

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,又能提供最佳的弹性和摩擦力。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。



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,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