

“春光惹人动”之
想爬就爬

生命始终向上 登高方可远望

爬山，是身体向自然的延伸。用双脚丈量祖国的大好山河，迈开步子，这样的运动把身体的有害物质抛在身后。爬山还可以陶冶情操，可以说，爬山是一种人生态度，是一种生活方式，是一种执着的理想；给自己一个放逐的借口，有多远，就走多远。

名人好榜样——王石登上五大洲高峰

2003年5月22日14点37分，王石成功登上珠峰，当时他52岁，成为中国登顶珠峰年龄最大的一位登山者，这在所有人眼里是一次“伟大的壮举”。王石说，任何事都要实事求是，一步一个脚印，成功不是偶然和侥幸。登珠峰前我已经有4年登山的经验，登山队计划用3年时间登上顶峰。针对珠峰的第一次准备工作也进行了近一年，队里聘请了最好的登山向导，购置了最精良的保障设备，最后阶段才下定登顶珠峰的决心。“对于攀登雪山的登山者来说，行就行，不行就别硬撑，因为这是对生命的挑战”。偶然的成功只能是一时的，不能持续。

达人经验谈

跑山爬山 怡情健身

◎登高达人：老李 职业：媒体

户外运动方式很多种，爬山也是很多驴友和户外有氧运动者所喜欢的。

周六早晨喜欢并习惯了去家附近的英雄山，可谓跑山爬山兼具。

在北坡沿台阶或缓步拾级而上；或据个人呼吸调整小跑上山。在西南方向上山，冲着纪念碑的是那些看上去很适合“专业训练”的长长的台阶，每天都会有一些像是运动员的小伙子在专门“跑台阶”、“蛙跳台阶”。

爬山也是一种循序渐进的锻炼过程，既然有氧运动，那么在爬山过程中的呼吸调整就很重要。要根据自己的肺活量，调整适合自己的爬山过程中的呼吸频率，开始的时候，可以先屏住呼吸，爬上十几级台阶后，再缓缓地呼气；在整个爬山过程中，要均匀呼吸；切记不要大口呼吸。

另外，每个人腿部和腰腹部的骨骼和肌肉状况各不相同，在爬山过程中，要结合自身实际，找到适合自己的运动状态。对此，个人心得方面有：感觉爬累的时候，适当休停一会，然后变成快步上台阶的“快爬”节奏，可以很好地缓解之前的疲劳感；还可以变直线上台阶为S型上台阶，也会让疲惫的腿脚有歇息的感觉；再有就是原地休息时，适当弹跳，适当的弹踢小腿，活动脚踝。这些方式方法，都可以缓解爬山过程中的疲劳。

爬山之事 关乎心情

◎登高达人：小城迷踪 职业：公司文员

爱上爬山很简单，心情是最重要的。因为工作的压力，周末一有时间就要去挑战一下济南周边的山头。对我来说，山不在高，能舒缓心情就行。平时在这座都市里，目之所及不过百米。但是爬到山顶却可以将整个城市一览无余，那种感觉能很快将心情放松下来。

对于城市爬山族来说，济南周边的小山距离城市比较近。马鞍山、佛慧山、蚰蜒山等都已经修建了石阶供游人上下，十分方便。尤其是大佛头景区所在的几座山，有开元寺遗址和大佛头等景点，爬山之余还可以参观一下古迹，非常适合周末短途爬山。

春秋是适合爬山的好季节，阳光合适，温度不冷不热。这里有个人的小经验，就是爬山过程中需要适当休息。尤其是开始感觉到累的时候，应当站一会让身体适应一下，这样有利于体力充分发挥，让肌肉做有氧运动，下山之后也不会酸痛。

爬山是一个循序渐进的过程，养身更养心。把爬山作为一项长期运动的项目坚持下来，对于身体的保养有很重要的作用。

大懒虫“变形记”

