
骑车上班利大于弊

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/8880.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

骑车上班利大于弊。

根据日前发表的一项研究，在英国，骑车上班的人受伤住院的风险更高。这让一些媒体纷纷报道说，骑自行车的人比不骑自行车的人有50%以上的可能性承担这一风险。但是，不要从你的自行车上下来——研究还发现，骑自行车的总体健康益处远远超过受伤风险。

许多证据表明，骑自行车是非常值得的，但人们似乎不愿意骑上车子。在参与最新研究的23万余名英国通勤者中，只有2.5%的人表示骑自行车是他们的主要通勤方式。

科学家在最新出版的《英国医学杂志》上报告了这一研究成果。

那么，人们为什么还在犹豫呢？骑自行车上班的人最大的担忧是发生事故的危險——而且并不是只有一个人这样想。英国政府2015年进行的一项调查发现，有64%的人认为在公路上骑车太危險。

这项新研究观察了10年来的情况，结果显示，这些担心并非没有道理——骑自行车上下班与受伤入院的风险增加有关，有7%的骑车人经历过这样的伤害，而不骑自行车的人只有4.3%。稍微眯一下眼睛、走一下神，你就可以把它变成上面提到的50%以上的可能性。

这项研究的领导者，同时也骑自行车的格拉斯哥大学的Paul Welsh认为，骑自行车受伤的死亡风险微乎其微。事实上，骑自行车的人在增加体力活动和降低身体质量指数（BMI）后所带来的死亡风险的下降远远超过了受伤的死亡风险。数据仍然非常支持那些有能力骑自行车的人。Welsh说。

与开车、乘坐公共交通工具或步行上班的人相比，骑自行车的人患心血管疾病、癌症和死亡的风险要低得多——这一发现得到了该研究和之前研究的支持。如果有1000人坚持骑自行车10年，预计该群体中的癌症患者将减少15人，心脏病或中风患者将减少4人，死亡人数将减少3人。

骑自行车让人们心跳加速，未参与此项研究的美国哈佛大学的Anne Lusk说。骑自行车比走路需要更多的体力——即使只是在自行车上保持平衡，也比走路时保持直立所需的肌肉要多得多。

别忘了骑自行车对环境也有好处。让人们远离汽车和公共汽车减少了污染，进而改善了当地环境。

人们不应该放弃骑自行车，恰恰相反，通过这项研究，应该认识到有必要让基础设施对骑自行车的人更安全、更友好。应该鼓励更多人骑自行车上下班，只是别忘了戴上你的头盔。（来源：中国科学报 韩天琪）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1136/bmj.m336>

版权声明：凡本网注明来源：中国科学报、科学网、科学新闻杂志的所有作品，网站转载，请在正文上方注明来源和作者，且不得对内容作实质性改动；微信公众号、头条号等新媒体平台，转载请联系授权。邮箱：shouquan@stimes.cn。

作者：Paul Welsh等 来源：《英国医学杂志》

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](https://www.iikx.com)转发