

骑自行车还危害健康?

专家:给车座加个软垫

□本报记者 齐放

说起骑自行车,许多人会认为这是很简单的事情。其实,骑自行车也是一个“技术活儿”,如果不注意,就可能危害健康。

常骑自行车 身体不舒服

小谢是一个90后阳光男孩,平时上班他都是骑山地自行车,背个包,戴着耳机听着音乐,既环保又锻炼身体。

近日,小谢感觉腰酸腿疼、耳朵嗡嗡作响。小谢到医院进行了检查,医生检查确认小谢的身体各项指标正常后,询问他是不是锻炼过度或者经常长时间保持一个不正确

的姿势之类的行为。

医生帮小谢排除一些不利于身体健康的影响后,把罪魁祸首归结于他骑自行车的“坏毛病”上。

原来,小谢骑山地自行车已有一年多。平时他的车座没有加软垫,导致过硬过窄的车座直接挤压会阴部位,长时间骑行造成会阴部位麻木。小谢骑自行车时身体几乎趴在车上,造成腰部受到压迫,导致腰酸腿疼。再加上小谢骑车时经常用耳机大音量听音乐,损伤了耳膜,形成了耳鸣。

骑自行车也要讲“技术”

“骑自行车是一项健康运动,但骑行方法不正确确实能给身体带

来负面影响。”6月30日,漯河绿茵健身俱乐部全能教练王斌告诉记者。

王斌介绍,一般人采取的是有氧性骑行法,主要是以中速骑行为主,一般骑半小时左右,用此法锻炼时应注意加深呼吸,对减肥有特效,同时对心肺功能的提高也有好处。

那么,骑自行车的正确方法是什么呢?

王斌教练结合生活和教学经验,总结出了以下要点:

首先,骑行时一定要在座位上加一个软垫子,这样有利于保护臀部和会阴部位。特别是长距离锻炼骑行时佩戴头盔、穿上骑行服,做好防护,这样可以降低关节因运动

造成的慢性伤害。

其次,骑车的正确姿势要求是上体稍前倾,头不过分前探,腰稍弯,肩放松,臂伸直,这样才能充分发挥蹬腿的力量,也有利锻炼腿部肌肉。蹬车不要用脚心,而要用脚掌,以便更好地发挥脚弓的力量,也有助于防止扁平足。

最后,骑自行车时要注意遵守交通规则,不要进入机动车道穿插车流,左转弯的时候要保持在机动车的右侧。骑行时也不要戴上耳机听音乐,长时间用耳机听音乐会听觉神经造成伤害,而且车辆如果对鸣笛戴着耳机听不见,就有可能发生危险。另外,如果是夜间骑行,应该配备各种灯具。

出门看天

七月踏着欢快的脚步来到我们身边,一亮相便是阴雨天,最高气温31℃,体感会较为闷热,注意饮食清淡、规律作息。

今明后三天天气

7月1日

阴有小雨, 23℃~29℃。

7月2日

多云, 22℃~31℃。

7月3日

多云到阴, 22℃~31℃。

(感谢王颖提供信息)

达芬奇专业美术学校

美术高考、中考强化速成
中小学美术素质培养

13703859422

地址:①源汇区 ②铁东 ③沙北

诺贝尔教育

高考、中考、高中、初中文化课补习,小班或一对一。一线优秀教师任教,针对学生查缺补漏,快速提高。

15839516909 13703859422

神奇英语 专补极差

暑期补习一个月 成绩180度大逆转
英语名师找遍,成绩仍然极差,请找补差专家:河南教育报刊社英语版主,英语词汇学硕士,漯河高中英语名师LEVEL,著有《英语单词过目不忘神记100法》、《中高考英语快速提分秘笈》等书5部,单词过目不忘,语法歌诀速记,考试看题的特征就能答对。暑期一对一、一对五辅导。提供食宿,空调开放。对象:高中、初中、小升初。承诺:初高中学生学后由厌学、放弃变为爱不释手。成绩由30分猛升到80分以上,特别是80分左右的初高中学生,五回就可净增30分以上,达到110分;小升初音标会背会写会运用,学习结束单词会背七年级上册一本子,无效全额退款。

