

爬山碰到下雨 注意事项请牢记

诗情画意固然好,安全保障要先行

本报综合报道

春节档的一部电影《流浪地球》火了朋友圈,而现实生活中,不少浙江市民都在朋友圈里吐槽,我们流浪的不是地球,明明就是太阳。的确,近一个月,浙江范围这天气总是让人一言难尽,由于冷空气的渗透,自春节以来,几乎都是阴雨天居多。有市民直接高呼“整个假期都有一种遭‘泅’的感觉。”

成日的阴雨让不少原本想趁着假期出门登山踏青的户外运动爱好者计划有了波动。想在雨天出去动一动亲近大自然,又想着不淋湿别挨冻,可得做上一番功课了。那么,在雨天时的户外运动,需要注意哪些方面的问题呢?现在就为大家提供一些参考。

首先,装备上做好功课。参加户外运动必备一身温暖舒适、弹力贴身的运动衣裤,既能快速排汗,又透气、快干,保证运动时轻松自如,零负担享受运动。外套和鞋不但要防雨、防水,还要透湿、透汗气,这样才能保证全身干爽,享受运动。

防雨服装是雨天户外运动的必备品之一。一般防雨服装有风雨衣裤套装,衣服上附带有帽子,这样戴上帽子,穿上衣服,可以在雨天中行走而不会被雨水所淋湿,同时保证干爽透气。虽说户外运动时,身体的肌肉收缩会产生热量,但休息时如遇到风吹来,还是需要做好保暖工作,因此,三合一的防水风雨衣就是很好的选择,具有优秀的防水性能和良好的透气性,保证出汗干爽舒适,以防运动后被凉风吹到导致感冒了。特别是在雨天的户外,雨水和山风的双重作用,特别容易导致运动后受凉,更是需要做好

保暖工作,不要忽视了这一点。

在带上风雨服装的同时,还需要带上雨具和防雨运动鞋。如果遇到倾盆大雨的天气,风雨衣还是不能抵挡斜风斜雨的侵袭,雨具和防雨运动鞋是非常必要的用品。选择雨具最好是方便携带的、可以折叠的风暴伞。

其次,运动时必须注意防滑防摔。雨天的山路泥泞滑溜,相比晴天的山路,行走难度增加了许多,所以必须要注意防滑防摔导致的受伤,必要时最好备上徒步手杖,可以及时借力,保证在雨天行走时的安全。运动行走时,最好背上轻量化双肩包,这样可以随时腾出双手来保护身体,不会因为滑倒摔到而引起受伤。

除此之外,最好随身携带急救药品,如云南白药、止血绷带等,以便在发生摔伤、碰伤、扭伤时派上用场。

但也要注意带好必需品的同时最好轻装。

若是团队游,有一点很关键,那就是必须考虑与团队保持一致,保护自身安全。雨天路滑,山色空蒙,白云山林深谷幽,奇峰俊秀,白云悠悠,置身白云仙境,难免心生置身于人间仙境之感。不过,千万不能因为遇到美景而忽略了跟上团队的速度,因为与团队失去联系而掉队。如果因为意外状况与团队暂时脱离,请及时联系团长或团员,保持手机通讯的畅通,保护好自身安全,等待团队成员的会合。户外运动的团队队员之间,最重要的是需要具备互助合作精神,遇到任何一位队员出现状况和问题时,其他队员要全力以赴的予以帮助。只有团队队员互相帮助,互相合作,团队任务才可能圆满完成。

运动百科

手腕关节痛该咋办? 5个小窍门帮你恢复灵活双手

随着现代人生活水平的提高以及对运动健身的重视,腕关节疾病和运动损伤导致的腕关节疼痛也越来越常见。那么,手腕关节疼痛是怎么回事?一旦发生腕关节疼痛,应该如何处理好呢?

