

## 健身视野·服务站

握住车把，踩下踏板，感受风拂过脸颊的惬意，骑行成为不少人的夏日运动选项。无论是在城市街道间领略人文风情，还是沿乡间小路感受自然风光，每一次踏板转动，都仿佛在书写自己的旅途故事。本报记者约请相关专家解读科学骑行的要点，帮助骑友们收获更美好顺畅的旅程。

## 骑行前后如何热身与放松？

“运动前提升体温、加快心率、活动关节、动态拉伸，不仅可以激活神经肌肉系统，提升运动效果，还能预防运动损伤。”四川省成都市自行车队教练郑雨林对骑行前后如何热身与放松进行了介绍。

推荐以下热身步骤：

颈部：上下左右转动头部，活动颈部肌肉。

肩部：向前和向后做大圈绕环。

腰椎：轻柔地做转体运动，双脚站稳，转动上身。

膝盖：轻微下蹲或半蹲，保持背部挺直，动作轻柔流畅。

脚踝：双脚与肩同宽，踮起脚尖再放下，顺时针或逆时针转动脚踝，重复几次。

腿部：进行弓步拉伸，向前迈一大步成弓步，后腿伸直，身体重心下沉，起身换腿反复多次。

骑行后的放松不仅能缓解当下的肌肉酸痛、僵硬，加速身体恢复，更有助于提升下一次的骑行表现，长期可以保护关节和软组织。

骑行结束后，不要直接停车或下车休息，可以慢骑5—10分钟，逐渐降低踏频和强度，使心率平缓下降，让身体从运动状态平稳过渡到休息状态。

结束后15—30分钟，心率已基本恢复平静时，可进行静态拉伸。

结束后30—60分钟，是身体吸收营养、补充能量和修复肌肉的最佳时间，建议在此期间摄入碳水化合物和蛋白质。

此外，还可以利用自身重力在泡沫轴上滚动进行放松，用筋膜球放松足底、臀部深层肌肉等，用筋膜枪辅助放松深层肌肉和筋膜。

## 如何科学合理安排训练？

科学合理地安排训练，能让身体循序渐进地适应运动节奏。首先，评估当前运动状态，具体考察以下内容：

体能基础：当前FTP（一小时尽全力骑的最大平均功率）、最大心率、静息心率等。

训练历史：过去几个月的训练量、强度、频率。

## 科学骑行，这些要点需上心

本报记者 宋豪新

时间可用性：每周能投入多少小时训练。  
优势和劣势：爬坡、平路巡航、冲刺、耐力。  
伤病：身体各部位是否有影响训练的旧伤。  
其次，根据身体状态考虑以下训练节奏：

有氧耐力训练：匀速长距离骑行，提升心肺功能。

间歇训练：快慢交替，如1分钟冲刺加2分钟慢骑，提高最大摄氧量。

爬坡训练：增加阻力，如调高飞轮挡位或选择坡道，强化腿部肌肉。

为了避免平台期，建议定期调整计划，如以4—6周为一个周期，适当增加强度、时长或改变路线。同时结合跑步、游泳或力量训练，提升全身耐力。此外，每周应安排1—2个完全休息日。

## 新手常见误区如何纠正？

误区一：头盔系带太松，导致骑行时头盔后仰露出前额，或头盔前倾遮挡视线。

头盔应水平佩戴在眉毛上方约两指宽度的位置，两侧系带在耳垂旁形成“V”字形，调节扣紧贴下巴。

误区二：车座高度不合适。车座过低会导致膝盖过度弯曲，膝盖压力大；车座过高会导致臀部左右摇晃，踩踏时脚与踏板之间不稳定，容易拉伤或摔倒。

座椅高度需调节至髋关节下两指，骑行时保持膝盖微弯。膝盖与脚尖在同一水平线，膝盖不能外八字打开，也不能内扣。

误区三：骑行前无视车辆状态。

每次骑行前，应检查轮胎胎压，使用带气压表的打气筒，按照轮胎侧面标注的建议气压充气。气压不足容易导致滚动阻力变大、操控性变差，增加爆胎等风险。

误区四：准备不充分，匆忙上路导致很快力竭。

骑行开始前进行5—10分钟的轻松踩踏热身，结束后进行5—10分钟的轻松踩踏放松。要养成良好的骑行习惯，及时饮水、补给能量。少量多次补水，不要等到口渴才喝水。进行1小时以上的骑行时，应在骑行30—60分钟后适当补充能量，如能量胶、能量棒、香蕉、巧克力等。

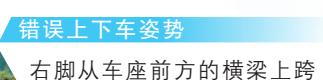
动作演示：郑雨林（受访者供图）

版式设计：蔡华伟



正确上车姿势

双手捏住刹车，右脚从车座后方跨上来



正确下车姿势

左脚撑住，把车往左边倒，右脚从车座后方下来



错误上下车姿势

右脚从车座前方的横梁上跨过来，容易被绊倒



正确骑行姿势(侧面)

