



# 踏青不踩雷

## 假期徒步指南来了

户外徒步已经成为一种大众化、适合大部分年龄段人群休闲运动的方式。它不仅能够有效缓解情绪低落,提振精神状态,作为一种温和的有氧运动,还能促进血液循环,降低患心血管疾病的风险。此外,多晒太阳有助于人体合成维生素D,增强骨骼健康。

“五一”假期将至,相信不少人有出游踏青的计划。如果你是一个刚刚入坑户外徒步的“小白”,专家将为您提供一份实用的户外徒步指南。



### 正确选择徒步装备

合适的徒步装备是保障安全和愉快体验的基础。建议选择一双适合自己、有良好支撑性和抓地力的徒步鞋。

背包的选择应依据徒步距离和时间长短。短途徒步适合小型轻便的背包,而长途则需要容量更大,能装下足够的食物、水和紧急装备的背包。

根据天气携带相应的衣物,包括防水层和保暖层。还应带上指南针、地图、头灯、太阳镜、防晒霜等导航和保护用品。

### 新手更适合短途游

对于初次尝试者,建议从短途、低难度的路线开始,逐步增加距离和难度。出行前做好充分的准备工作,包括研究路线、查询天气预报、准备适当装备和衣物。

在徒步过程中,要随时关注自身体能状况,不要勉强自己,始终确保安全第一。此外,建议和有经验的徒步者一起行动,或者参加徒步团体,以便在遇到问题时得到帮助。

### 寒冷路线注意防滑保暖

在选择寒冷路线徒步时,保暖和防滑是安全的关键。根据选择路线的气温情况,准备好保暖服装,最好是多层衣物,以便根据体温适当增减;鞋子必须具备良好的防滑性能,以应对可能湿滑甚至结冰的路面。

关注天气预报,避免在恶劣气候中徒步;保持足够水分和能量,因为在寒冷天气中徒步消耗的热量较多。同时,随身携带必备的急救物品和通讯工具,以备

不时之需。

### 备好高热量、易消化食物

徒步期间,饮食应以高热量、易消化和营养均衡为准则。建议摄入充足的碳水化合物,它们是徒步时主要的能量来源;适量摄入蛋白质和健康脂肪,以满足身体长期的能量需求;携带热量密度高的食品,如巧克力、干果和能量棒。

尽量避免饮酒,因为酒精可能导致体温下降并影响判断力。此外,保持充足的水分摄入,即便在寒冷环境中,也不应忽视水分补充。

### 这样保养让你“满血复活”

徒步返回后,建议进行轻柔拉伸运动,有助于缓解肌肉紧张;补充营养和水分,尤其是电解质饮料,帮助身体快速恢复;淋浴或泡澡有助于放松肌肉,促进血液循环;保证充足的睡眠,帮助身体修复;如有肌肉疼痛或关节不适,可使用冰敷或热敷缓解。建议定期进行体能和柔韧性训练,以提高身体素质,减少徒步受伤风险。

### 保护环境 践行绿色徒步

假期出游徒步时,别忘了保护好我们赖以生存的自然环境。遵循“无痕山林”原则,徒步过程中,不留下垃圾,不损害植被。尽量使用可重复使用的水瓶和食物容器,减少一次性塑料的使用。

特别提醒,在野外如需用火,应选择指定的篝火区域,并确保彻底熄灭火源。尊重当地文化和习俗,不要采摘植物或捕捉动物。

## 出游必备 这样打包“小药箱”



假期出游,在打包行李箱的同时,别忘了“小药箱”。根据家庭成员的健康情况量身定制,才是最优解。

**退热药及感冒药** 退热药可以携带布洛芬或对乙酰氨基酚;感冒药可以携带氨酚伪麻、酚咖伪麻、美敏伪麻等,缓解旅途中可能出现的鼻塞、流涕等感冒症状。不建议儿童服用成人感冒药品,如有儿童随行,可以携带儿童剂型感冒药。

**抗过敏药** 过敏体质的人群遇到环境变化,易发生过敏反应,如出现皮肤红肿、疹子、瘙痒等症状,建议随身携带氯雷他定、西替利嗪、依巴斯汀等抗过敏药,通常每日服用一次。儿童建议携带氯雷他定糖浆、西替利嗪滴剂等儿童剂型抗过敏药。

**晕车药** 容易晕车的人群建议携带晕车药。常用药物有茶苯海明、苯海拉明。晕车药应在乘车、乘船之前30至60分钟服用,服药后可能出现打瞌睡、注意力不集中、胃肠不适等情况;不建议2岁以下儿童使用茶苯海明,不建议6岁以下儿童使用苯海拉明;服用晕车药期间不建议饮酒。

**胃肠用药** 节假日期间,各种美食应接不暇,可能会出现腹泻、便秘等症状。针对腹泻,可以携带蒙脱石散;针对便秘,可以携带乳果糖等药物。如果由于受凉、消化不良导致腹泻,可以服用双歧杆菌、枯草杆菌等益生菌制剂。

**外用药品** 出门在外,磕磕碰碰是常见问题,可以携带二氯芬酸乳膏剂、红花油等,也可以携带创可贴、碘伏棉签、酒精棉片、无菌纱布等外用医药品,出现擦伤或小伤口时,及时消毒和进行初步包扎处理。

**慢病用药** 家庭成员如有慢性病,除携带慢病常规治疗用药,建议携带应急药品。如:高血压患者建议携带硝苯地平片应急降压;冠心病患者,尤其是有心绞痛、心梗病史的人群,建议携带硝酸甘油片、速效救心丸等急救药;哮喘患者建议携带沙丁胺醇气雾剂。

来源:人民网



来源:人民网