

假期翻越山海 这些事项要注意

本报记者 洪璇

“五一”小长假如期而至,不少出游的小伙伴提前计划出行路线,或跟团或自驾,在熙熙攘攘的景区和网红打卡地穿梭。亲近大自然、体验户外运动成为越来越多人的假期选择。



立夏将至 宜养心调神

5月5日,将迎来夏季的第一个节气“立夏”。立夏后,日照增加,逐渐升温,雷雨增多,养生要以养心为重,并做好饮食起居等方面的准备。

起居养生

晚睡早起,适当午睡。立夏时,昼长夜短,此时可以根据这节气变化晚些入睡、早点起床,以顺应自然界阳盛阴虚的变化。起得早、睡得晚易造成睡眠不足,故立夏之后人们应增加午休,以促进心阳的恢复消除疲劳,保持充沛的精力。午睡时间要因人而异,不宜过长,一般以半小时到1小时为宜。

运动调养

运动防大汗,安稳过立夏。随着气温升高,人们容易出汗。“汗”为心之液,立夏时节要注意不可过度出汗,运动后要适当饮温水,补充体液。立夏时节,运动不要过于剧烈,可选择相对平和的运动方式,如太极拳、太极剑、散步、慢跑等。

精神调养

以心为本,静养调神。一年四季中,夏天属火,火气通于心,故夏季与心气相通。立夏后人们易感到烦躁不安,因此立夏养生应重视“静养”,避免运动过后大汗淋漓。可多做偏静的文体活动,如绘画、钓鱼、书法、下棋、种花等。

饮食养生

宜采取“增酸减苦、补肾助肝、健脾祛湿”。立夏时节,自然界的变化是阳气渐长、阴气渐弱,相对人体脏腑来说,是肝气渐弱,心气渐强。若想去除暑湿,重点在于健脾,最好的健脾方式是早晚进餐时多喝些山药粥、薏米粥、莲子粥,可以在粥里加一些荷叶,以增强清热祛暑,生津止渴的功效。

判断天气 配备基础装备

近年来,越来越多的人喜欢上户外运动,无论是在山崖海岸、荒芜人烟野路健行、挑战高峰,抑或是在溯溪、攀岩,既达到锻炼身体、增强身心健康的目的,既可以锻炼个人的意志毅力,又培养了团队之间的协作精神。

需要注意的是,户外活动常常伴随着许多风险。瑞安市花帅户外运动俱乐部负责人陈乐引表示,很多人忽略了户外运动是以自然环境为活动区域,带有探险性质或者体验探险的运动过程。因此,参与者需要具备一定的基本

的户外知识与基础技能,同时,对野外生活参与者的装备、身心、体能都有一定的要求。

“在开展户外徒步、登山等运动之前,要提前准备。”陈乐引说,出发之前关注天气状况,若遇到高温、雷雨、大风天气等极端天气,要取消或中断行程,不要冒险出行。同时,陈乐引劝告户外运动者要配备基础户外装备,“如登山鞋、登山杖、魔巾、冰袖、头灯、防滑和防雨物品,以及备用药品等。服装上尽量选择速干衣,普通棉质衣服汗湿后不容易干,风

一吹还可能着凉。”

陈乐引建议,提前规划好出行线路,以便将风险降至最低,“在野外,若在不熟悉的环境中迷路、摔伤、中暑,危险是会升级的。因此建议提前熟悉路线,了解中途是否有补给点或者下撤点。出发之前一定要下载好目的地的离线地图,即便手机没有信号,也不会迷路。其次,最好结伴同行。有条件的配备领队,或者与有户外运动经验的老手组团出行,做好配合与分工。”

科学合理 避免急性运动损伤

“根据以往经验,假期过后,骨科和创伤科门诊总会‘热闹’起来。”省体科所全民健身研究中心主任薛亮郑重提醒,“假期运动以调节过度为主导,不要盲目提升运动量。不要因为兴奋而忽略安全问题。”

“尤其是运动‘菜鸟’,平时就很少锻炼,运动基础较差,肌肉力量、体能都下降不少。若突然参加足球、篮球、羽毛球等对抗性较强的运动项目,陡然地增加运动

量就容易跟腱断裂等运动损伤。”

薛亮表示,对于平时缺乏运动的人群,要根据自身年龄和能力范围选择适当的运动方式,运动前充分热身,把握运动强度和时间。同时,最好使用护具避免膝关节损伤。“此外,运动后也要注意及时放松整理,做一些牵拉性的运动训练。”薛亮表示,拉伸和放松运动是减缓运动损伤程度的重要环节。静态拉伸可以帮助肌肉放松,提高柔韧性。动态拉

伸可以增加身体灵活性和协调性。放松运动可以缓解肌肉疲劳和紧张感。此外,一些辅助方法如泡澡、按摩等也有助于促进身体的恢复。

薛亮建议,假期活动结合以往运动基础,外出参与户外活动也建议以休闲娱乐为主,“露营、飞盘、钓鱼等,结合自身兴趣爱好参与运动,提倡大家通过运动调剂生活,增进与家人朋友的交流,有益身心健康。”

省内新手徒步路线推荐

近几年,曾经小众的徒步线路慢慢进入人们视野,瑞安市花帅户外运动俱乐部负责人陈乐引推荐了省内五条徒步线路,走起来轻松,非常适合新手。

杭州茅家埠古道

推荐指数:★★★★★

毗邻西湖的茅家埠,位于西湖以西,东望杨公堤,西接龙井路,是古道起点。古道沿湖蜿蜒伸展,时而栈道,时而石道,时而拱桥,时而土道,漫步而行,可谓移步换景一步一景非常赏心悦目。

宁波金山顶望海亭

推荐指数:★★★★★

宁波户外徒步金山村望海亭环线全程7公里,天气晴朗的时候可以远眺东钱湖、东部新城、象山

港大桥、白岩山风车,目之所及皆是风景。望海亭建在一座茶山顶上。亭子里不仅可以小憩,也可以环视连绵的茶园梯田。同时,这里也是观赏日出的绝佳位置,云海环绕山脚,非常适合新手徒步游玩。

温岭黄金海岸环线

推荐指数:★★★★

黄金海岸是温岭最经典的徒步路线,前半程左边是山石,右边是东海,吹着凉爽的海风,踩着被海水千万年雕刻的石头,下半程攀着山脊,迎着太阳,极目远眺,体会山的惊奇。

苍南云台山、石砰栈道环线

推荐指数:★★★★

每年夏季5—10月,是徒步苍南云台山的最佳季节,这时云台山、石砰栈道环线天气凉爽,不仅能看到飞瀑泉流,还可以去原始次生林探险,是个避暑的好地方。

丽水蛟龙大峡谷

推荐指数:★★★★

“浙江森林氧吧”蛟龙大峡谷,既有自然风光,也有网红打卡点。徒步上山大约40分钟,可全方位俯瞰四周的层峦叠嶂,峡谷深处山明水秀,千年古道,仿佛误入仙侠世界。