

春季爬山

备根登山杖更安全

春回大地，万物复苏，人们纷纷重整行装，走出家门，在吐故纳新中，焕发生命的活力。春天，到户外爬山成了许多小伙伴感兴趣的运动项目，但不少人回来后会抱怨双腿酸胀、身体乏力等问题。春季爬山，怎样选择和使用合适的设备来减轻运动伤害，爬山过程中又有哪些注意事项呢？笔者今天就来和大家探讨这一话题。

爬山主要是一种克服自身重力的运动，过程中需消耗很多能量，可以起到强身健体的作用，这也是人们爬山健身的主要目的，即借此增强肌肉力量，提高心肺功能，但是许多人爬山后易感两腿酸胀发软，特别是对于那些平常缺乏锻炼的人群。大多酸痛的主要原因是长时间剧烈的爬山运动，双下肢肌肉耗氧量增加，肌肉为满足功能而进行无氧酵解，造成肌肉群间的乳酸堆积，引发局部的酸痛。对这种情况，及时采取一些措施能够得到缓解，首先，爬山前可跟随运动专家学习一定的爬山技能，加强动作的规范性，避免因错误的动作致使肌肉的张力和弹性急剧增加，引起肌肉结构成分的物理性损伤或者因肌肉的神经调节发生改变，使肌肉发生痉挛而致疼。其次，开始爬山前应进行一定的准备活动及肌肉拉伸练习。再次，爬山过程中若出现肌肉酸痛可涂擦药物，如双氯芬酸二乙胺乳膏剂（别名扶他林软膏），根据痛处面积确定涂抹剂量，一日3~4次，可使炎症肿胀减轻及疼痛缓解，且有利于方便随身携带，全身性副作用较少。爬山后亦可局部理疗。

具体来说，准备登山前，我们必须做好充分的准备工作，包括物质方面和心理方面的准备。首先，做好详实的登山攻略和必备物品清单是必不可少的。需准备的物品有辅助登山工具，如手杖、绳索、挂扣；登山装备，如登山包、快干登山套装、手套、登山靴；体能来源，如压缩饼干、维生素、功能性饮料等；医药装备，如消炎药、绷带等；生活装备，如帐篷、防潮垫、水壶、围巾等；防御装备，如刀、头灯、手电筒等。

登山杖是其中非常重要的装备之一。爬山借助登山杖能够承担身体一部分的重量，分散人体的重心，避免膝关节的磨损，从而缓解肌肉酸痛。登山杖的设计是为了提供个人活动时更好的稳定性，且将重心作用到膝关节的冲击力分散到手臂上。据国外研究报告显示，在下坡时候，膝关节的受力在没有登山杖支撑时较有登山杖时多出22%，大腿肌肉的能量消耗量也多出21%。据国内文献报告，拿上一根手杖，可以减少30%的腿部负



荷，还能帮助腿部更好地发力，增加上下山时身体的稳定性。

对于登山杖的使用，笔者有如下几点建议：首先，要调整合适的长度，一般而言，手杖的最适长度为登山者身高乘以0.66得出的数值；其次，要合理使用腕带，正确的使用方法是将腕带拿起来，手从腕带的下方穿入，将带子压在我们的手掌之中，然后再轻轻地抓住把手即可。此外，需使用登山杖杖尖的橡胶套，它既能降低杖尖磨损，又能提供更佳的弹性和摩擦力。最后，需使用双杖，可增加受力点，增强下盘的稳定性，降低腿部的负荷。



- ①平地行走，肘部成90°时为最佳高度；
- ②上山时适当缩短以更好支撑身体重量；
- ③下山时适当伸长，以减少关节所受的压力；
- ④侧行时两根杖应有不同的长度以适应地形。

使用登山杖的正确姿势

对于体质不同的人群，日爬山量也是不同的。因此，具体要做多久的运动量，应视个人实际情况而定。爬山过程中，应注意一些小技巧。

爬山前，需充分做好准备活动，注意活动开膝关节，激活相关的肌肉及韧带力量。爬山之前适当喝水，爬山的过程中也要时不时地喝水或者功能饮料，这既可以避免出汗而出现身体缺水的情况，也可以补充糖、电解质等，达到保持水电解质的平衡以及促进体力恢复。

爬山应该要走成熟的路线，保持自身的通信工具畅通，一旦有危险随时能与外界取得联系。

一旦爬山过程中出现受伤，应及时做对症处理，如冷敷，时间为20到30分钟，不能局部按摩及热敷，待情况控制时方可继续前行，但要控制好爬山速度，若受伤严重需要及时联系医院就诊。

