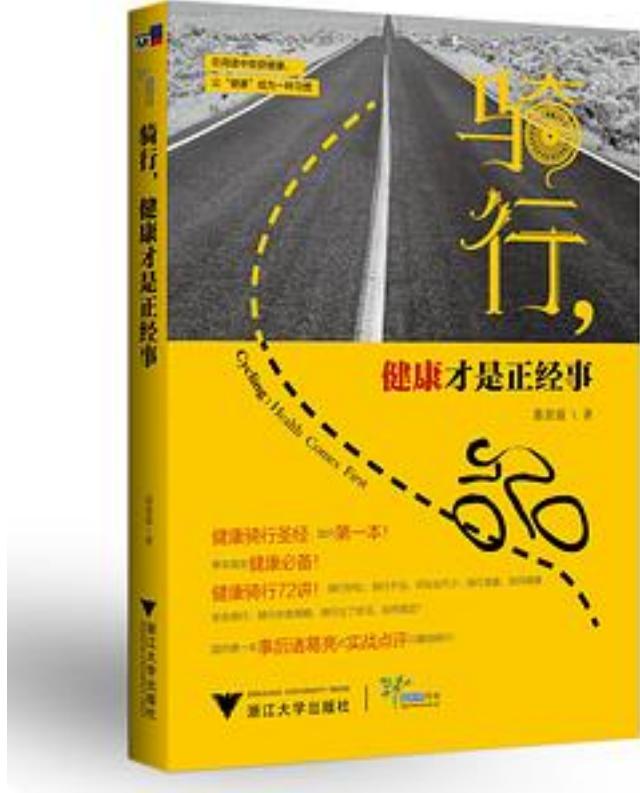


骑行，健康才是正经事



[骑行，健康才是正经事_下载链接1](#)

著者:慕景强

出版者:浙江大学出版社

出版时间:2013-10

装帧:平装

isbn:9787308123068

编辑推荐：

Q：买辆好车就可以骑行、可以骑川藏了吗？

A：统统不可以！

Q：你知道腕尺管综合征吗？

Q：你知道腰肌劳损吗？你知道脑水肿及其后果吗？

Q：你知道如何应对川藏线骑行种种危险和困难吗？

Q：你知道如何应对高原反应吗？

Q：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？

慕老师倾其所有，教你如何避免骑行隐患，安全骑行，骑出健康。

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！

内容特点

健康运动：

作者以亲身经历，现场实战总结骑行的健康安全问题。

时尚励志：

作者40岁，青藏高原之上，翻山越岭，艰苦骑行，身体力行，轻松幽默地讲授骑行中的种种困难、危机、危险，以及面临困难考验、危险时的选择和应对之道。

文化阅读：

骑行实战中，有蓝天白云、峡谷激流、高原草场、原始森林的壮观美景，也有各种藏族风俗、见闻及骑友间发生的小故事，并延展历史文化解读，附有相关阅读推荐，让读者在轻松阅读之余还有思考，还有延展阅读。

作者介绍：

慕景强，骑友网论坛健康版版主，《健康报》专栏作者，医学科普作家，医学硕士、教育学博士，在高校从事编辑工作。专注于自行车运动，骑行足迹遍及云贵、川藏、青海、广东、海南、江浙沪等，骑行过的经典线路有环海南岛、青海湖、川藏线（318）、环千岛湖、太湖、长三角等。曾参加“三江两湖”挑战赛、环绍等业余比赛，热衷于参与“无车日”之类的宣传低碳环保的公益骑行。

已出版《健康，几秒钟的事——数字里的健康密码》《那把柳叶刀——剥下医学的外衣》等。

目录: 第一部分 骑行前你该知道的事

——健康骑行医学常识

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

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

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、走得快的不一定都是好时光——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
- 三十一、惹不起，躲得起——恶狗挡道 074
- 三十二、并非越夜越美丽——夜骑 075
- 三十三、一个人的美丽与哀愁——独行侠的健康锦囊 077
- 三十四、心领神会的手势很必要——团队骑行 078
- 三十五、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
第三十一天：怒江72道拐啊，你拐到啥时候是头啊！ 205
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
憾憾318 280
骑行的意义 283
后记 285
附录：川藏南线精确海拔图 287
· · · · · (收起)

