

# 徒步大会又来啦!

## 特别要做好预热准备

在金秋9月9日,我区徒步大会又要拉开了序幕。徒步运动指的是一、两天之内进行较长距离的徒步活动,如12小时徒步60公里、24小时徒步100公里等活动。那么,徒步时应作何准备?运动时注意事项都有哪些呢?下面本报一一为大家解答。



### 装备

1、背包:好的背负系统很重要。背包要平稳四正,不装任何不必要的东西。背包的大小要看出行路线远近而定,一般在本市周边出行30升左右即可。如果出去做长途出行的话,女性要有一个55升左右的背包,而男性则要有一个65升以上的背包;在选购背包时一定要反复背试(最好可以有负重测试)并且一定要向有相关技术的营业员请教背包的正确用法。否则出行时会起不到减轻负重,均匀负担的作用。买包不一定要最贵,重要的是要适合自己的身体的背负系统,面料要结实,轻度防雨,在购买时如果背包没有自带防雨罩,那别忘了同时买一个背包防雨罩。

2、鞋子:鞋子和背包被称为徒步者最重要的装备,因为鞋子的好坏将直接关系到你的人身安全。一定要选择一双好的登山鞋。登山鞋最好是高帮的,可以保护你的踝骨,人在长时间徒步时踝骨很容易受伤。如果是一位户外运动爱好者,最好是防水透气面料,并且买鞋一定要到正规商场或专业户外运动商店选购品牌的鞋子。在选择一双好的鞋子上花费的时间、精力和金钱是值得的。最好轮换使用两双不同质地、不同鞋垫的徒步鞋或运动鞋。大一号的在尾段时穿着会较为舒适。登山鞋重,鞋底硬,公路长距离徒步不宜选择登山鞋。长距离平地穿越,必然造成脚掌的极度疲劳。如果配备两双不同质地、不同鞋垫的鞋(如轻便跑鞋、徒步鞋、运动鞋),每隔一小时换鞋行走,并经常改变行走方式(行走、小跑结合),轮换脚掌受力点,整个脚掌受力更均匀,可减少脚掌疲劳和疼痛。

新鞋容易引致脚部不适,刺激水泡形成,

因此正式参加活动时,最好穿着练习时穿过的鞋。鞋带要系紧,使鞋子包脚良好。一般穿底厚有弹性运动鞋较好,登山鞋较重底硬,走久了易起水泡。很多人走不完百公里主要原因是鞋子没选好,脚起水泡而放弃。穿上厚的棉袜子可以减少脚与鞋底的摩擦,减少起水泡的机会。建议穿袜前在足趾背上涂上适量凡士林膏,或用医生胶布把脚趾个别分开包扎,或尝试用橡皮膏和泡漠双面胶贴于鞋底。(注:试穿鞋的时候请牢记一定要大半码或者一码,当你穿好后可以用手指测一下后跟,空隙在一指左右。)

3、袜子:前面说了在选择鞋的时候会大半码或一码,现在说到袜子那就是在出行的时候你该选择一些厚实的袜子,因为长途跋涉,如果袜子太薄,很容易磨破脚,如果袜子薄可以穿两双棉袜,以减低起水泡的机会。要带备用,多换几次,能保持足部干爽,可预防水泡。

4、绑腿:能防止血脉下积而引起的涨疼,小腿不容易感到酸累。

5、护膝和护踝:如果准备做长距离的徒步那得有带一双好的护膝和护踝,特别在下山的时候由于负重,膝盖会承受很大的压力,并且膝盖的损伤是很难恢复的。往往在徒步中会有碎石路段,所以也该有一双护踝。护膝最好是可拆式护膝,不定期地使用,不用时可以拆下。

6、登山杖:可以减轻你双腿的负担。

7、毛巾和洗漱用品:最主要用于擦汗。在行走时可以用一个快挂挂在容易取到的地方,出汗的时候可以直接擦汗。在有溪水的时候也可以洗脸,这样会很方便。另一个用途是在灰尘多的地方可打湿蒙在口鼻处,阻挡灰尘。尽可能带小的牙膏(自己预算一下够用就行)。

8、防晒霜:特别在夏天的徒步运动中,

因为日光直射容易灼伤皮肤,可以少量携带。

9、帽子和头巾:可以选择一顶一般的运动帽,最主要的是能遮阳,当然也可以选择那种宽檐帽,它不仅遮阳还可以防雨,在高寒地带帽子还能够减少头部的散热;人体的热量有相当大的比例都是从头部散发掉的,气温低的时候尤其如此。当然在天热时也可以选择一条头巾,头巾的散热性比较好,也较为舒适。

