

骑行还能抗抑郁?

研究证明确实能缓解症状,对轻中度抑郁症状人群更明显

你有没有过这样的体验——某天下班,心里堵得慌,什么都不想干,但鬼使神差地跨上自行车,骑了一圈回来,好像也没发生什么,就是觉得“松”了一点?

别急着把这归结为“心理作用”。越来越多的研究正在告诉我们骑行对情绪和身体的好处。每年的9月17日是世界骑行日,我们来聊聊这项被低估的“黄金有氧运动”。

骑行真能降低抑郁风险

一项基于苏格兰近38万名成年人的大规模研究提供了证据:将骑行作为日常通勤方式,与抗抑郁药物处方风险显著下降相关,总体风险降低约15.1%。这意味着,骑行并不只是“让人感觉更好”,它可能真的在现实生活层面,和更低的心理健康风险相关。

更广泛的研究也表明,有氧运动(包括骑行、游泳、跑步等)在缓解抑郁症状方面具有稳定效果,尤其对轻度至中度抑郁症状人群更为明显。

骑行到底是怎么“治”情绪的?

一个关键机制是它能促进脑源性神经营养因子(BDNF)的表达。BDNF常被称为“大脑的肥料”,它对于神经元的存活、分化、突触连接的形成与修复都至关重要,并直接参与学习、记忆和情绪调节。

研究显示,抑郁症患者常常伴随BDNF水平下降,而抗抑郁治疗和规律运动训练,则都可能提升其水平。规律的有氧训练,如骑行、快走、慢跑等,已被证实能够提高BDNF水平,并进一步改善情绪、睡眠质量以及认知功能。

如果说BDNF是“大脑修复工程”的长期投入,那么一次骑行带来的即时变化,则更像是一场温和而高效的神经化学重启。研究表明,运动可以影响多种与情绪、动力和压力调节相关的神经化学物质,包括血清素、多巴胺、去甲肾上腺素、内啡肽以及内源性大麻素等。

所以,骑行像是在体内调配一杯天然的“情绪鸡尾酒”:它不是单点刺激,而是通过多条神经通路协同作用,让大脑重新找回情绪调节能力。

骑行的另一个独特优势在于:它往往不是发生在封闭空间里,而是发生在真实世界的流动景观中。这意味着,骑行带来的不只是运动效应,还有环境效应。

一项纳入51项研究的系统综述与荟萃分析显示,相比室内运动和不运动,在自然空间(或城市绿色空间)中进行的绿色运动更能改善整体幸福感、提升积极情绪,并减少焦虑、抑郁、压力、愤怒、疲劳等消极情绪。

对于骑行来说,这种优势尤其明显。因为骑行天然具备“移动中的环境暴露”特征:你会接触到风、光线、树木、天空、水体、开放空间,以及不断变化的视觉与听觉线索。公园、绿道、林荫道、河岸路线等绿色或蓝色空间,都可能为情绪恢复提供额外加成。

因此,骑行对情绪的帮助,往往不只是“动起来了”,而是在动的同时,离开了封闭和有限的空间,投入更广大的环境。

(科普中国)



AI制图。

不仅抗抑郁,还有这些好处

骑行是一种有氧、无氧运动相结合的运动方式,对全身血管功能、心肺功能、肌肉骨骼系统、代谢系统都有好处。

能轻松消耗热量

骑行是最高效的有氧运动之一。以每小时20—24公里的速度骑行,每小时大约能燃烧500—600千卡热量,是控制体重的好帮手。

一项发表于《体育运动医学与科学》的研究发现,连续8周每周骑车3次、每次45分钟的人,其内脏脂肪(腹部深处脂肪)甚至减少了48%。

有效降低心血管疾病风险

骑行对心血管系统的保护作用备受关注,即便是短途骑行也能带来明确获益。

一项针对中国10万多人的大型研究显示,与非主动通勤者相比,骑车上下班可使缺血性心脏病的风险降低19%,缺血性卒中风险降低8%。

一项发表于《运动医学》的综合分析也指出,为获得最大心血管保护效益,每周骑行约130分钟是理想目标。

另一项发表于《英国运动医学杂志》的研究,在分析了超过100万参与者后证实,任何形式的骑行都能有效降低心血管疾病风险。

降低死亡风险

多项大规模研究证实,定期骑行能显著延长寿命,从无到有的转变收益最高。一项涵盖近48万人的综合分析发现,与骑行最少的人相比,骑行最多的人群全因死亡风险降低了23%,心血管疾病死亡风险降低了24%。

该研究还发现,健康收益的曲线在最开始是最陡峭的,从不骑行到开始骑行一点点,健康的回报最为显著,这无疑给了刚起步的新手巨大的鼓励。

一项最新的伞状综述(最高级别的证据总结)综合多项研究后指出,骑自行车能使冠心病风险降低16%,全因死亡风险降低21%,癌症死亡风险降低10%。

为大脑“充电”,提升认知功能

骑行不仅能锻炼身体,对大脑也有益处,可能降低痴呆风险。

一项发表在《运动与锻炼心理学》的研究证实,与静止状态相比,骑行能显著增强大脑的认知处理能力。

一项对近50万人进行的大规模研究指出,与不采用主动出行方式的人相比,以骑自行车为主要通勤方式的人,全因痴呆症的风险降低19%,阿尔茨海默病的风险降低22%。

(科普中国)

提醒

怎么骑才安全又有效?

聊完“为什么骑”,还得说说“怎么骑”。毕竟,骑对了是养生,骑错了是伤身——膝盖、腰椎、肌肉,都可能替你“买单”。

保持正确姿势

躯干动作 保持身体正直,微微前倾,手臂自然弯曲,不要过度紧张。背部挺直,但不要过度用力,以减轻腰部压力,防止出现由于腰背部压力过大导致腰肌劳损或者上背部僵硬疼痛等问题。

上肢动作 抓握把手时应尽量自然,肘关节微曲,缓冲手臂的震动,避免前臂肌肉的过度疲劳。在骑行的时候,应该让重心均匀分配到鞍座和把手上,减少肩、肘、腕关节的压力,避免由于上肢关节压力过大引起关节不适。

下肢动作 注意,蹬踏动作应由大腿和臀部主导发力,确保下肢的发力感良好,避免小腿过度发力导致痉挛等问题。同时,膝关节与脚尖的方向保持一致,不要让膝盖内扣,保证良好的下肢力线,减少膝关节的受伤风险。建议合理调整鞍座高度,不要让下肢在骑行时完全伸直,避免由于下肢膝关节过度伸展导致的膝关节疼痛及小腿抽筋等问题。

调整好车座高度

车座高度很关键。坐在车座上,用脚后跟踩到踏板最低处时,腿能刚好伸直,这个高度就比较合适。同时,选择中间有凹陷的宽车座,可以更好地承托坐骨,减轻局部压力。

控制好时间和强度

初学者建议从每周3—5次,每次30—40分钟的中等强度开始,也就是骑行时感觉微喘但还能说话的状态。每次连续骑行最好不要超过1小时,长时间骑行可中途停下来推车走几分钟。

此外,骑行前做些简单的热身活动(如快走5—10分钟),唤醒肌肉和关节;骑行结束后,别忘了拉伸一下腿部肌肉,可以缓解疲劳和酸痛。

(科普中国、光明网)