致腕关节疼痛的致病因素非常多,急性和慢性均有,急性疼痛常见于生活中用力不当或者运动不当导致的韧带、软骨损伤,以及腕关节内骨折产生的血肿刺激等,而慢性疼痛常由于关节反复活动长期磨损导致的关节退行性变化。

手腕疼的原因多样,可能与以下疾病有关:

- 1.风湿性关节炎、类风湿性关节炎:**这两个关节炎大部分都是发生在30~45岁的女性,风湿性关节炎往往都是游走性的疼,即疼痛感位置不确定。疼痛,肿胀,僵硬发生在手腕部位。
- 2.痛风性关节炎:**痛风常见于拇指,食用海鲜和啤酒诱发,急性期间,患者局部红肿,疼痛剧烈,难以忍受;慢性期,患者会有疼痛,关节变形的表现。
- 3.腱鞘炎:**就是大家说的“鼠标手”“键盘手”,多是年轻人的疾病,但也并不是只有使用鼠标的人才会患病,当手部长期保持一个动作时,例如开车、颠勺。
- 4.韧带损伤:**有人会因为外力受刺激导致关节韧带外翻或者内翻,有外伤史。
- 5.自身免疫力低:**少部分人的免疫系统出现问题,出现牛皮癣等疾病,则会侵蚀到关节,使其出现肿痛。
- 6.劳损所致:**活动量过大,关节无法承受,肩周炎和网球肘为常见病症。

坚持练习这5个小动作,可有效缓解手腕疼痛:

第一招:翘掌变爪

双臂自然下垂,双手掌慢慢向上翘,手掌与手臂成90度夹角,略停两秒,让腕关节适应伸拉。紧接着五指用力分开,指尖如钢针,接着五指关节弯曲内扣,像虎爪一样刚劲有力!

由小拇指开始,五指一次旋屈握拳,拳要握紧,松拳变掌,重复此动作10次。

第二招:摩运手腕

左右抓住右手手腕,做来回拧转按摩,右手放松。随着拧转的方向稍稍逆向用力,即左手外转时,右手要有向里的劲,拧转几十次后,两手互换。

第三招:捏捋十指

左手从右手手腕处开始,向着手指方向,一边捏一边向下捋,捏的时候力度要大,到指尖时,左手向外抻一抻,右手往回拉一拉,捏捋几十次,双手互换。

第四招:揉搓纸团

这个动作很有意思,缓解鼠标手很有奇效,选择偏硬的纸,搓成一小团,再展开,再搓团,不断重复。不限时间地点。

第五招:反向拧毛巾

这个方法人人都能掌握的,原来顺时针拧,改成逆时针拧

注意:练习以后不要用凉水洗手,这时候毛细血管扩张,凉水一激,病情反而会加重。

健身小贴士

3个小动作 清理血管防血栓

人类身体的血管像是通往一个又一个目的地的道路一样,血液则仿佛是运输的工作人员,负责将我们需要的氧气、营养物质通过这一条条的道路,运往身体的各个器官,用以维持身体的正常运作。

很多年轻人觉得自己身强力壮,压根不用担心血管的问题,殊不知,由于工作压力大,饮食不健康,老熬夜等种种因素,苦逼的上班族已经成为心脑血管疾病的高发人群。今天,小编就来教大家3个小动作,具有很好的疏通血管的作用,还不操练起来。

转脚踝

转脚踝是非常简单有效的动作,随时随地都能做,踝骨周围有许多穴位,脚踝还是气血运行的枢纽部位,经常转动脚踝可以刺激穴位和经络,促进血液循环。

方法:身体放松站立,脚尖着地,以脚腕为轴转动,每次30秒,早晚各一次,洗澡后进行效果更佳。

转膝

上班族由于久坐的原因,会导致血液流通不畅,容易腿麻,转膝可以促进血液循环,防止静脉曲张。

方法:双腿并拢站立,微微弯曲,双手按住膝盖,先顺时针转两圈,再逆时针转两圈,连做2次,要注意的是,有膝盖受过伤或者有关节炎的人要谨慎做这个动作。

按摩腿肚

腿肚上有很多经脉和穴位,经常按摩腿肚可以促进腿肚血液循环,防止下肢栓塞,预防血管堵塞。

方法:左腿自然弯曲,用手按摩小腿肚10~15次,换另一条腿继续。