

提高心肺功能 减少内脏脂肪 释放快乐激素

户外骑行,骑出好体魄好心情

受访专家: 北京中医药大学体育教学部副教授 朱峻达 北京中医医院怀柔医院康复科主任医师 孙三峰

本报记者 乔 芮

6月3日是世界自行车日。过去,骑车是出行“刚需”选择;如今,骑行是一种追求健康的新风尚。

5月19日起,铁路部门在京张高铁北京北至崇礼间各站试点推出“自行车随身行”服务,骑行爱好者通过预约即可带自行车坐高铁;5月10日起,北京4条地铁线路、11座车站试点允许乘客携带符合条件的自行车进站,方便骑行爱好者周末绿色出行。

国家体育总局发布的数据显示,2025年,全国经常性骑行人群总数已突破1亿。行业数据显示,骑行已成为参与人数增长最快的户外运动方式之一。随着城市更新的推进,城市绿道、专用骑行道等硬件设置的完善也将使骑行运动变得更加便捷、友好。

户外骑行成为潮流

在北京工作的程序员张先生是位新晋骑行爱好者。长期伏案工作导致他体重超标、腰椎不适。2024年春天,他在朋友鼓励下开始周末骑行,一开始只能骑10公里,每次都气喘吁吁。坚持3个月后,他逐渐能完成30公里环湖路线,体重下降8公斤,腰背疼痛明显减轻。

“如今,骑行正从过去单一的出行方式转变为集健身、社交、生活方式于一体的新潮流。”北京中医医院怀柔医院康复科主任医师孙三峰指出,骑行是一种非常好的有氧运动,能促进血液循环,增强心肌收缩力,降低高血



北京市民结伴骑行,践行绿色低碳生活。牛宏超摄

压、冠心病等心血管疾病风险;长期坚持可显著提高肺活量,改善呼吸系统功能;中等强度骑行每小时可消耗300至500千卡热量,对内脏脂肪代谢效果尤为显著;同时刺激大脑释放内啡肽、血清素和多巴胺,有益心理健康。

北京中医药大学体育教学部副教授朱峻达表示,骑行对关节冲击小、风险系数低,导致关节或肌肉损伤的情况比较少,因此特别适合年龄偏大的人群。此外,在风景优美的户外骑行对心情调节、体能提升都有积极作用。

运动风险不容忽视

近年来,骑行运动持续升温的同时,带来的安全隐患也备受热议:部分人夜间骑行车速过快、不开启车灯;多人并排骑行、追逐竞速、逆行、在公园步道骑行;小于12岁的未成年人骑行上路、违规车载未成年人等时常上演“惊魂一刻”。朱峻达表

示,骑行爱好者不应拿公共道路作为竞技场,现在许多城市已开辟专用骑行道,应主动选择安全、适宜的场地。

骑行相关运动损伤同样值得关注。孙三峰介绍,在门诊中,骑行相关常见损伤主要包括骨关节及肌肉问题,例如膝关节损伤、踝关节损伤、下腰痛、腕管综合征等。不过,这类损伤在庞大的骑行人群中仍属少数,绝大多数损伤是由于姿势不当、准备不足或过度运动造成,可通过科学骑行来避免。

五个原则快乐骑行

安全、健康地骑行,要牢记五个守则。

40岁以上先做评估。普通健康人群骑行前一般不需特殊评估,年龄超过40岁、有基础疾病或长期未运动者建议提前咨询医生。严重心血管疾病患者;严重关节炎、腰椎间盘突出、骨质疏松患者;神经系统疾病患者,如癲

痫、平衡障碍等;孕妇;视力或听力严重衰退者,均不适合骑行。

保护装备最好戴齐。初学者短距离休闲骑行可以轻装上阵,若尝试远距离或山路,就需准备好专业装备、提前了解相关知识。远距离骑行,头盔、护肘、护膝、护踝等保护装备要穿戴齐,车灯(前灯、尾灯)、骑行手套、骑行眼镜也属必备。头盔应符合国家安全标准,车灯亮度应能照亮前方路面,尾灯建议选红色闪烁模式。

