登山特别累，可能是姿势不对

专家告诉你登山正确的“打卡”方式

见习记者 汤晨阳

眼下，正是登山好时节，相约好友一起登高望远，在愉悦心情的同时还能强身健体。

然而，没有经验的登山新手多半上坡时气喘吁吁，下坡时又担心膝盖承受过大压力，走得战战兢兢；反观老手总是神态自若，以稳定的步伐向前迈进，那么，爬山更省力的技巧是什么？如何做到不伤身体，保证安全，还能保持健康呢？

家住杭州市萧山区51岁的高女士，是一位全职妈妈，把家打理得井井有条之余，她还有一个爱好：登山。这个习惯已经保持10多年了。

要是周末天气晴好，高女士便约上三五好友，自驾前往戴村镇，那里有一条国家级登山健身步道，蜿蜒在云雾缭绕的群山上。

“我家在城区，但我很向往农村的好山好水，能去山上走一走，呼吸新鲜空气，有再多的烦心事也抛在脑后了。”高女士告诉记者，戴村镇的那条游步道，沿途经过萧山最高峰船坞山、萧富森林古道、响天竹风、天狮飞瀑等知名景点，“累了，就停下来歇一歇，不然身体负荷过重，是很容易受伤的。”

对于普通市民日常登山运动，究竟有哪些地方需要注意的呢？对此，记者联系了浙江体育科学研究所全民健身研究中心主任薛亮。

薛亮认为，登山前准备工作要充足。“爬山前通过天气预报了解当天的天气情况，选择在风和日暖的天气进行爬山。登山的最好时间是下午三四点钟；如果选择早上去爬山，最好在太阳出来后。”

同时，登山鞋、帽子、上衣长裤最好能带上，登山鞋不仅会减少脚的负担，还能防止滑倒。随着海拔的增高，温度就会降低，长袖衣裤和帽子不仅能保暖还能阻挡山上较强的紫外线。

“不过，患有心脏病或者体质虚弱的人，我不建议他参加爬山这样高强度的运动。”薛亮强调。

在登山时，发力的技巧尤为关键。

在上山时，姿势行走重心在上坡时，应在脚掌前部，身体稍向前倾，两膝自然弯曲，两腿加强后蹬力，用全脚掌或脚掌外侧着地，也可用前脚掌着地，步幅略小，步频稍快，两臂配合两腿动作协调有力地摆动。

下山时，上体正直或稍后仰，膝微屈，脚跟先着地，两臂摆动幅度稍小，身体重心平稳下移。不可走得太快或奔跑，以免挫伤关节或拉伤肌肉。坡度较陡时，上下山可沿“之”字形路来降低坡度。

另外，薛亮还分享了爬山的三个原则——

首先，途中休息原则一般是长短结合，短多长少。一般途中短暂休息尽量控制在5分钟以内，并且不卸掉背包等装备，以站着休息为主，调整呼吸。

其次，从安全角度出发，队员之间应该保持一个合理的距离，一般为2-3米，这样可以避免有人如因系鞋带、脱衣服、喝水等原因暂停时与后面队员发生碰撞。

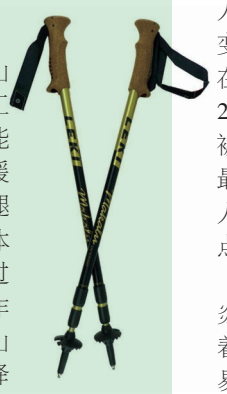
第三，在行走中，也要养成个良好习惯，集中精力行走，不要边走边笑，打闹嬉戏，更不能大声歌唱，这样不但分散其他队员的注意力，同时还会无谓地消耗自己的体能。

>>>延伸阅读

带好这些装备 打卡青山更轻松

磨刀不误砍柴工，想要更好、更轻松地去山间打卡，那么这些看似不起眼的装束就要提前做好准备。

登山杖



登山杖是登山运动必不可少的工具，它的主要功能是支撑、平衡和缓冲，对于缓解腰、腿部压力、保持身体稳定性、山路通过性有非常重要的作用。既能缓解登山时膝关节压力和降低腿部肌肉能量消耗，又能提高登山运动时的稳定性和保持身体的平衡性，不论是新手还是老手，出门登山都不能少了它。

帽子

山间湿气较大，人们在登山过程中血液流动会加速，人体较为敏感、脆弱的地方就是太阳穴。因此，戴着帽子可以有效预防风寒，减少身体不适。

冲锋衣

春寒料峭，初春的气温难以琢磨，况且山上的温度较之山底低。专业的冲锋衣既能防风，还能有效地排汗，不至于在爬山过程中受凉感冒。

双肩包

“远途无轻重”，事实上，登山途中无论是轻装还是重装，都需要用到轻便好背的登山包。城区、近郊处登山其实不需要大容量的包，只要收纳一些徒步所需的物品即可，性能选择主要以减负防水为主。

当“白色瘟疫”遇上新冠肺炎

早发现、早诊断、早治疗 运动也是良方

本报记者 洪 漩

一场新冠肺炎疫情，让不少人对发烧、咳嗽等症状“望之生变”，殊不知这些症状同样也发生在结核病病人身上。昨日，是第25个“世界防治结核病日”，其中被称作“白色瘟疫”的肺结核就是最常见的一种结核病。那么这令人谈之色变的肺结核有什么特点？又如何防治？

“肺结核俗称痨病，与新冠肺炎一样，同属于呼吸道传染病，有着咳嗽、发热等相似症状，患者容易混淆。”邵逸夫医院重症医学科医生王东海表示，肺结核起病较慢，新冠肺炎发病较急；肺结核患者的传染病接触史往往不明确，新冠肺炎患者发病前一般有明确的接触史，“如果有类似症状，应到专业结防机构接受检查和治疗，早发现、早诊断、早治疗是肺结核能否治愈的关键。”

足量的运动健身是否能够增强抵抗力呢？“话是如此，但是过犹不及，主要还是要保证良好的生活作息。规律健身者的免疫力好，患肺炎或结核的可能性小。”王东海告诉记者，曾经就有不少“健身达人”患上结核病，“这部分人群主要是因为运动量超过身体极限，且运动后未能好好休息，甚至熬夜、酗酒等，导致其身体免疫力下降，被结核菌感染。”

“但是从过往的病例来看，青少年患结核病的概率要比老年人低，爱运动的人患病概率比不运动的人低。”王东海表示，运动健身是一种健康的生活方式，但一定要根据自身情况进行适当锻炼。要注意循序渐进，尤其是体质较弱者，从训练时间、强度、耐受能力等各方面都要逐步递增，切不可勉强完成超量的运动负荷；运动后要及时补充水分和维生素。

肺结核和新冠肺炎同属呼吸道传染病，两者预防措施非常相似，因此，王东海也给大家支招：“除了切断传播途径、发现病人及时隔离外，多开窗通风，让空气流通起来也是一种不错的方法；至于饮食方面，需要增加营养，从而弥补因疾病所致的消耗，促进身体的修复。注意多食用高热量、高蛋白、高维生素、易消化的食物，并同时补充足够的矿物质，适当增加蛋白质、维生素A、维生素C的摄入，增强自身免疫力对预防疾病也有不小的作用。”