双手食指和中指搭在刹车车上，目视前方，双脚踩踏做圆周运动，不要往外或往内扣



正确骑行姿势(正面)

膝盖外八字打开

错误骑行姿势

## R 小贴士

## 骑行装备怎么选？

服装方面，上衣可选择紧身骑行服，有利于减少风阻，背部有口袋的还方便携带物品；裤子可选择带坐垫的骑行裤，能减少摩擦和压力，夏季选择透气速干材质，冬季选择抓绒长裤。

车辆方面，可根据骑行目的来选择。公路车的特点是轻量化、窄胎、弯把，风阻低，适合追求速度、长距离骑行或竞赛人群；山地车的特点是宽胎，抓地力更好，有避震系统，车架强度更高，适合山地越野、林道穿梭和复杂路况；平把公路车介于公路车和山地车之间，适合城市通勤或休闲骑行。

车架尺寸可以根据身高选择，确保跨高和车架匹配。材质上，铝合金车架轻量实惠；碳纤维车架轻量弹性高，但价格也高；钢车架舒适但更重，强度也高。

（本报记者 宋豪新整理）

## 秘境世运会

壁球，顾名思义，就是对着墙打球的运动。这项运动集短距离冲刺、快速变向、立体空间击球于一身，既有爆发力又有策略性，堪称“脑力+体力”的双重挑战。

壁球起源于19世纪的英国，1997年首次成为世界运动会项目，并将在2028年洛杉矶奥运会首次登上奥运舞台。这项运动最大的魅力在于“全能性”——既能锻炼心肺功能，又能提升反应速度和协调性；既有竞技体育的刺激感，又有社交活动的趣味性。

壁球比赛采用五局三胜制，双方运动员用拍子轮流击打对手打在玻璃上或墙壁上的反弹球，调整击球的力量、角度和策略，给对手制造接球困难，调动对手前后左右跑动，让对手难以有效回球而得分。每局先得11分且领先2分者胜。

第十二届世界运动会壁球比赛将于8月8日至12日在四川成都进行。届时

将有32名男单和32名女单运动员同场竞技，中国队也将派出5男6女的阵容参赛。值得一提的是，本届赛事还设置了暖心的“遗材赛”。这是为正式比赛早期被淘汰的选手设置的附加赛事，与主赛事平行进行，不影响主赛事冠军争夺，目的在于为选手提供更多实战机会。“希望大家能将最高水平发挥出来，充分展现项目魅力，给观众特别是青少年正向激励。”国家体育总局小球运动管理中心运动一部部长王鼎说。

（本报记者 李 硕整理）

## 什么球对着墙打？

## 国际民族传统射箭精英赛落幕

本报西宁7月23日电（记者曹继伟）2025第十届中国·青海国际民族传统射箭精英赛近日在青海省海北藏族自治州刚察县落幕。来自9个国家和地区的133支队伍、1155名运动员参赛。

刚察县已连续3年举办国际民族传统射箭精英赛，赛事促进了刚察农文旅商融合发展，扩大了当地文化旅游品牌的影响力。

## 湖南省和美乡村篮球大赛闭幕

本报长沙7月23日电（记者杨迅）由湖南省农业农村厅、湖南省体育局、郴州市政府联合举办的“郴品郴味·桂山桂水”2025年湖南省和美乡村篮球大赛（村BA），近日在郴州市桂阳县闭幕。本届赛事历时8天，来自全省的16支代表队共进行了44场角逐。决赛中，长沙市浏阳市永安镇代表队战胜怀化市辰溪县代表队，夺得冠军。

本版责编：林琳 唐天奕 王博

## 平安人寿重庆分公司：执金融之笔，绘养老服务新图景

丰富养老保险产品供给、做好适老化服务、打造养老服务生态圈……在巴渝大地的青山绿水间，平安人寿重庆分公司有关“银发族”幸福晚年的金融创新实践正火热开展。

养老，是家之大事，国之大事。作为养老金融服务本地化创新践行者，平安人寿重庆分公司深入贯彻落实党中央金融工作会议精神，全力做好养老金融大文章，在国家金融监督管理总局重庆监管局的指导下，以政策为纲、以民生为本，将保险保障与养老服务深度融合，通过产品创新、科技赋能和生态共建，全面升级养老服务，为重庆地区居民提供更加多元化、精准化的养老保障解决方案。

## 从养老到享老

## 构建居家养老生态圈

针对老年群体多样化养老需求，平安人寿重庆分公司依托“保险+居家养老”模式，构建专业的管家服务体系，通过居家养老服务，实现生活管家、健康管家、智能管家等高效联动。截至2025年上半年，累计为3600户家庭提供健康、生活、安全等方面的服务。

