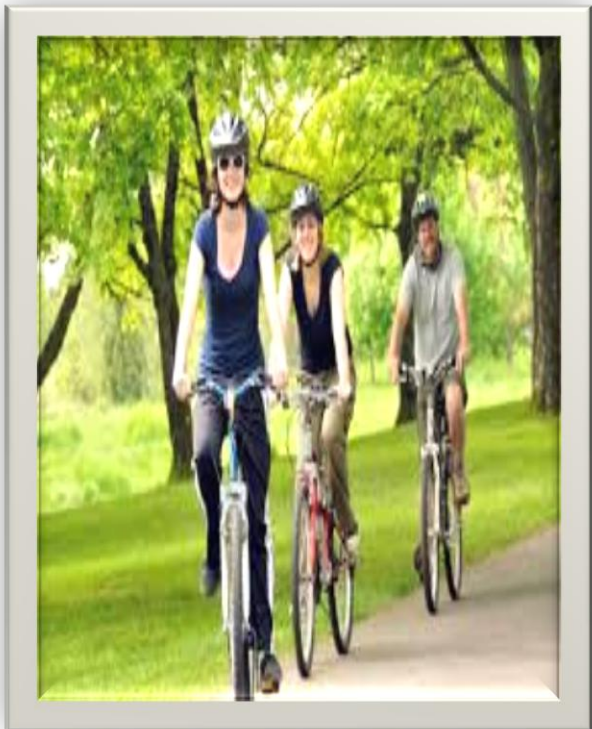


骑自行车为身体和精神韧性 (Qí zìxíngchē wèi shēntǐ hé jīngshén rènxìng)



锻炼是健身的特性之一。有各种各样的锻炼来驾驭身心的健康。其中，

骑自行车是一个良好的健身运动, 也与心理健康有关。

在各种研究中发现, 不活动导致严重的健康问题, 如心血管疾病, 增加身体脂肪, 削弱机体免疫力等。因此, 你必须做运动, 这是日常例行的一部分, 以避免健康问题。

Duànliàn shì jiànshēn de tèxìng zhī yī. Yǒu gè zhǒng gè yàng de duànliàn lái jià yù shēnxīn de jiànkāng. Qízhōng, qí zìxíngchē shì yīgè liánghǎo de jiànshēn yùndòng, yě yǔ xīnlǐ jiànkāng yǒuguān. Zài gè zhǒng yánjiū zhōng fāxiàn, bù huódòng dǎozhì yánzhòng de jiànkāng wèntí, rú xīn xiěguǎn jíbìng, zēngjiā shēntǐ zhīfáng, xuēruò jītǐ miǎnyì lì dēng. Yīncǐ, nǐ bìxū zuò yùndòng, zhè shì rìcháng lì xíng de yībùfèn, yǐ bìmiǎn jiànkāng wèntí.

巴塞罗那研究所发表的一项研究证实，
特别是骑自行车是健康身心的最佳途径之一。

一大群8800人从七个欧洲城市被考虑了为研究。他们被给予汽车， 摩托车，
公共交通， 自行车， 电动自行车和步行用于通勤。分析发现，
自行车骑手表现出最健康的身体症状，
以及与其他人相比更强的精神健康。另一项研究表明，
骑自行车能给人带来许多好的结果，比如调节血压，提高胆固醇，减少心脏病，
糖尿病 et.al。 值得注意的是，
脚踏自行车有助于建立强大的大脑结构和功能。它还有助于提高思维技能，
变得情绪健壮，增强解决问题的能力 and 判断能力。

Bāsèluōnà yánjiū suǒ fābiǎo de yī xiàng yánjiū zhèngshí, tèbié shì qí zìxíngchē shì jiànkāng shēnxīn de zuì jiā tújìng zhī yī. Yī dàqún 8800 rén cóng qī gè ōuzhōu chéngshì bèi kǎolǔle wèi yánjiū. Tāmen bèi jǐyǔ qìchē, mótuō chē, gōnggòng jiāotōng, zìxíngchē, diàndòng zìxíngchē hé bùxíng yòng yú tōngqín. Fēnxī fāxiàn, zìxíngchē qíshǒu biǎoxiàn chū zuì jiànkāng de shēntǐ zhèngzhuàng, yǐjǐ yǔ qítā rén xiāng bǐ gèng qiáng de jīngshén jiànkāng.

Lìng yī xiàng yánjiū biǎomíng, qí zìxíngchē néng jǐ rén dài lái xǔduō hǎo de jiéguǒ, bǐrú tiáojié xiěyā, tígāo dǎngùchún, jiǎnshǎo xīnzàng bìng, tángniàobìng et.al. Zhídé zhùyì de shì, jiǎo tà zìxíngchē yǒu zhù yú jiànli qiángdà de dànǎo jiégòu hé gōngnéng. Tā hái yǒu zhù yú tígāo sīwéi jìnéng, biàn dé qíngxù jiànzhàng, zēngqiáng jiějué wèntí de nénglì hé pànduàn nénglì.

骑自行车建立新的脑细胞,

有助于保留记忆。

一项研究表明骑自行车会降低压力荷尔蒙。同时车手变得更加创造性和富有成效以正面态度。从根本上说, 骑自行车被认为是健身运动。同时也管理情绪, 控制压力水平, 降低患阿尔茨海默病的风险。Alzheimer 是中年人群中常见的一种疾病, 导致痴呆症逐渐丧失记忆等。根据布里斯托尔大学的心理学家, 骑自行车调节呼吸, 提高快乐荷尔蒙, 帮助缓解压力。

Qí zìxíngchē jiànlì xīn de nǎo xìbāo, yǒu zhù yú bǎoliú jìyì. Yī xiàng yánjiū biǎomíng qí zìxíngchē huì jiàngdī yālì hē'ěrméng. Tóngshí chēshǒu biàn dé gèngjiā chuàngzàoxìng hé fùyǒu chéngxiào yǐ zhèngmiàn tàidù. Cóng gēnběn shàng shuō, qí zìxíngchē bèi rènwéi shì jiànshēn yùndòng. Tóngshí yě guǎnlǐ qíngxù, kòngzhì yālì shuǐpíng, jiàngdī huàn ā'ěr cí hǎi mò bìng de fēngxiǎn. Alzheimer shì zhōng nián rénqún zhōng chángjiàn de yī zhǒng jíbìng, dǎozhì chīdāi zhèng zhújiàn sàngshī jìyì děng. Gēnjù bù lǐsī tuō ěr dàxué de xīnlǐ xué jiā, qí zìxíngchē tiáojié hūxī, tígāo kuàilè hē'ěrméng, bāngzhù huǎnjiě yālì.



“通过骑自行车提高大脑的多巴胺、去甲肾上腺素和血清素水平”。

“Tōngguò qí zìxíngchē tígāo dànǎo de duōbā'àn, qù jiǎ shèngshàngxiàn sù hé xiěqīng sù shuǐpíng”