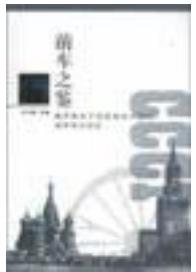


# 前车之鉴



[前车之鉴 下载链接1](#)

著者:慕景强

出版者:中南大学出版社

出版时间:2014-7

装帧:平装

isbn:9787548711216

本书为国内健康骑行研究第一人——慕景强老师的最新实战指导书。

作为一项时尚、健康又环保的运动，现今，越来越多的人加入了骑行的行列，也有越来越多的都市人开始选择自行车（单车）作为日常出行或健身的工具。但，关于安全骑行、健康骑行，您了解多少呢？

本书精选了54例有代表性的中招骑友现身说法，将骑友们在骑行过程中遇到的各种健康安全问题、饮食营养困惑、突发纠纷事故等等一一呈现。针对每一例骑友的际遇，由医生、营养师、律师、骑行教练组成的专业团队分别给出了损伤预防、伤后急救、营养饮食、法律建议、骑行策略等方面的专业解读和意见。

无论是骑行多年的老骑友，还是新入圈的菜鸟新骑友，或者是对骑行感兴趣的非骑友，本书都将是您了解骑行知识、享受骑行乐趣的不二之选。

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“三江两江湖”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：

《西医往事》、《那把柳叶刀》、《民国西医高等教育研究（1912-1949）》、《新中国医学档案》、《健康，几秒钟的事（第一辑）》、《骑行，健康才是正经事》等。

即将推出健康骑行系列：

《骑行途中的另类风景》

《单车减肥日记》

《健康骑行漫画》

目录：上篇 健康骑行，医生为你护航

第一章 刮刮擦擦也不轻——普外科医生出诊

鉴1：闹市超速——前空翻没练好，脸先着地了

鉴2：骑行碎石陡坡——脸刹，难道是必修课？

鉴3：冲动飙车——老夫聊发少年狂，肩刹没商量

鉴4：U型转弯——我用手刹

鉴5：下坡弯道遇干扰——70岁骑友惊魂记！

鉴6：骑车闯红灯——撞了，都该是活雷锋吗？

鉴7：骑车分神——是虚荣心还是尿急？

鉴8：骑行看手机——导航，怎么让我骑进了坑里

鉴9：腕尺管综合征之一

长途手麻——骑着骑着手指没知觉了

腕尺管综合征之二

骑车伤手腕——是我的原因，还是车的原因？

鉴10：骑行遇蚂蟥、马蜂……——打个有准备的遭遇战

第二章 伤筋动骨为哪般？——骨科、外科医生出诊

鉴11：女生骑车——流血不止的头部，因为一只小小的发卡？

鉴12：骑车“酒驾”——脑出血，为哪般？

鉴13：骑车遇电瓶车逆行——眼镜侠挑战逆行鬼

鉴14：人狗大战——一个骑友的悲剧

鉴15：新手摔车，手臂骨折——团队骑行，女生是需要照顾的

鉴16：摔车的自检与自救——一根带刺的枯藤，缝了七针的左肘

鉴17：骑行鞋不专业，足底也受伤——穿拖鞋骑车是什么范儿？

鉴18：雨后下坡，摔伤跟腱——没有刘翔那样风光，却像刘翔一样受伤

鉴19：骑行城市隧道——让美女博士破相

鉴20：约伴骑行，免责声明——新骑友的第一次，也是最后一次

鉴21：冲动冲台阶——空中飞人推拿法

鉴22：长途骑行，扎带必备？——一根扎带让我成了“铁臂”