[骑行，健康才是正经事](#) [下载链接1](#)

标签

骑行

自行车

健康

骑友

运动

低碳

今年最期待的一本小说

新概念

评论

对于骑行去西藏，每个人都有自己的看法。你可以讲很无聊，可以说很做作，可以讲百无聊赖吃饱撑着。但真正付诸的人，我想，才会体会这趟与众不同的行程带来的生意义。人生需要历练，而这种骑行只是历练的一种方式。很是佩服那些真正讲骑行进藏付诸实践的人，读万卷书，行万里路，增加人生的阅历。读这本书的过程，也让我精神神游了一把，更是激起胸中那征服一座座高山的豪迈之情，希望有机会，让我亲自尝试一下。

主要是骑行川藏线的故事，随便翻了翻。

后半部分更有趣

川藏线加入To do list!

前面关于如何骑行其实挺无聊的，但是后面的游记很喜欢，介绍了作者在途中的经历和看过的书籍，好像跟着他去过了一次西藏

13/2018#

环山东半岛准备。1、最大的问题是不会修车，其次是没有长途的经验。2、川藏线不能洗澡，真是直接KO，甚至对一切川藏游都失去了向往，而且对于西藏、似乎并没有追梦般的希冀，相反更渴望环台湾岛。3、章末推荐的部分书目蛮合我胃口，可以慢慢阅读。

只看了一半，另一半是关于骑行去西藏的，我只关心作为通勤情况下的健康。

也许作者是教授的缘故，写出来的东西更容易让人认同，尤其是写自己的318经历，还结合推荐了几本书，果然是文化人。

同不喜呼朋唤友+腐败主义+精神绑架式的活动组织。

越了解，越发现限制

1/3不到的篇幅是骑行要点综述；余下的是川藏线攻略。燃起了对318国道的向往……

[骑行，健康才是正经事](#) [下载链接1](#)

书评

骑车旅行，既锻炼身体，又开阔眼界、广交朋友。健康骑行才是骑行天下第一要事！这是本好书，对骑车爱好者来说必读！

不管追求的是什么，骑行一定与健康有关。可能为了健康而骑行，可能骑行了更健康了，但也有可能骑行不当使身体出现各种各样的问题。有幸一睹慕老师的...

文/郭常斐

依稀记得小时候，第一次学骑自行车，快要摔倒时，总是说要朝着倒下的方向拐弯，但手里的车把却偏偏不听使唤，于是重重地摔在了马路上。每个学骑自行车的人大概都经历了这个过程。读大学时，在二手市场淘得一辆可变速的自行车，每当双休日便约几个同学沿...

我一直有一个疑问：我和慕景强老师算不算熟人？

按照费孝通先生《乡村中国》中的熟人社会理论，我应该是和慕老师在“工作‘的圈子”

里的产生交集，并被认为是熟人的。熟人也就是罢了，反正生活在时下这样一个规则缺失的社会里，我做慕老师的熟人也不吃亏。起码以熟人的名...

第一章：骑行好处多？

作为一种有氧运动，我可以保证在饭后30分钟后进行，就可以了。

自行车和其他所有的有氧运动的效果一样。

另外，通勤的这一段路途，我要把它合理利用起来，既增强心肺，还有一个愉快的旅途。
第二章：骑行的坏处，又应该如何避免？一、保护会阴部、屁股...

这本书尽管我还有kindle版本，但拖拖拉拉看了好久，真的非常不错，关于骑行写得很全面，不仅有骑行的技巧还有作者切身的实战记录，作者也很实在，不讲空话、大话，很谦虚，这才更是高手作风，同时他知识面很广，推荐了很多书籍也很值得看。
本书开头就论述了骑行的好处，同时也...

[骑行，健康才是正经事 下载链接1](#)