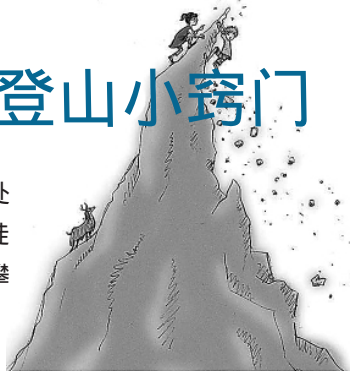


## 夏日快乐登山小窍门



**做好热身活动**

在登山之前做一些热身运动是很必要的，特别是对于那些平时很少参加锻炼的人，利用 10~20 分钟做一些肌肉伸展运动，尽量放松全身肌肉，这样攀登时会觉得轻松许多。

**如何节省体力**

走上坡路时，尽量让脚后跟吃劲，人的重心放在脚后跟上，身体的重量就分配到大小腿乃至腰部，这比用脚前掌爬山要省 1/3 左右的力。若坡路较平，也要尽量全脚掌着地。走上坡路的第二个窍门是每一次迈步换脚时，最好将主要支撑力量的一条腿伸直，这样腿的承重会部分分散给腰肌，它能让人每走一步，另一条腿就有 0.3 秒的休息。

用手能减轻双腿负重，爬山时，只要坡度超过 45 度，就可手脚并用，这样省劲。

爬坡时可以有点外八字，外八字式迈步便于让脚跟吃重，这样减少了脚面与小腿的角度，肌腱会感到舒服。

爬坡时可用手掌压在大腿下部助力，这样一是让手臂和腿形成一个力矩，将臂力转移到腿上；二是手掌的压摠有助于大腿肌肉的紧凑而得以发力。当摠压着一条腿提迈另一腿时，会觉得像摠压着一块石头一样能借上力。

### 别总往高处看

登山时不要总往高处看，尤其是登山之初，因为你的双腿还没有习惯攀登动作，往上看往往使人产生一种疲惫感。一般说，向上攀登时，目光保

留在自己前方三五米处最好。如果山路比较陡峭，则可作“Z”字形攀登，这样比较省力。

### 转移注意力

登山时千万不要总是想着山有多高，爬上去还需多少时间之类的事情。不慌不忙，走走停停才能体会到爬山的乐趣，不会错过美丽的风景。在疲惫时，可以多观赏一下周围的景色，也可唱唱歌，转移注意力，倦意会有所消减。

### 下山要放松

下山一定要控制住自己的脚步，切不可冲得太快，这样很容易受伤。同时，注意放松膝盖部位的肌肉，绷得太紧会对腿部关节产生较大的压力，使肌肉疲劳。

游玩的过程中，可能头晕眼花、四肢无力，这都是体内碳水化合物过度消耗的表现。巧克力含有大量的碳水化合物、脂肪和蛋白质，还含有锌、维生素 B<sub>2</sub>、铁和钙等微量元素。这些营养物质能被人体迅速地消化吸收和利用。有关数据表明，巧克力被吸收的速度是鸡蛋的 5 倍、脂肪的 3 倍，它能迅速地补充所消耗的能量。

营养专家指出，在出游过程中少食多餐、多吃休闲食品是一种很实用的补充能量的方法。而巧克力凭借丰富的营养、充沛的能量、易于吸收的特性以及特殊的镇静安神作用，让人们在外出游玩的各个阶段都能适时地补充所消耗的体力。

## 巧克力

## 让出游更精彩

**生活妙招** 2. 吃过大蒜后，喝杯牛奶，可消除大蒜遗留在口中的异味。