◎登高达人：房婧 职业：事业单位

说来惭愧，当初之所以选择爬山这项运动，实属被动而为。一是每次我窝在沙发上吃

零食的时候，母亲大人都会以迅雷不及掩耳之势把我手中的半袋零食抢走，嘴里碎碎念着：这么胖了还吃！二是衣柜里随便拎出条去年的裤子都穿不下，被老妈“嫌弃”倒没啥，可衣服的尺码是不会说谎的。三是，我真的觉得每天坐办公室不运动的状态需要打破了，春暖花开，看着泉城街头四处摇晃的“小鸟腿”心里哗哗流水啊！

第一次爬，走走停停，一路和外地游客有的没的唠几句嗑，给花花草草留几张影，石阶修葺得整整齐齐，爬的过程倒也轻松。道路两旁形态各异的石尊，成片的樱花和连翘，一路赏景看花，不知不觉到了山顶，清风阵阵，混杂着些许花香，顿时压力全无，心情大好。第二天醒来浑身酸疼让之前爬到山顶的得意劲儿飘到九霄云外。要么坚持爬保持健康好身体，要么放弃之继续懒惰下去。由于那三条，我还是忍痛坚持了。第二周下山的时候各种难受，腰酸背痛腿抽筋；第三周爬完后竟没腿疼，爬山的速度也有所提升。而后每一个周末我都去爬山，从日上竿头才出门到清晨踏着蒙蒙白雾下山，从气喘吁吁走走停停到轻松上山一气呵成，久而久之我这只懒虫养成了爬山的习惯，每周不活动下竟然也会觉得不爽快了。

阳春三月，爬山踏青正当时。每逢周末，约上三五好友一起爬爬山出出汗，既加深了感情又锻炼了身体，何乐不为？爬山不追高，走走停停，量力而行，贵在坚持。图的是路上的轻松愉快，享受的是过程。最开心的是，最近经常有人对我说：哇，原来你也是小鸟腿呀！

专家一点通

适合的就是最好的

★夏天爬山最为关键的是防晒与防暑

夏天爬山前把暴露在外的皮肤擦上防晒霜，中途出汗后，得加擦防晒霜。防晒指数最好选择在30左右。爬山途中的防暑，简单的办法就是在爬山中，含三到七颗仁丹入口，必要时再喝点藿香正气水。

★注意多喝水

爬山前哪怕是不渴也要喝一杯水，既可稀释血液，又可减轻运动时的缺水。爬山时也要注意随时补充水分，最好是含有电解质的运动饮料，可以减轻疲劳感，尽快恢复体力。少量多次，每次喝三大口，经常喝，不要等渴了再喝。夏天爬山最好带上两种水，一种是生理盐水。另一种维生素类的水。这两种都可以自制，生理盐水就是在一瓶水中加入适量的盐与葡萄糖。维生素类的水就是在瓶内加入维生素类的泡腾片，很方便。

“8264驴友论坛”
分版版主：大漠胡杨

★注意爬山节奏

爬山中的脉搏始终保持在自己的有氧健身靶心率之内，170减去年龄就是不要超过的心率，一旦稍快就应该停下来让脉搏减慢后再爬，可以短暂站立一二分钟再爬。也可以休息10分钟到20分钟，注意不要马上坐下，应站一会儿再坐下休息。注意不要躺倒休息，还要穿上衣服，防止着凉。特别在爬山途中必须保持呼吸节奏。再就是爬山时，要均匀地爬山，不要一时快一时慢，保持匀速爬山也是保持体力的一种好方法。

★爬山防暑必备药品

仁丹、藿香正气水、风油精、云南白药喷雾剂、伤湿止痛膏、饮用水等。

装备集中营

几件装备让你事半功倍，把自己武装起来，摇身一变成为一路领先的登高达人！



防晒透气奔尼帽

圣保伦登山镜

SIGG希格登山水壶

骆驼户外登山杖

THE NORTH FACE登山鞋

探路者50升双肩背囊户外双肩背包