地址:沙北辽河花园内 电话:13781729530

钢笔书法学校

办学24年 速成班
分上午班、下午班
一期7月5日~7月30日
二期8月1日~8月26日

15539566379

亚细亚南邻东宏运驾校院内

紫燕舞蹈

紫燕舞蹈培训中心是漯河唯一一家与北京舞蹈学院芭蕾舞考级中心签约的定点考试培训机构,每年北京舞蹈学院定期派专家到本中心进行考试指导。十多年来,数千名学生取得了北京舞蹈学院芭蕾舞考级中心颁发的等级证书,并有多名学生分别考入北京舞蹈学院、上海戏剧学院、武汉音乐学院。本中心所排舞蹈《向天歌》、芭蕾舞《茉莉花》分别参加2015、2016年电视少儿春晚。

学习地址:交通路新大新商厦南邻源汇区文化馆四楼
联系电话:13783088308 王老师

2016漯河市最具影响力 教育培训机构评选活动开始啦

即日起,漯河晚报分类信息推出“2016年漯河市最具影响力教育培训机构评选”活动,旨在全市推出一批办学规范、社会信誉好,且能够起到引领、示范作用的优秀品牌教育培训机构。拂去家长和学生眼前的迷雾,引导漯河市教育培训行业树立品牌意识,从而促进教育培训事业的发展。欢迎各品牌培训机构自荐参与。

咨询电话:13781707655 18236226550

分类信息

2cm×4cm 单价50元 4cm×4cm 单价100元
本版对所有信息的手续都严格进行审查,仍不能保证每一条信息的真实性,请客户在使用本版信息时认真核实相关资料,签订有效法律合同,因本版信息导致的一切纠纷自行负责。

业务联系:13781707655 宋丽君 18236226550 朱大丽

旺铺租售

厂房仓库出租

银鸽大道东,有厂房仓库对外出租,交通便利,水电齐全,价格面议。
李先生18903959888

厂房仓库出租

泰山路与南环交叉口,占地500m²,交通方便,水电齐全,价格优惠。15936635522

售门面房

1.昌建外滩三楼营业房183.06m²,欲售136万元;
2.兰乔圣菲门面房上下层264.7m²,欲售320万元。
以上房屋均已精装,现正营业中。
18939533978

房屋出租

会展中心后边建业壹号城邦二期,精装修,两室两厅,地暖、空调、厨卫用品齐全,阳光书房,欲出租。

联系电话:18539506766 徐女士

百业信息

三星智能锁 三星智能马桶盖

13939531451

出租或转让

沙北舟山路有一二层门面出租或转让,也可以合作(经营中酒店)。

联系电话:15346027917

淘宝新店—— 美丽之语生活购



关注送20元红包和精美遮阳伞
诚征区域代理 18303954203

古筝 专科学校

电话:15939593817

地址:五一路锦辉花园19号楼

汽车租赁

114转 顺利汽车租赁
租赁轿车、面包车、商务车、陪练车及婚庆车。
美盛大厦左拐角 电话:2129777
2189799 13839510998 13939588683
泰山路顺泰宾馆201房间 1513955517

投资咨询

安徽豪润投资

投资重点:地产、矿业、农牧业、旅游、新能源、企业扩建、种养殖业等。
(高薪诚招驻地商务代表)
18792187373 李经理
邮箱:18792187373@163.com

贷款

公务员、企事业单位人员低至9厘9。
13193459865 苏主任

中玉房地产经纪公司

房产抵押贷款
月息1分5
手续简单 当天放款
坚持诚信经营 办理快捷高效
2312688 3122333
13938025083

养老服务

漯河健安养老院
环境优美、设施齐全、护理专业、医养结合。漯河人民东路,3515院内。15903955850

装修装饰

卓悦装饰公司

卓尔不凡·悠然心动
波普·墅家·天家·阳光
水岸·样板房倾情打造中,专车接送,欢迎参观指导!
电话:15639509777 库经理
地址:辽河路与太行山路交叉口向西三百米路南