10、墨镜:用于遮阳。夏天时更为重要,山顶太阳直射下会让你睁不开眼。但同时也会带来视觉的误差,所以在阴天或危险路段时请慎用。

11、手套:无论是上山或下山,亦是天冷还是天热,需要有一双手套。因为在乱草中和山石中行走时会起到很大的保护作用,但要注意一点的是,带着手套会降低手的敏感度。

12、药品:在出行的时候必须带着常备药品,在很多活动中来不及得到别人的帮助,并且在有的药品包装过程中尽量的放在容易快速拿到的地方。医药箱中应有:云南白药(粉状、喷雾剂)、蛇药、感冒药、创可贴、绷带、止血带、纱布、止泻药等仅供参考。不过在单位或团体徒步时可以公共购买些共同药品,比如净水片,十滴水等这样可以减轻负重。

13、指南针:不一定要拥有,但如果想拥有千万别买假货,否则会很危险,市面上各种指南针很多,建议军用的应该比较合适。

14、水袋和水壶:至少拥有一只一升的水壶,当然带水的时候依行程而定,如果要穿越一天的无水区,那必要带足三至四升水。(注:水是必备的,但在徒步中,万万不能因为口渴而狂喝。)

15、垃圾袋:每次出行必须带好垃圾袋,它可以用来装脏鞋放在帐篷里,最重要的是

做为徒步者,在野外留下的只需要脚印而已。

16、快挂:用途很多,比如可以挂毛巾,也可以把带走的垃圾用快挂挂在包的侧兜等等。

17、衣服:活动期间天气可能变化不定,故须携带适量衣服,一旦身上衣物湿透时,也可立即替换。下面再介绍下徒步者的服饰。

(1)冲锋衣裤:

在每次出行时,无论春夏秋冬,一定要穿长衣长裤。在穿越灌木乱草时会很好的保护自己的身体,当然最好是防水的。最好是穿冲锋衣裤或快干衣裤。在徒步登山时千万不要穿牛仔衣裤,因为如果出汗或下雨。牛仔衣裤很容易弄湿,这样会成为负担影响两腿的行动。

(2)内衣裤:

建议贴身衣服最好不要穿全棉的,因为全棉的内衣吸汗性比较好,在高寒地带由于内衣湿透会让你觉得寒冷,在国外登山界,全棉内衣被称为“死人穿的衣服”,当然我们只是一般的徒步穿越爱好者,情况并没有这么可怕。所以建议可以买类似“天蚕衣”之类的内衣裤。

注:关于户外服装三层概念

防风(雨)层有冲锋衣裤就好了,没有的话轻便的雨衣裤也行。保暖层,抓绒衣就行了(一般冲锋衣都有可脱卸的抓绒夹里)行进过程中是不会觉得冷的,中途休息以及到达目的地后一定要注意保暖把能穿的都穿上。内衣排汗性能是关键。

建议穿着专业一点的户外排汗内衣,尤其冬天出行或去较高海拔的地区。当然在夏天天气炎热时,穿休闲一点的长袖衬衫T恤和长裤就可以了,有快干衣裤那就更好,再备上一套雨衣裤,就不必死板的讲究三层概念了。关于夏天穿T恤要穿短袖,不能穿无袖,领子最好是翻领,可以避免脖子晒伤。

### 食物

一般短途(一两天的活动)可以带一些方便面和面包,方便包装的榨菜以便大量出汗后补充盐份,但是要说的一点就是方便面其实是最没有营养的食品,在做长途徒步中并不合适带方便面,还一定要带足合适的压缩饼干(迷路或者其他时可以备用),可以带一些牛肉干,巧克力之类可以快速补充体力的食品,也可以带一些含有维生素药片和糖。其他零食自己选择,不过不主张带口香糖,如果你在嚼口香糖的时候一定要做好环保,千万不要在野外乱丢。(注:尽量不要携带过度包装的食品,剩余食物和可降解包装垃圾可以深埋处理。不易降解的包装垃圾应该带走不可乱扔,人在极度疲劳的时候往往会降低对自己的要求。)

另外,山村处理垃圾的能力有限,山民环保意识薄弱,往往将垃



圾往河道和山谷一倒了之,所以尽量将垃圾带到颇具规模的城镇再处理。

1、在徒步(运动)途中,因胃肠消化功能自然减弱,所以不宜食用肉类等高脂肪、高蛋白不易消化的食品。碳水化合物是供给人体主要能量的营养物质,易消化,并能迅速释放能量。所以应补充以碳水化合物为主的粥、米饭、粉、面、馒头等谷类食品和蔬果、运动饮料等易消化食品。