错误姿势注意避免。坐垫过高或过低,会导致膝关节损伤;长时间弯腰弓背,易引发下腰痛。正确做法为:骑行前将坐垫调到合适高度,使脚踏在最低点时膝盖微屈;背部自然平直,双肩放松;握把时手腕保持自然直线;全程保持注意力集中。

热身拉伸不容忽视。骑行前充分热身,可做弓箭步或原地高抬腿;骑行后做简单拉伸,每个动作保持静止10~15秒,重复4~5次。循序渐进是核心原则,初学者应找到适合自己的频率后再增加运动量。若计划长距离骑行,需提前规划好时间和体力。

亲子骑行安全第一。亲子骑行是既健康又温馨的亲子互动,应选择安全路段,避开大车多、逆行多的地段;符合骑行上路年龄的儿童须佩戴头盔、护肘、护膝;骑行距离以适中为宜。12岁以下未成年人切勿骑车上路,严禁“车筐遛娃”等危险行为。

网售处方药将更规范

本报记者 侯佳欣

5月25日,国家药监局综合司发布《处方药网络零售合规指南》(以下简称《指南》),从经营主体、经营活动、平台管理三个维度,为处方药网络零售划出清晰的合规红线。记者注意到,与去年9月发布的征求意见稿相比,《指南》口径更严,“不得”“应当”等词语已取代此前较为温和的“鼓励”“建

议”等表述。

针对当前网络售卖处方药存在的“不凭处方销售”“处方药信息展示不当”等焦点问题,《指南》明确提出要求:网售处方药必须凭真实处方、实名制销售,严禁AI替代审方、重复使用处方,审方数量控制在合理范围;不得引导消费者过度使用药品或不合理使用药品;未

成年人购处方药时,应向其警示用药安全风险,必要时进行拦截等。

“新规的核心思想是回归医疗服务的专业本质,处方药不能像普通商品一样自行购买,必须由专业人员承担责任。”北京大学医药管理国际研究中心主任史录文表示,新规推动平台、药师、患者三方角色的系统厘清,标志着监

管要求从单一的“凭处方售药”全面升级为“体系化合规”。随着新规落地,消费者也将逐渐习惯一个更严谨、安全的购药流程。虽然短期内买处方药便捷性可能有所下降,但长远看,这是网络售药从“方便优先”走向“安全优先”的必经之路。



楼道里的“中医推拿师”,穴位认不全就敢上手;直播间里的“祖传降糖方”,成分说不清便敢宣称根治……这些打着中医旗号捞快钱的“戏精”,把不少病人的治疗给耽误了。

让假中医现形 给真中医正名

武星如

最近,国家中医药管理局等十部门联合开展中医医疗违法违规行为专项治理,剑指非法行医、虚假宣传、借中医之名直播带货等违法违规行为,让假中医现形,给真中医正名。

伪中医屡禁不止,根源在于边界模糊与信息差。多数民众难以区分中医诊疗与普通养生保健的界限,不法分子恰好利用这一认知盲区,精心包装人设、夸大功效,抓住大众求医心切的心理设下陷阱。而此类违规行为隐蔽性强,事发后维权难度大,也让不少受害者自认吃亏。

中医药是老祖宗传下来的瑰宝,绝不能被这些伪中医一次次拉低公信力。一方面,可以推行机构资质公开公示制度,养生保健机构统一标注非医疗属性,张贴“禁止诊疗”的醒目提示,规范行业门店名称与服务类目。另一方面,要常态化开展科普,明确告诉大众,疾病诊疗要去正规医疗机构,日常保健选择合规养生机构。

重拳整治伪中医,既是打击不法乱象、维护群众健康权益,更是为坚守行医初心的从业者撑腰。唯有监管、科普、行业自律多方协同,才能剔除行业沉疴,真正发挥中医药济世惠民的价值。

本期导读



权威医生在身边

02版
少食多餐真的养胃吗

03版
睡凉席当心寒从背入

04版
阴雨天多给心灵“照明”

07版
小中风预示大危机