误入骑途”的女人	021





四、空气污染，防不胜防	022
五、最关键的地方——关节的损伤	023
六、姿势不对，坏处多多	024
七、“你”，离自行车远点——不适合骑行的人群	025

第二部分 骑行中你该熟悉的事 ——健康骑行实用技巧

002

第三章 骑行，你准备好了吗？

一、极有必要——体能训练及储备	029
二、重视，但别背包袱——出发前的心理调适	030
三、如果可能，去仔细查一下——健康自检	031
四、如果可能，尽可能备着——骑行装备	031
五、心中有数，路上不慌——合理的骑行计划	041
六、行有行规——健康安全的骑行姿势	043
七、吃饱不是目的——长途骑行食品储备原则	045
八、没用上是你的福气——长途骑行自备药品清单	046
九、“三率”你有吗？——健康骑行的关键点	047
十、建立自己的健康骑行档案 ——骑行中智能手机及软件的应用	050
十一、潮到爆——骑行中其他事关健康安全的高科技应用	051

第四章 健康、安全骑行，你会吗？

一、炫不是你的错，得瑟就不对了——都市压马路	055
------------------------------	-----

二、规则对所有人都适用——高峰期遇堵	057
三、酒精不管你驾驶的是机动车还是自行车——酒后别操车 ...	058
四、珍惜当下好时光——长途遇平路	059
五、挑战是乐趣，技巧很关键——上坡骑行	060
六、走得快的不一定是好时光——下坡骑行	062
七、看不见，但不能当作没有——骑行遇到大雾	063
八、恭喜你，中奖了——骑行遇到大雨（冰雹）	064
九、并不温柔，也不浪漫——小雨中骑行	064
十、简直就是逆天——路遇逆风	066
十一、飘飘然的感觉是危险的陷阱——山区侧风袭来	067
十二、人品爆棚，挡也挡不住——顺风骑行	067
十三、人受得了，车不一定受得了——颠簸路面	067
十四、要安全不要面子——泥泞（冰雪）路面	068
十五、“抗日”像战争——烈日下骑行	069
十六、头顶碎大石？要不得——山里骑行遇落石路段	069
十七、电影是艺术，小说是文学，这是玩真的 ——骑行遇泥石流、山体滑坡	070
十八、走过路过别骑过——过水（积水）路面	071
十九、天黑，别闭眼，也别害怕——骑行隧道	072
二十、拉风之地，别太拉风——垭口通过原则	073
二十一、惹不起，躲得起——恶狗挡道	074
二十二、并非越夜越美丽——夜骑	075
二十三、一个人的美丽与哀愁——独行侠的健康锦囊	077
二十四、心领神会的手势很必要——团队骑行	078
二十五、女性骑手如何保持风采？	081



第五章 骑行休息策略，你懂吗？

- 一、休息如心仪的姑娘，要掌握主动
——骑行途中休息策略 083
- 二、千万别等口渴——水的补充原则 084
- 三、心中有数，兜里有货——吃什么 086
- 四、不洗又何妨——高原上的洗澡问题 087
- 五、骑行中的亮点，有机会就得泡——骑行遇温泉 088
- 六、不怕睡不着，就怕睡不醒——睡觉问题 089
- 七、与心情无关，与海拔有关——高原喝酒 090

第六章 骑行出了状况，你能搞定吗？

- 一、骑睡着了不是笑谈——疲乏的缓解 091
- 二、骑完就是浑身痛，肌肉酸痛 093
- 三、可以无视，但不能忽视
——屁股痛等骑行中的疼痛与不适 094
- 四、不是小事，特别是在高原——感冒 097
- 五、脑水肿，吃不了可要兜着走——高原反应应对 097
- 六、自己也能搞定——车摔，人骨折 098
- 七、仔细应对，小意思——皮外伤 099
- 八、拉稀如下坡，控制不好会出大问题——拉肚子 100
- 九、实在不通就上开塞露——便秘 102
- 十、不仅仅是面子问题——晒伤 103
- 十一、不要离群——中暑 104
- 十二、准备不足的下场——高温脱水 104
- 十三、中大奖，彩票却找不到了——被狗咬怎么办 105
- 十四、东北人都是活雷锋——骑行撞人或被撞怎么办 106

