

## 保护关节,速度适宜,健康爬山没那么简单—— 爬山不在高 懂诀窍则灵

### 核心提示

爬山健身的人日益增多,尤其一些老年人也对爬山这项运动乐此不疲。不过,专家提醒,临床上经常发现,爬山在让人脸色红润、身强体健的同时,也磨薄了软组织,伤害了膝关节。

### 喜欢爬山的你 知道这四大误区吗

就练脚劲来说,爬山的确效果不错,对心肺功能、四肢协调能力、视力、新陈代谢等方面也有益处。因此,不少人将爬山当成了重要的健身方法,下了班去离家最近的山上溜溜弯,周末去郊外的山间徒步。

爬山固然好处多,但其背后隐藏的隐患也不少。不少市民因为天天爬山患了足底筋膜炎。中国医科大学航空总医院康复医学科主任兼足踝康复中心主任王建华表示,没有专业的装备、正确的姿势或爬

得太猛,都可能对健康起到反作用。

1. **穿着太随便,不做规划。**很多人认为,家门口的山很熟悉了,海拔也较低,不会有问题,于是就不做计划就走进山野。爬山对踝关节、跖趾关节、足底筋膜以及软组织的磨损较大。特别是穿薄底布鞋、松糕鞋等爬山,或者走特别硬的青石路,都容易引发足跟痛、足底筋膜炎等病症。

2. **进山无准备。**有的人图省事,不带食物和水、不穿登山服装就随便进山,觉

得不到一天就下山,不会有问题,但遇到体力不支、低血糖的时候就手足无措了。

3. **过分求速度。**有的人好胜心太强,觉得爬山就要爬到最高峰;还有人追求强度和速度,觉得只有气喘吁吁才是运动量足够的表现。但爬山是为了健身,而不是夺冠。不管什么人,锻炼都要循序渐进,过度追求强度适得其反。“三高”人士以及原本就有心脑血管基础病的人群,爬山时如果争强好胜,过于追求时间和速度,以

至于过度疲劳,就有可能诱发心肌梗死或肺栓塞,甚至可能猝死。

4. **姿势不正确。**不正确的爬山姿势、速度、节奏都会对膝关节造成损害。下山时,膝关节弯曲,要负担全身的重量和向前的冲击力,摩擦和压力更大,经常这样难免出问题。有些人为了赶时间会快速下山,跑着下山膝盖受到的冲击力是身体重量的5-8倍,膝盖就像遭受成千上万次半吨左右重量的打击。如果提着或背着东西冲下来,对关节的损害更大。

### 上山下山 姿势都要正确

去华山、黄山旅游过的人,一定见过山民挑着上百斤的重担在山路上行走,每天上下好几趟。这些人到了六七十岁都很硬朗,正是因为他们懂得爬山技巧、姿势恰当,才不会爬出问题。

#### 1. 爬山前要热身

爬山前要做好充分的准备,如腿部拉伸运动、揉揉膝盖,让关节、肌肉、韧带等得到预热。上坡时,上半身向前上方倾斜,弯腰收腹,稳步踏地前进;用全脚掌着地,稳定性更高,而且使用了更多的大肌肉来支撑身体,不易疲劳。下山要缓慢,拐弯时更要慢下来,切不可跑、跳。下山时,上半身微微凸腹屈膝,重心稍向后移,步速宜缓慢,步幅小而稳妥,等前脚站稳了再把重心移过去,不宜用膝关节旋转来代替足底转弯。如果觉得大腿酸痛时,就不要把腿伸得笔直走,以减轻大腿肌肉负担,避免膝关节劳损、击伤,或脚踝劳损、扭伤。

穿对衣着,负重不要超过体重的1/4。鞋要合脚,最好选择专业运动鞋、登山鞋,尺码要合适,足底、足尖、足跟局部不要承受过多的压力;衣服要宽松,以运动服和登山服为好。

#### 2. 要带食物和水

食物最好包含三大营养物质,比如富含碳水化合物的面包、罐装八宝粥,含脂肪的坚果、高蛋白质的午餐肉、豆干等;饮

料要准备矿泉水(或者是凉白开水、自家冲泡的茶水)与电解质饮料两种。特别提醒,糖尿病患者要准备胰岛素,带上糖块,谨防低血糖。

#### 3. 速度要放慢

爬山的速度一般以每小时3公里左右为宜(比平地行走稍慢),运动时的心率控制在靶心率(40岁以下的人可用180减年龄,40岁以上的人可用170减年龄)的60%-80%范围内。每次爬山不要超过2小时,不要过分追求大的运动量,以欣赏沿途风景,身心舒适为宜。

#### 4. 频率要适度

爬山的频率也要有所控制,通常情况下,每周不要超过3次,如果山路过于陡峭难行,更要减少爬山的次数,可用慢跑和快走替代。

此外,心肺功能不全,关节不好,不经常锻炼的老人,以及过度肥胖的人不适合爬山运动。

总之,不论哪个年龄段的登山者,登山时都要根据自身情况调整速度。最好不要爬沙土、碎石、浮石多的山,攀登时不可乱抓不牢固的草根或树枝。爬山途中出现气喘,不可勉强登进,可在原地停歇,并作深呼吸,直至呼吸恢复均匀后,再慢慢前进。



