

爬山没你想的那么简单

天高云淡的秋季,爬山赏秋的人日益增多。有的人是抱着放松和游玩的态度登高,更多人则是把爬山当成一种健身活动。尤其一些老年人乐此不疲,有些甚至达到了一天不爬心里痒的地步。但是,专家提醒,临床上经常发现,爬山让人脸色红润、身强体健的同时,也磨薄了软组织,伤害了膝关节。

爬山健身成了生活的一部分

俗话说,“人老腿先衰”,只要腿脚有劲,人就能跑、能跳、能走。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,周末去郊外的山中徒步,不少人甚至把它当成生活中不可分割的重要部分。在北京最著名的香山,每天清晨有不少老人坐一两个小时车专门去爬山,更有甚者,每天早上爬完下午爬,一天来两个两三趟的也不在少数。

在韩国,爬山几乎到了“国家认同”的地步。韩国登山支援中心发布的调查数据显示,43.5%的男性和35.6%的女性选择将爬山作为日常休闲方式。韩国首尔城郊的那多山,每年吸引的游客超过美国大峡谷。韩国以“高压锅”式的学校和一周60小时工作制著称,爬山成了韩国人调节身体状态、摆脱日常烦心事、与朋友联谊的平台。

四大误区损害健康

爬山好处多,但其背后隐藏的隐患也不少。家住北京市北苑社区的李姐就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治疗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,都可能对健康起到相反的效果。

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。

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、低血糖的时候就傻眼了。

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,过度追求强度会适得其反。“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。

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。有些人为了赶时间快速下山,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,就像拿锤子猛砸自己的膝盖一样。

上山下山姿势都要对

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的技巧、姿势恰当,才不会爬出问题。

爬山前要热身。爬山前要做好充分的准备,如腿部拉伸运动、搓揉膝盖,让关节、肌肉、韧带等得到预热。上坡时,山半身向前上方倾斜,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、工伤或脚踝劳损、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。

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、自家冲泡的茶水)与电解质饮料两种。需要特别提醒,糖尿病患者要准备胰岛素,带上糖块,谨防低血糖。

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。

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。爬山途中出现气喘时,不要勉强前进,可在原地停歇,并作10~12次深呼吸,直至呼吸恢复均匀后,再慢速前进。

(时报)

