

# 怎样才是科学骑行?健康贴士来了

近年来,骑行出游在全国各地受到公众喜爱。

随着“骑行热”不断升温,如何掌握科学骑行方法?怎样合理规划骑行计划?骑行运动是否会影响生育力?记者连线北京大学第三医院医学专家,解答“骑友”的疑问。

## 如何掌握科学骑行方法,采取何种姿势?

“掌握正确科学的骑行方法才能更好促进身心健康。”北京大学第三医院运动医学科副主任医师刘玉雷表示,有些骑行爱好者没有经过规范训练就突然高速骑行、长途骑行,这样容易对身体造成伤害,严重者可能导致关节积液、炎症,甚至软骨和半月板损伤。

刘玉雷介绍,科学骑行有以下三大要点:

首先要选择合适的自行车座驾,尤其要注意调整座椅的高度和舒适度。选购自行车时,一定要根据自己的身高、体重、身材比例来选择适合的自行车,否则骑行时身体会不舒服,动作不协调,容易摔倒。



其次,初学骑行者要先找到适合自己的频率,再增强运动量。普通人每分钟的蹬踏频率在60至80次。每次骑行前要有20分钟低速度的热身,身体微微出汗即可。

再者,骑行姿势非常关键。骑车者身体过度前倾时,为了观察前方路况,必然要抬头、仰颈。这是一种强迫性姿势,可造成颈部肌肉紧张。而骑行时腰部过屈的姿势,会增加腰椎间盘的负担,久而久之会增加腰肌劳损和腰椎间盘突出症的发病风险。因此,骑行者要注意

保持正确的骑行姿势,上半身放低,头部稍倾斜前伸;双臂自然弯曲,便于腰部弓屈;降低身体重心,防止由于车子颠簸产生的冲击力传到全身;双手轻而有力地握把,臀部坐稳车座。

## 怎样合理规划骑行计划,确保安全?

北京大学第三医院体检中心副主任、心血管内科主任医师赵威表示,科学、适度的骑行有助于改善心血管功能,增加肺通气量,预防大脑老化,增强肢体协调性,帮助减轻心理压力。但是锻炼要循序渐进,不片面追求力量和速度,在全面的运动测试后再进行骑行锻炼,将获得更好的锻炼效果,也更加安全。有些特殊人群,如严重的高血压、心脏病或下肢关节疾病患者等,不适宜进行骑行运动。

另外,骑行可能有遭遇外伤和交通意外的风险,因此骑行前要规划好路线,避免选择坎坷不平的道路,严格遵守交通规则,戴好头盔以避免脑外伤和骨折。

秋季气温逐渐下降,但不少人骑行时会因为运动出汗而低估了寒冷的程度。因此,骑行时及时增添衣物、保持身体温暖十分重要。骑行中应时刻关注自己的身体状况,合理安排休息和饮食,确保骑行的安全和舒适。

## 骑行运动是否会影响生育力?

部分网友担心,骑车时间过久是否会对泌尿生殖系统带来负担。对此,北京大学第三医院泌尿外科副主任、生殖医学科副主任洪锴表示,骑行是一项有益处的有氧运动项目,但过长时间或过长距离的骑行,比如连续骑行几个小时后,窄小和质地偏硬的自行车车座会对男性的会阴部形成压迫,造成临近部位如前列腺、尿道的挤压充血,之后可能会出现会阴部酸麻、排尿稍费力的情况。但一般均为短暂不适,无需特殊处理,可以自行恢复。

专家介绍,并没有明确证据表明长时间骑行会引起男性或女性不育,把骑车作为通勤或者运动的朋友们不必过分担心。(据新华社报道)

# 分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明:本版各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,谨防受骗!否则后果自负。

广告刊登 15548876987 13354876987 0471-6635651

电话 地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

关于呼和浩特市玉泉区呼清公路农科家园6号楼

商业房屋产权声明

坐落于呼和浩特市玉泉区呼清公路农科家园6号楼因开发企业

呼和浩特市宝成智能房地产开发有限公司,营业执照号:

91150103MA0R12F7H7,法人代表王国华,已于2009年10月30日吊

销或注销主体灭失,被列为遗留项目。现主体单位已变更为昭君路街

道办事处,组织机构代码证:11150104MB0X574107。该栋楼不动产权

证已办结,产权证号:蒙(2021)呼和浩特市不动产权第0000252

号。土地使用面积:1683.98m<sup>2</sup>/房屋建筑面积:7865.77m<sup>2</sup>。该栋楼已

具备分户条件。因开发企业灭失无房屋销售名单需业主本人携带原

购房合同、发票或收据、身份证原件、户口簿、结婚证或离婚证及相关

购房手续到昭君路街道办事处农科院社区换取区政府认定合同。前

期产生的土地出让金(63643元)、配套费(480742.2元)、安全鉴定费

(70787元)、大产权证费(80元)、房屋实测费及测绘费(16269元)约每

平米152.95元,以上费用需业主自行承担。

现针对农科院商业房屋欠款情况的10套房屋及1套顶账房

进行公开声明,如对房屋产权有争议或法律纠纷请在7个工作日内

到玉泉区昭君路街道办事处遗失办提出申诉。欠款人所欠房款由

中华人民共和国内蒙古自治区呼和浩特市北疆公证处同德业务部

做提存公证。提存款在2024年12月31日前办理完成。

附11套房屋明细:

1、6号楼一楼原房号6号楼A座座南1号房,现房号商业101号。户

主:王淑琴,身份证号码:1501021960xxxx4025,电话:13847125199。欠

房款叁万圆(30000元)。2、6号楼一楼原房号6号楼商业房第三号房,

现房号商业103号。户主:范珍芳,身份证号码:150105197xxxx69014,

电话:1384712846。欠房款叁万圆(30000元)。

关于呼和浩特市玉泉区呼清公路农科家园6号楼

商业房屋产权声明

3、6号楼一楼原房号6号楼A座座南1号房,现房号商业105号。户

主:渠柏松,身份证号码:1501021955xxxx4036,电

话:13664881811。欠房款陆柒仟玖佰捌拾元(6798元)。4、6号楼一楼原房号6号楼A座座南8号房,现房号商业108号。户主:张艳芳,身份

证号码:1502031968xxxx3929,电话:15904877708。欠房款叁万圆(30000元)。原件丢失。5、6号楼一楼原房号6号楼A座座南9号房,现

房号商业109号。户主:程善君,身份证号码:1501021954xxxx016,电话:13848130066。欠房款叁万圆(30000元)。原件丢失。6、6号楼一

楼原房号6号楼A座座南10号房现房号商业110号。户主:武德运,

身份证号码:1501031954xxxx0518,电话:13804711212。欠房款叁万圆(30000元)。7、6号楼一楼原房号6号楼B座7号房,现房号商业114号。户主:赵静,身份证号码:1526341978xxxx152X,电

话:15598173243。欠房款伍万柒仟圆(57000元)。8、6号楼一楼原房号

6号楼B座6号房,现房号商业115号。户主:吕寅虎,现房号商业115号,身份证号码:1528231986xxxx0014,电话:15049134955。欠房款叁万伍仟贰佰圆(53200元)。9、6号楼一楼原房号6号楼B座北起3号房,现房号商业118号。户主:成国栋,身份证号码:1526341977xxxx1518,电

话:13154885009。欠房款柒万圆(70000元)。10、6号楼一楼原房号6号楼B座1号房,现房号商业120号。户主:张二伟,张建军,身份证

号码:1501231957xxxx0512,电话:13654810615。欠房款肆万玖仟伍佰零壹圆(49501元)。11、6号楼一楼原房号6号楼1层南13号房,现房号商业113号。户主:杨界梁,身份证号码:1501021962xxxx251X,电话:13081521880,顶账无发票。

特此声明

玉泉区昭君路街道办事处

2024年9月11日

## 交房公告

尊敬的中天·悦府项目业主:

呼和浩特市中天·悦府项目一期楼栋将于2024年9月20日开始进行集中交付,请各位业主携带1、收房通知书(原件);2、所有已交房款收据或开具的发票(原件);3、商品房买卖合同(预售)原件;4、公共维修基金缴费凭证;5、业主有效身份证件正本等资料于2024年9月20日至9月23日到中天·悦府项目1#楼商铺办理交付手续,详询0471-5859999。

特此公告

内蒙古悦辰房地产开发有限公司 2024年9月12日

弘元能源科技(包头)有限公司 10万吨高纯晶硅项目(一期)渣浆

高沸技术改造项目环境影响评价公众参与公告(第二次)

一、基本信息:项目:弘元能源科技(包头)有限公司10万吨高纯

晶硅项目(一期)渣浆高沸技术改造项目,环评单位:中冶西北工

程技术有限公司,地点:内蒙古自治区包头金山经济开发区,建设内容:

在现有厂区进行渣浆系统技改,增设一套渣浆处理系统。公众范

围:项目周边评价范围公众、法人和其他组织等。

二、公众意见征求的主要内容及提意见途径:征求意见稿全文

链接:https://pan.baidu.com/s/1MaR\_VzRhD24V4-xHEnf2wipw=

yd4z。公众意见表链接:https://www.mee.gov.cn/xsgk/2018/xsgk/

xsgk/01/2018/10/W0201801204369122449069.docx。报告书查

阅点:包头市昆区钢铁大街86号邮电大厦5楼。联系人:陈枫,邮寄地址:

内蒙古自治区包头市固阳县包头金山经济开发区,联系电话:

15500528161。建设单位:弘元能源科技(包头)有限公司

## 公告

2024年6月4日,内蒙古自治区乌海市中级人民法院作出

(2024)内03破申2号《民事裁定书》,裁定受理内蒙古金宇硅业有限

公司(以下简称“金宇硅业公司”)的破产清算申请。2024年6月6日

日,内蒙古自治区乌海市中级人民法院作出(2024)内03破2号《民

事决定书》,指定内蒙古金宇硅业有限公司组成清算组作为管理人,同时

指定赵景峰为管理人负责人。金宇硅业公司债权人应在收到通知

书之日起30日内(10月10日前),未收到通知书的债权人自本公告

之日起45日内(10月25日前)向管理人申报债权,债权人自本公告

之日起45日内(10月25