第三部分 骑行后你该记住的事

——健康骑行实战点评

不去会死吗？——写在出发前	110
第一天：天意，给我无锁的自由	112
第二天：火车上的文学女青年	114
第三天：来成都，教你陈麻婆的吃法	117
第四天：七人行，一路到雅安	121
第五天：咖啡配大蒜，不亦乐乎	126
第六天：飞车大渡河，智闯泸定桥	133
第七天：康定，我没有跑马溜溜	139
第八天：牦牛也常来的天然温泉	144
第九天：折多是要推的，新都不是吹的	147
第十天：高原煮面要用高压锅	152
第十一天：高尔寺上神仙景，雅江途中“坑爹”路	156
第十二天：世间安得双全法，不负如来不负卿？	161
第十三天：义务帮忙洗车的藏族小孩	167
第十四天：所波家中串烟饭，海子山下姐妹湖	172
第十五天：金沙水拍云崖暖，温泉浴后尽开颜	178
第十六天：塌方区，累死，吓死，砸死，绝不含糊； 芒康县，车流、牛流、人流，互不惊慌	183
第十七天：澜沧江大峡谷玩冲山，和年轻人讨论骑行的意义	188
第十八天：今天为什么要爬坡？因为昨天你下坡	192
第十九天：挑战入藏第一座海拔 5000 米以上的高峰 ——东达山	197
第二十天：玉曲河水清又清，藏族小孩有没有糖？	204
第二十天：怒江 72 道拐啊，你拐到啥时候是头啊！	205

005

目
录

070

006

骑行，
健康才是正经事

第二十二天：最艰苦、最无趣、风景最单调的一天， 但结局很惊喜	211
第二十三天：果然很黑的然乌湖	216
第二十四天：帕隆藏布江伴我行	221
第二十五天：排龙天险行不行？江边温泉我看行	227
第二十六天：用雨水刷牙，用石锅炖鸡	233
第二十七天：川妹子的炒饭，林芝的西瓜	236
第二十八天：做好事要留名，烩面片要加辣子	242
第二十九天：明天就到拉萨了，爆胎王出现了	245
第三十天：米拉，米拉，拉萨，拉萨	252
第三十一天：漫游拉萨之纪念品	259
第三十二天：漫游拉萨 ——谁规定到拉萨一定要进布达拉宫？	262
第三十三天：漫游拉萨——康巴人的交易	265
第三十四天：漫游拉萨——别人的故事	269
第三十五天：离开拉萨：雪山，草地，没有藏羚羊	273
第三十六天：又见青海湖，是在火车上	275
第三十七天：老婆来接站了吗？	277
感憾 318	280
骑行的意义	283
后 记	285
附录：川藏南线精确海拔图	287

第一部分

骑行前你该知道的事

——健康骑行医学常识

近年，国内骑行风气一片大好，有意加入骑行一族的人或许会说：我身体倍儿棒，吃嘛嘛香，买辆好车就可以上路了，还要了解什么医学常识啊？

我只能用同情的眼光看着你。

你知道半月板损伤吗？你知道膝关节积水吗？你知道腕尺管综合征吗？

你知道腰肌劳损吗？你知道脑水肿及其后果吗？

你知道脑震荡吗？

男性骑友你知道前列腺炎和ED吗？女性骑友你知道会阴感染吗？





第一章 骑行好处多

002

你有下列想法或疑问吗？
犹豫什么，去骑行吧！

一、想健康减肥吗？来骑行吧

对于一直困扰现代人的减肥问题，骑行是最好的运动减肥方法之一。我没说最有效，因为减肥效果是因人而异的。

近年，在很多国家，骑行旅游已成为一种很普遍的外出游玩方式，既可锻炼身体，又能从容欣赏路两边景色。随着人们环保意识的提高，选择燃烧脂肪而不是燃烧汽油的出行方式更是大势所趋，自行车旅游在国内也日见流行。

注意：是燃烧脂肪！这才是减肥的关键。运动时若只是流点汗，则与减肥无关。

在进行自行车运动时，人体所进行的是周期性的有氧运动。这样，锻炼者就可以有效地消耗较多的热量。我们知道，只有坚持运动超过半小时后才能消耗身体多余的脂肪，短时间的剧烈运动是没有效果的。而自行车骑行一般每次在数小时，根据科学研究，骑自行车半小时可燃烧约 150 大卡热量，长期坚持就可收到显著的减肥效果。

小贴士

具体来说，专为减脂肪，应以中等速度骑行，一般要连续不间断骑行40分钟以上，同时要注意规律呼吸，这样对减脂肪很有效果。

为什么说骑行是最好的、很有效的一种有氧运动和减肥方法呢？

1. 自行车作为一种交通工具，学起来简单，不需要额外的特殊技能。
2. 脚踏运动能使臀部及以下的肌肉得到充分锻炼，而下半身的肌肉占全身的70%，能高效地消除下半身臃肿的肌肉。
3. 即使持续长时间每天骑行，对肌肉的损害也是最小的，可以避免运动过量而出现的问题。
4. 与同样是有氧运动热门之选的步行和慢跑相比起来，骑行更有速度感和时尚感。