### 生活顾问

咸宁爱尔眼科医院协办 0715-8687222

### 每天叩齿好处多



本报讯 记者赵晓丽报道:近日,市民郑女士感觉自己的牙齿有点疼痛,有出血症状,去看了牙医进行治疗后,医生嘱咐她,牙病好后,平日里可以多“叩齿”,对牙齿有好处。

“叩齿”是什么?市中医医院治未病科主任王先锋表示,叩齿是一种传统的中医保健养生疗法,也是牙齿保健的一种有效措施。古人就有“清晨叩齿三十六,到老牙齿不会落”、“朝夕琢齿齿不腐”等说法。

现代科学也证明,叩齿或咬齿能兴奋牙体和牙周组织的神经、血管和细胞,促进牙体和牙周组织的血液循环,增强其抗病能力。

他解释,叩齿不是随便咬咬牙就可以,正确的叩齿需要有时间、数量、力度上的控制,同时要注意口腔清洁,方法不当反而损伤牙齿。具体的操作方法是:每天清晨,全身放松,嘴唇微闭,把牙齿上下扣合,先叩臼齿(即后槽牙),再叩前齿,睡前也可再进行一次。当感觉有唾液产生时,不要咽下继续搅动,等唾液渐渐增多后,用舌抵上腭部聚集唾液,鼓腮用唾液含漱数次,最后分三次慢慢咽下。

不过,每次叩齿数目多少不拘,可因人而异。叩齿的力量也不求一律,可根据牙齿的健康程度,量力而行。但对牙病的人群叩齿是不适合的。

他提醒大家,叩齿要达到保健效果,必须持之以恒,从不间断,寄希望于三五日就有多大效果的想法是不现实的。

### 给宝宝洗澡有窍门



本报讯 记者朱亚平报道:3月8日,香城温度骤降,年轻妈妈王女士在给2岁的宝宝洗澡后,宝宝就感冒了。给宝宝洗澡时该注意啥?温泉花坛社区卫生服务中心全科医生苏艳红给新手妈妈们支招了。

首先,洗澡的时间不能过长。浴室内的温度不低,但是妈咪们忽略了水分会带走宝贝们的体温,孩子玩得越久,感冒的几率就越大。冷天给宝宝洗澡,最好是控制在10分钟左右。

其次,提前做好所有物品。妈咪们在准备给孩子洗澡时,要提前做好所有的东西,最好是在给孩子脱衣服之前再检查一遍,确认所有的东西都准备好再开始。

洗完澡后,穿衣服速度一定要快。即便是新手上路,也要对自己有自信。最好手脚灵活,在宝宝洗完澡之后马上把他用毛巾包起来擦干,穿上衣服。家里最好开着暖气或空调。孩子的小衣服事先准备好,然后一件一件穿起来,不宜套在一起一次性穿上。

此外,洗澡要注意水温,如果过热会烫到孩子,过冷易使其受凉。先用手背先试水温或水温计测水温,确认水温合适再让孩子下水。

孩子洗澡时桶内水不宜过高,刚好泡孩子半身即可,满桶水很容易导致孩子口鼻进水,造成呛水等意外。

另外,不建议将玩具放入水桶或是澡盆,当孩子吮吸或是啃咬,导致宝宝误喝了不洁的洗澡水。



### 市中心医院 同济咸宁医院 开展肾病义诊活动

本报讯 通讯员肖晓报道:今年是世界第11个世界肾脏病日,市中心医院在门诊大厅开展肾病义诊活动。

今年,肾脏病日是普及“许多成年肾脏病实际从儿童时期就开始了”这个观念,让广大市民认识到儿童时期就存在肾脏

病高危因素及事件,从而识别并早期干预有肾病高危风险的人群。

市中心医院举办“预防慢性肾病,应从儿童开始”专题义诊活动,将有儿科肾病专家及肾内科专家参与,同时免普通门诊挂号费,免费测量血压、血糖,免费发放健康宣传册。

### 鱼岳社区卫生服务中心

### 开展女性健康知识讲座

本报讯 通讯员周文广、周凌峰报道:3月8日,嘉鱼县鱼岳社区卫生服务中心在鱼岳镇樱花社区举办了“关爱女性”妇科常见病防

治知识讲座。该中心妇产科主治医师江慧芳通过通俗易懂的语言、形象生动的图片,从妇女常见疾病的预防和治

疗等方面为大家做了详尽讲解。她建议女性朋友,在平时生活中应该养成良好的生活方式和卫生习惯,定期体检,做到有病早发现、早治疗、早康复,以免养痍为患。



### 送医到山区

7日,市卫计委组织市妇幼保健院、市防疫站等单位的医疗专家到崇阳县路口镇厢所村开展送医送药送健康活动,让山区的百姓在家门口能得到市级医院专家服务,解决疑难病痛。 记者 袁灿 通讯员 王飞 摄

关注咸宁新闻网微信  
xnnews



更多精彩活动和免费礼品等你来

