

冬日登高 听听他们怎么说

■吕亦菲 文 夏晨希 摄 部分图片由受访者提供

登高望远览山川,贺岁迎新促健康。2024年的第一天,中国体育彩票2024全国新年登高健身大会(常州站)在金坛茅山仙姑村举行。本次活动以“登高迎新展未来 健康向上新时代”为主题,号召大家通过健走、登高等方式参与到全民健身中来,共享新年登高乐趣,养成健康文明的生活方式。

登高,寓意着新年伊始、步步高升。冬日爬山,逐渐成为一项群众喜闻乐见的运动项目。

1

亲子徒步爬山,走一次就上瘾

我和孩子一起徒步是在去年5月份,一走就上瘾了。周敏和孩子昊昊当天报名参加了新年第一天的登高健身大会。12点多,昊昊到达终点的时候直呼“这也太轻松了!”周敏带孩子第一次爬山是在常州的舜过山,是小红书上推荐的,说这是“基础入门山”,整个旅程总感觉意犹未尽。一趟舜过山爬下来,她看孩子很喜欢,于是上网搜集各种各样的亲子登山徒步攻略。去年5月份,周敏带着昊昊和常州的一群徒步爱好者一起前往宜兴的铜官山进行了15公里徒步登山之旅。

对于一年级的小朋友来说,从舜过山到铜官山的进阶跨度有点大了。周敏直言,出发之前她就对孩子做好了心理建设,能爬多少是多少。没想到,儿子竟然坚持了下来。此后,他们或自驾或跟着团队,爬了太湖湾的酱缸山、金坛的方山、宜兴的廿三湾贡茶古道、镇江的圉山。亲子徒步登山,走一次就上瘾。周敏说。



2



爬山,感觉自己也变得年轻了

张坤祥在新年登高的队伍中,不一定是年纪最大的,但他一头花白的头发却吸引了不少人。今年58岁的张坤祥平时喜欢打羽毛球和乒乓球,从2020年起他开始参与户外活动,爱上了爬山。爬山、漂流、下崖。他一直活跃在户外,不停地折腾。趁现在还能走得动路,我想多出去走走,尝试一些新事物。张坤祥说。

在张坤祥的登山包里,有登山鞋、背包、登山杖、背包带、头灯、食物、水这些户外旅游必备品,也有急救包、针线包等用品。去年10月份,在一次户外徒步中,一起爬山的队友不留神滑倒,小腿被划破。我第一时间拿出急救包给他消毒包扎止血。张坤祥回忆,有时候在徒步过程中,队友的裤子被植被、石头等刮破,他的针线包就派上了用场。

爬山,让我变得更年轻了。张坤祥说。如今越来越多的老年人喜欢爬山,不过,老年人登高可不能随心所欲。常州市体育医院康复科医生提醒,老年人登高前一定要充分评估自己的身体,量力而行,做足准备。爬山影响最大的是膝关节。医生介绍,对于大部分老年人来说,膝关节本身已经发生退行性病变,如果还特别喜欢爬山,对膝盖关节的考验尤其大。医生建议,老年人在登山之前要评估一下自己的健康情况。一是心肺功能,二是下肢关节。比如看看膝盖,如果有伤痛的现象,就尽量要忍住冲动,不要再参与爬高或者登山等的活动。

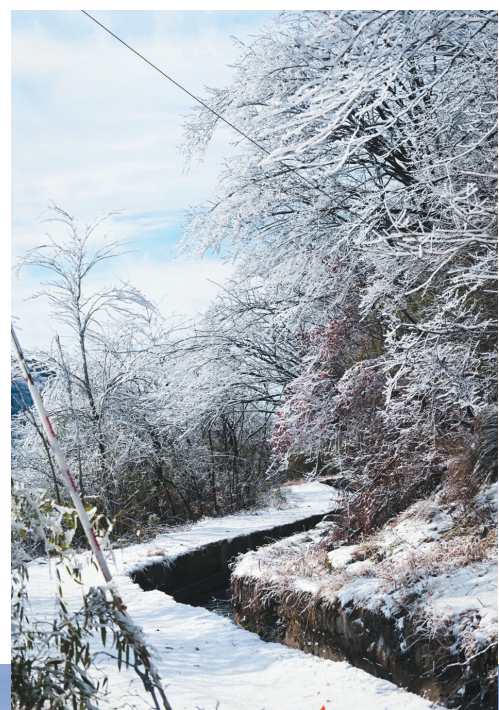
3

看雾凇、日出、雪景,真的太值了

冬日徒步和登高,就是为了看其他三季看不到美景。吴明涛是个狂热的徒步爱好者,冬天他也没有停下自己的脚步。前段时间他和朋友们刚刚结束了一次杭州太子尖的徒步之旅,整个行程路线途经了太子尖、马啸岭、避风岭、百丈岭。

我们是周五晚上入住百丈岭民宿,周六早上一大早就出发了。吴明涛告诉记者,去年12月中旬恰巧遇到大雪,路面结了冰,所以民宿老板带他们上的爬山起点。平时开车只需要十几分钟,但当天用了半个多小时才到达太子尖入口。当天看雪的人特别多,所以大家爬升特别慢,爬一段路就要排队,加之雪很厚,坡面的坡度也比较大,爬上山大概用了一个多小时。这段路程吴明涛并没有觉得有多美,原因有很多,风很大,人很多,加上雾气特别重,但太子岭往马啸岭的这段路程确实让吴明涛赞不绝口,全程都在山脊背上行走,感觉超级棒!八点左右的时候出了一会太阳,虽然很短暂,但他们也算看到了日出。这段路上的雾凇也让大家连连惊叹。

对于冬日徒步登高的装备,吴明涛也有经验,上半身一定要穿速干加绒衣,再加薄款羊绒衣、珊瑚绒外套和冲锋衣,下半身棉毛裤、保暖裤、工装裤。这么穿就能基本保证不会冷了。吴明涛告诉记者,雪爪很重要,上山路上雪比较多,还是挺滑的。此外,鞋子要防水,帽子不能太厚,因为戴了容易出汗,取下来又冷。后来我爬山就是头巾加冲锋衣帽子的搭配。



冬日爬山,送您一份登山安全攻略

冬日爬山要有五个准备。江苏菲趣国际旅行社有限公司太阳童行户外教练匡杰介绍,五个方面分别是身体准备、心理准备、物资准备、活动准备和知识储备。

身体上面的准备包括良好的睡眠、及时修理指甲,正式登山之前要做一些热身活动。心理上的准备则是要有良好的心态,特别是面对高海拔的登山,既要有面对挑战的勇气,又要对自然有敬畏之心,做到心中有数再出发。

物资上的准备就比较通俗易懂了。匡杰告诉记者,在衣物方面,要遵循三层着装原则穿衣,底层穿着

最贴身的衣物、中层保暖衣物、外层防风衣物。冬季山上寒冷,与其它季节相比,人体大约会多消耗10%~20%的能量。因此,要穿着轻便且能防风、防水、保温、透气的功能性登山服。棉制品服装不适合冬季登山,因为棉制品服装排汗和排水的速度慢,汗凉了以后,体温会急剧下降,会使身体处于低温状态。登山鞋也要选择防水、透气、保温功能好,到脚腕以上高帮鞋,同时要选择厚底鞋。必要时可携带登山杖、冰爪防滑鞋套、头灯、保温杯、手套、围巾、帽子、雨伞等物品。活动准备则主要是指出发前要对路线有了解,知识储备则是需要有急救等面对突发情况的能力。