小贴士

骑行减肥效果虽好，但姿势一定要正确。运动医学专家提醒，骑行时身体稍向前倾，两臂尽量伸直，收腹，保持膝盖对着正前方。千万不要双腿向外张，弯腰弓背，这样不但影响锻炼效果，而且易造成运动损伤。也不要过分追求自行车比赛的动作。比赛中，运动员为了追求速度快、阻力小，而尽量弯腰前倾。这不适合我们日常的锻炼。

骑行锻炼属于有氧运动，如果以减肥为目的，每次的锻炼时间应稍长一些，至少40分钟，不要骑得过快；蹬踏要有节奏，不能过于频繁，否则对膝关节伤害较大。刚开始锻炼的人，要先找到合适的频率。研究显示，普通人的蹬踏频率在每分钟60~80次左右。等到适应了，再慢慢加大运动量。

骑行健身，不仅可以减肥，而且可以使你的身段更为匀称迷人。藉运动减肥或边节食边运动人的身材比只靠节食减肥的人来得更好、更迷人。



二、骑行人永远心理年轻

骑行怎么又和心理健康扯上关系了？

原因很简单，骑行大多在风景绝美的户外。

如今在中国，北至漠河，南到三亚，西至三江源头、青藏高原，无论山间、路边、原野，你都能看到很多在路上的骑行一族。他们以自行车代步，骑行穿梭于喧嚣的都市抑或宁静的村庄。近途，可以随时随地访古览胜；远行，可以随心所欲游山玩水，带给你另一种生活的体验，大汗淋漓之时又是何等畅快愉悦的心情。

骑行不只健身，还可改善心理健康。

运动专家指出，由于自行车运动的特殊要求，手臂和躯干多为静力性的工作，两腿多为动力性的工作。在血液重新分配时，下肢的血液供给量较多，心率也依据蹬踏动作的速度和地势的起伏而变化。身体内部亟须补充养料和排出废料，所以心率往往比平时增加2~3倍。

由于骑自行车属于异侧支配运动，两腿交替蹬踏，还可使左右两侧的大脑功能均衡协调发展，从而提高神经系统的敏捷性。踩自行车还能压缩血管，使血液循环加速，大脑摄入更多的氧气，再加上吸入大量新鲜空气，会让人头脑更清醒。因此，骑在车上，你会感觉十分自由且畅快无比。这时的骑行早已不再是一种代步方式，而是愉悦心灵的方式。

除去那些室内骑行台、动感单车之类的健身，绝大多数骑行需要与大自然接触，可呼吸新鲜空气，欣赏美景。美国研究人员发现，这些户外活动能增加大脑安多芬物质，使人产生愉悦感，是中年人减压的好方法。

另外，运动（包括骑行运动）使人分泌一种叫β-内啡肽的激素，这种激素能使人摆脱忧虑、转移烦恼、开阔心胸、愉悦精神。特别在户外骑行时，人们心情愉悦，且沿途欣赏美丽的风景，这些对放松心情、减轻心理的压力及防止沮丧心绪都大有帮助。

即便抛开运动本身，周末约上几个好友或家人骑行去郊外，呼吸新鲜空气，将大自然的美景尽收眼底，人就会感觉到运动带来的心情之爽。

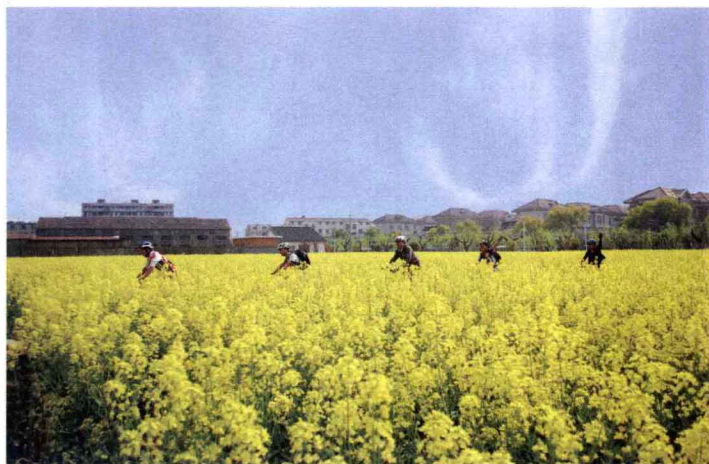
喜欢在路上感觉，这是骑行一族最质朴的表达，是为了体验一种经历、一份心情、一种生活的态度。

骑行，既能以友好的方式融入自然，又能锻炼身体，实属一举两得的好事。

笔者在骑行途中遇到的如下美景是否勾起了你到大自然中享受骑行乐趣的愿望？



骑行路上，风景无限



骑行在江南油菜花海