2、早餐、中餐可在路边餐厅就餐。中途过多过杂的各式各样的饮料,会使徒步人员感到肠胃不适。运动饮料、葡萄糖水、盐水和适量的凉茶足矣。

3、吃了容易口渴的食物不要带。包括:味道重的,辛辣的。

4、不要带过多的水、食物,能在路上补充的就不带。全程基本有路边店可补给。注意要带咸菜等补充盐分、矿物质的食品。

### 行进

1、徒步是种全身运动。注意通过摆臂来平衡身体、调整步伐。不定期地变换行走姿势,如走跑结合。可以轮换脚掌受力点,整个脚掌均匀受力,同时运用到更多的肌肉组合,让肌肉可以交替得到休息。平时时放松,用大腿带动小腿。步伐均匀,有节奏感。

2、不要去追赶别人,走自己的节奏。最好的行走速度是走而不喘;不要时快时慢,时跑时停,尽量保持匀速。

3、当感觉脚趾或脚掌痛,勿只用脚掌一侧行走,这样造成脚的局部受力,时间长了会极为痛苦。

4、肩沉背挺,用腹部深呼吸。

5、上坡时先深呼吸,上身前倾。下坡时,可以加速或跑,身体后仰,降低重心,不易受伤。

6、欲速则不达。重在安全完成,快慢在其次。



### 休息

1、定时主动休息,补充必要的水分和能量,喝水宜少量多次,可防止胃部不适。每小时休息5分钟(刚好换鞋、喝水),比4、5小时休息1小时更有效,更能得到休息。长时间的休息反会令酸软的肌肉硬化,必定造成身体的重新适应。

2、谨记:休息是主动的积极的,而不仅仅是躺下休息这么简单。休息时可脱下鞋袜和护膝,做一下大小腿的松弛和按摩。

3、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。

4、长时休息:2-3小时一次为好,休息时间为15分钟左右,可休息调整并补充一些易消化的食物。卸下背包等所有负重装备,先站着调整呼吸2-3分钟,才能坐下,不要一停下来就坐下休息,这样会加重心脏负担,可以自己或者队员之间互相按摩腿部、腰部,肩部等肌肉,脚踝和膝盖等部位酸痛可抹些活络油。也可以躺下,抬高腿部,让充血的腿部血液尽量回流心脏。



### 水泡的处理

不影响行走的小水泡,可以暂不刺穿。如水泡增大,感到肿胀及痛楚,可用消毒的针刺破水泡,释放积液,然后包扎患处。如水泡已穿破,不要将表皮剪去,然后包扎患处。

适时的学会放弃,有些曾因为参加徒步走得太远了,后来只能淡出。建议:如果关节或以前的旧患处发出警告时,请珍惜自己赶紧理智放弃。

### 注意事项

- 1、遵守交通规则,不闯红灯,走人行道和斑马线,不走进行道,不为抄近路横穿马路。
- 2、偏僻和黑暗路段请结伴行走,不落单。
- 3、夜晚徒步困倦时,注意适时休息,以免因精神恍惚导致意外。

### 环保事项

- 1、不乱扔垃圾,垃圾自行处理,随身携带至垃圾桶丢弃。
- 2、尽量少使用一次性用品,如一次性筷子、饭盒、水杯。
- 3、勿喧哗打闹,惊扰市民,打扰他人休息。
- 4、他人如有违环保,请温言劝止其不当行为。

### 其他事项

- 1、最好于一星期前修剪指甲,太短或太长容易引起受伤。
- 2、运动前2小时补充500毫升运动饮料,可增加体内肌糖原、肝糖原储备。
- 3、大家一起走,一直保持一定的速度,同行同休。
- 4、先用湿巾擦净皮肤,再用活络油效果更好。
- 5、请仔细判断自己的身体素质及心理承受力,能否胜任山路跋涉。特别注意:途中要经过多处的陡坡、碎石坡、泥泞、湿滑的路段,必定相当艰苦,只有心理准备充分的人才能胜任。
- 6、活动前一晚要休息好及预先收拾好装备等物品。
- 7、热身:起步前最少要做15分钟或以上之静态热身运动;身体摩擦位处宜涂抹上润肤露,防止长途带来之磨损。