保洁服务

洁爽保洁公司

专业单位家庭保洁 外墙玻璃幕墙清洗
石材 地毯 专业外墙漆
6188458 13653950591

乐帮家政

月嫂 育婴 保姆 保洁 护工 钟点工
5571157 18639995528

招聘信息

招聘银行职员
工作地点郑州,18岁~26岁应往届大专以上毕业生,男女不限。电话:13069554688

招聘

漯河金伯利钻石诚招优秀珠宝导购员数名,待遇面议。有意者请联系:2162501 13733966737

新邦物流

国家5A级物流企业。空白区域加盟商火热招募中!另高薪招城区会计、物流专员、专线司机数名(可自带货车)。17761625216

兼职信息

要兼职 要派单 要旅游 找海岩

漯河海岩兼职中心偕3000名人才,为商家提供专业发传单、促销、家教、企业管理和市场营销咨询、人才推荐与培训、装饰装修。漯河畅游天下旅行社,带您畅游。另招畅游天下旅行社暨金点子广告传媒兼职营销经理10名。微信QQ:2505887798 电话:15139518399

家政服务

巾帼家政保洁公司

单位保洁及托管 外墙清洗 石材翻新 家庭保洁 地毯 开荒 搬家
3156865 13939537899

家天下家政公司

月嫂育婴 保姆保洁 钟点护工 免费培训
6666991 15139506611

心理咨询

专业解决青少年问题
博瑞智教育:厌学、网瘾、叛逆、早恋等
泰山路实验中学南 3132277 13323678987

回收物品

2005年以前的各品牌白酒、药酒、字画。诚信服务,上门回收 吴禹剑 15600389840

瓷器回收

现金回收钧瓷大花瓶、各种老钧瓷摆件、汝瓷摆件,也可以旧换新。联系人:小亚 15703951057

好运来婚介

优惠大酬宾6月1日~30日半价
男31无婚史1.80米 本科政法 阳光潇洒 高富帅
男38无婚史1.76米 事业单位 稳重大方 阳光开朗
男52离 婚1.80米 儒雅俊朗 温和善良 自有公司
女28无婚史1.65米 白净可爱 温柔善良 经商
女54丧 偶1.60米 肤白美丽 面相年轻 面容姣好
女60丧 偶1.64米 企业退休 端庄善良 气质好

滨河路西路段 5670225 15703950157

婚介信息

世纪缘

本土专业婚介服务机构
全城寻找
诚心找对象的人
真人真资料

●征婚:女(32948)27岁,无婚史,1.60米,国企文员,传统清纯。寻年龄相当、有事业上上进心的男孩。电话:2116177

●征婚:男(31873)28岁,无婚史,1.72米,经商,头脑灵活,上进,房车俱全。觅苗条靓丽、有素质、家教好的女孩。电话:133839536328

●征婚:女(32950)30岁,无婚史,1.65米,本科医生,形象靓丽,有气质。希望与性格开朗、有事业心、有孝心的男孩携手明天。电话:3398505

●征婚:男(91737)48岁,离异,1.75米,事业单位上班,开朗幽默,为人实在。觅善良端庄、人品好、无负担的女士。电话:2193193

网址:www.sjyhjw.com
地址:市人民路美盛大厦B座十楼
相亲热线:2193193 2121213

创世纪情缘婚介 (漯河店)

CCTV-15套 11:56
CCTV-7套 17:27
全国连锁 品牌婚介
中国婚介行业知名品牌

女,24岁,无婚史,独生女,本科,事业单位上班,清秀靓丽,形象温柔大方。觅有文化、有上进心的男士为伴。电话:0395-5761314 QQ:642739137

女,39岁,离异,心地善良,工作收入稳定,有一女孩给男方。觅50岁以内、有责任心、顾家的男士为伴。电话:0395-3380177 QQ:2574846676

男,41岁,丧偶,企业老总,1.73米,觅温柔善良、气质好的女士为伴。电话:0395-3380177 QQ:181303854

男,59岁,离异,大型国企上班,有一女儿已成家,本人显年轻,形象好。觅有稳定收入、气质好的女士为伴。电话:18939531265 QQ:64273917

地址:市人民路与五一路交叉口西50米南中原银行(三楼)
电话:3380177
QQ:642739137
WWW.YHC.UTT.CC