其中，生活管家能提供挂号陪诊、上门保洁、助浴护理等30类生活服务，通过“平安管家”平台，实现“线上点单、线下履约、全程监管”，为重庆老年群体提供一

站式家庭养护管理服务，累计服务客户2.5万人次；健康管家支持健康咨询、药品配送等服务，累计服务1.1万人次；智能管家可实现环境与健康风险监测，通过连接烟雾报警、跌倒雷达等传感器，为老年群体构建安全防护网，智能管家还整合了文化、娱乐、学习资源，通过AI语音交互，陪伴老人生活。

当老人居家跌倒时，雷达监测到风险后，通过居家养老服务终端自动触发报警系统，健康管家可远程启动三级响应，即联系家属、呼叫120，并同步呼叫邻居破门救援，及时送老人就诊；当老人需要陪伴时，可通过居家养老服务终端，线上与亲人共同学习国画、书法等……一幅幅暖心画面，为平安人寿重庆分公司做好养老金融大文章写下了生动注脚。

为构建居家养老生态圈，平安人寿重庆分公司持续深化“护联体”“住联体”“乐联体”模式，通过与本地三甲医院、连锁家政企业共建服务联盟，助力重庆适老化改造覆盖率提升，形成“平安人寿制定标准、供应商履约、平台监督”的闭环管理模式。

从繁琐到便捷  
线上线下协同齐发力

平安人寿重庆分公司在养老服务领域深耕细作，以专业、创新和贴心的服务，为老年人享受高品质养老生活提供

坚实支撑。为让老年人获得更好的金融服务，平安人寿重庆分公司结合老年人实际需求，不断优化服务方式，通过线上、线下相结合的形式，为重庆老年居民提供线上健康管理、线下挂号陪诊等便民普惠基础服务，助力老年人减少非必要门诊和急诊就诊频次。

线上，平安人寿重庆分公司全面提供健康管理服务，依托互联网平台，让老年客户足不出户就能享受健康管理服务，不断提升老年客户养老金融服务获得感。线下，平安人寿重庆分公司提供医院挂号服务、陪诊服务等，广泛开展健康讲座、健康检测沙龙活动，同时，将体检服务与居家养老服务相结合，联合重庆平安健康检测中心，为老年人提供更便捷、高品质的健康管理服务，累计接待客户超20万人次。

当前，平安人寿重庆分公司正创新探索旅养新模式，积极规划打造西南地区首个旅养一体的居家养老服务示范展厅，展厅建成后主要服务重庆当地有旅养需求的老年人群，并辐射西南地区乃至全国，串联起更广泛的养老产业生态。

从单一到多元  
产品创新迸发新活力

养老金融产品是满足各类养老需求的重要载体。

让更多家庭享受“省心、省时、省钱”的养老解决方案  
为增进民生福祉、服务“健康中国”贡献平安力量

平安人寿重庆分公司“保险+服务”养老解决方案发布会

平安人寿重庆分公司在政策引领下，围绕老年群体实际需求，创新推出多款养老类保险产品，精准满足多层次、多元化的保险保障需求。2022年至2024年，平安人寿各类型保险产品累计保费收入107.1亿元，人群覆盖超过99.8万人次。

为积极响应国家对于个人养老金发展的战略部署和政策要求，平安人寿重庆分公司推出相关金融产品，进一步满足广大用户多层次、多元化的个人养老金储备及养老保障需求。

从居家安全的科技守护，到生活难题的一站式解决，再到精神家园的温情构筑，平安人寿重庆分公司以“保险+服务”为基石，以科技赋能为引擎，用心用情描绘居家养老服务新画卷。未来，平安人寿重庆分公司将持续深化“保险+居家养老”一体化服务，不断优化“康、养、护、旅”等方面的服务，扩大养老服务人群覆盖面，以实际行动书写金融为民的生动篇章。

数据来源：平安人寿MIS自助采集平台、平安人寿重庆分公司

## 补充说明：

①服务对象：对于购买中国平安人寿保险股份有限公司保险产品且达标居家会员的客户，将获得相应的居家会员权益（居家养老权益是投保人指定的权益人才享有的）。

②服务提供方：居家养老所涉服务由平安健康互联网股份有限公司或具有经营资质的第三方服务商提供，服务详情、服务使用规则等详见服务手册。

③慢病管理：所涉评估和咨询结果仅作为健康咨询类建议参考，不作为诊疗、确诊和治疗依据。

④特别说明：本文仅介绍居家养老服务，不构成要约或要约邀请，服务非平安人寿保险产品合同范畴，消费者需要根据自身保障需求及经济承受能力合理规划保险产品。

平安人寿重庆分公司居家养老服务示范区效果图