鉴23：儿童骑行宜忌——邻家女孩，骑车后“束手”为哪般？

第三章 骑出内伤怎么行——内科医生出诊

鉴24：骑行高原反应应对——63岁我也能行

鉴25：夜骑摔车，膝盖外伤——冬天的哈尔滨也敢骑车？

鉴26：骑行护膝还是伤膝？——膝关节，中招骑友最多的部位

鉴27：暴雨天骑行被车撞——头疼、呕吐这是什么现象？

鉴28：新手上路，浑身酸痛——我的第一次，这是怎么了？

鉴29：美女初次玩长途——屁股疼，坐都坐不下，还能骑吗？

- 鉴30：高原骑行感冒——耽误的不只是骑行  
鉴31：骑行晒伤问题——日光浴不是这样的  
鉴32：骑行中暑——大学生骑车游丽江，中暑身亡？  
鉴33：骑行脱水——妖风加烈日下骑行，哥脱了  
鉴34：挑战环绍240公里，因抽筋失败——磨刀不误砍柴工，学会休息很必要  
鉴35：骑车减肥——骑车一天减一斤，你信吗？  
鉴36：骑车治疗办公室综合征——骑没了我的职业病  
鉴37：骑行猝死——回忆一个落下却先走的骑友  
鉴38：骑车蛋疼——让人蛋疼的骑车  
鉴39：骑车，伤前列腺？——男人，就要保护好自己  
鉴40：骑车的妹子——了不起，也伤不起  
鉴41：骑车——上班、锻炼两不误吗？  
鉴42：骑行青藏，高原反应严重——空降高原追部队，骑友昏迷5天为哪般？
- 第四章 吃喝拉撒睡问题——营养、运动保健医生出诊
- 鉴43：骑行中断粮——化缘，有时是必须的  
鉴44：食物中毒——骑行途中就餐，防不胜防吗？  
鉴45：骑行早餐——吃什么，吃多少，事关全天  
鉴46：骑行路边有野果——记住，野果也是水果  
鉴47：骑行途中补水——喝的有千百种，你选啥？  
鉴48：长途骑行个人卫生——当然洗洗更健康  
鉴49：骑行遇野外温泉——很野很野的，那得泡泡  
鉴50：骑行帐篷宿营——野外，看着很美好  
鉴51：酒后别骑车——酒驾禁令，对自行车也适用  
鉴52：骑行便秘——拉不出来很痛苦  
鉴53：骑行眼镜与白内障——眼镜好拉风，近视怎么办？  
鉴54：学电影里去骑车——艺术与现实，能统一吗？

下篇 健康骑行，教练带你出发

第五章 健康骑行，准备篇

- 一、健康骑行必备装备)
  - 二、合理的健身骑行计划很必要
  - 三、要骑出健康，姿势很重要
  - 四、“三率”——健康骑行的硬指标
  - 五、高科技护航，建立自己的健康骑行档案
- 第六章 健康骑行，技巧篇
- 一、骑车压马路，要健康安全，就要遵守规则
  - 二、健康骑行，平路上的好时光
  - 三、健身上强度，骑行选上坡
  - 四、上得去，还要下得来——下坡的健康心理和技术
  - 五、遇逆风的健康骑行技巧
  - 六、考验车也锻炼人的颠簸、泥泞（冰雪）路面
  - 七、危险路段的骑行策略
  - 八、夜骑也健身，但不安全
  - 九、团队健身骑行的注意事项与基本手势图解

后记：那些可爱的人

· · · · · (收起)

[前车之鉴](#) [下载链接1](#)

标签

保健

纪实

户外

骑行

骑友网慕版主的新书

励志

2014-07

评论

爱护自己，科学骑行

---

[前车之鉴](#) [下载链接1](#)

书评

说在前面的话：

你一骑绝尘，或许就真的“一路向西”了。多点儿骑行知识，不丢骑行勇气，如此，在路上你也就所向匹敌了。在骑行的路上后顾无忧——评《前车之鉴》文|杜子腾  
书有百样儿千样儿，身体力行之书却是其中最容易上手，最利于传播的经世致用的好书。就像我仰望星...

---

虽然没有专业骑行过，但却一直对此心中向往。

说向往也是有原因的，说来自己也有三年的车龄了。在家乡的小城里，学校距离家不远也不近，每天骑自行车刚刚好，所以不论冬夏雨雪，我都照骑不误，夏天炎热的阳光下

，秋风秋雨的寒冷中，冬天光滑的雪地上，都留下了我的两行车辙印，...

---

《前车之鉴》是有关骑车问题的汇总，以病例的形式写成，先是内容描述，之后是医生分析与建议，全书分成医生篇（刮伤、骨伤、内伤）、教练篇（明显是业余爱好式的）

。骑车谁不会啊？是的，也许大多数人都会，但是把骑车当成锻炼之后，就需要有正确的方法，如此才能提到...

---

### 骑友必读《前车之鉴》

我也喜欢骑自行车，不过不专业，只是骑菜车。当然也不仅仅只是上下班，去买菜，也骑过十几二十几公里，但是没骑过长途。还是车子不行，太菜了，骑不出速度。骑长途，必须要好车子。当然仅仅有个好车并不困难，还要有骑行的经验。经验哪里来，一...

---

骑行，在这个时代对于很多年轻人来说是个有情结的事儿，也是去探索生活的一种方式，它不再仅仅只是一个简单的交通工具。我们的理想在骑行的过程中可以变得更为清晰或者更加强有力。所以，在生活中我们的迷茫或者消沉需要找到一个出口释放解决的时候，我们不害怕选择一种流...

---

读到这本书的人可能并不是骑友：不是瞪着山地车完成进藏壮行的人，不是从一个城市骑至另一城市的人，也不是一个踩着美利达捷安特种种的年轻人。《前车之鉴》从作者营造的氛围中走出来，传递到的只是一个骑着菜车上班的人。他心怀种种，面部不露一丝迹象，逐日围绕两街两路构成...

---

[前车之鉴 下载链接1](#)