多与有经验的山友交流，根据自己的能力和水平，选择适宜的登山高度和路径，逐渐增加难度和运动量。

南华大学附属第一医院关节运动骨科
教授 陈志伟 通讯员 邹琴

“让男孩更有男孩样”

人大代表提议：

引导男生更多参与足球等对抗性强的运动

全国两会如期举行，全国人大代表、苏州大学校长熊思东向大会提交的《关于在“五育并举”人才培养中注重性别差异化教育的建议》受到广泛关注。建议中他提到，应当充分考虑学生性别差异，制定更加具有针对性的课程，真正让“男孩更像男孩，女孩更像女孩”。例如，在体育教育中，引导男生更多地参与足球、篮球、橄榄球、击剑等对抗性较强的运动。足球这项现代运动对健康有哪些益处呢？

增强心肺功能 足球是一项有氧运动，运动过程需要大量氧气参与，身体摄入大量氧气，同时将其输送给各个器官，从而加速各器官的新陈代谢。这点对于提高心肺功能很有好处。踢球时血液循环加快，使冠状动脉有足够的血液供给心肌，从而预防各种心脏疾病。通过全身的运动，可促使静脉血流回心脏，还能预防静脉内血栓形成。同时踢球可以增大肺活量，使呼吸系统功能更强大。

缓解肩颈疲劳 现代人总爱在电脑前久坐不动，长此以往就容易出现肩颈不适。

踢球时动作幅度比较大，需要跑跑停停，对背部挺直放松有促进作用。长期坚持对颈椎不适有改善作用。

缓解压力 不论是学生党还是上班族，都需要承受学习和工作带来的巨大压力，如果无法有效释放就容易导致心情抑郁，而踢足球就是一种行之有效的解压方法。放下工作的包袱，和队友一起尽情奔跑在绿茵场上，这种对抗性的比赛可以让人全心投入，忘却烦恼。

踢球前，要做好准备活动，先慢跑一会儿，再做做伸展运动，等全身都活动开了再踢球才不易受伤。踢完球不要立马坐下来休息，应在球场中走动一下，让身体逐渐平静下来，可以吃点香蕉等水果缓解身体疲劳。身体不舒服、睡眠不足、精神不振时最好不要踢足球，以免出现扭伤等情况。饭后半小时不要踢足球，因为足球运动是比较剧烈的运动，饭后马上做剧烈运动会影响胃肠消化，引起胃部不适。

湘潭市第一人民医院康复科
主任、医学博士 周彪
通讯员 段斌

女士节到了，学学怎样喷香水

女士节到了，给自己添置一瓶香水成了当下不少时髦女性的新选择。曾经，女人喷上香水或许是为了取悦他人，而今天，则更多的是愉悦自己。关于香水，你知道它的正确喷洒方式吗？

不同类型香水喷洒方法不一样，不同浓度的香水，喷洒的方法也不一样。香精是以“点”，香水是以“线”，淡香水是以“面”的方式，浓度越低，涂抹的范围越广。香精以点擦式或小范围喷洒于脉搏跳动处，如耳后、手腕内侧、膝后。淡香精以点擦拭或喷洒于脉搏跳动处，避免用于胸前、肩胛的脉搏跳动处。

七点法 首先将香水分别喷于左右手腕静脉处，双手中指及无名指轻触对应手腕静脉处，随后轻触双耳后侧、后颈部；轻拢头发，并于发尾处停留稍久；双手手腕轻触相对应的手肘内侧；使用喷雾器将香水喷于腰部左右两侧，左右手指分别轻触腰部喷香处，然后用沾有香水的手指轻触大腿内侧、左右腿膝盖内侧、脚踝内侧，七点擦香法到此结束。注意擦



香过程中所有轻触动作都不应有摩擦，否则香料中的有机成分发生化学反应，可能会破坏香水的原味。

喷雾法 在穿衣服前，让喷雾器距身体约10~20厘米，喷出雾状香水，喷洒范围越广越好，随后立于香雾中5分钟；或者将香水向空中大范围喷洒，然后慢慢走过香雾。这样都可以让香水均匀落在身体上，留下淡淡的清香。

值得注意的是，喷香水时，须注意不要直接对着肌肤喷洒，尤其是会直接暴晒的部位，如脸部、脖子等等。这些部位因香料碰到阳光紫外线的时候，会产生化学变化，导致皮肤黑色素的破坏而出现斑疹和雀斑，轻者也会使皮肤发痒、红肿。

张瑜