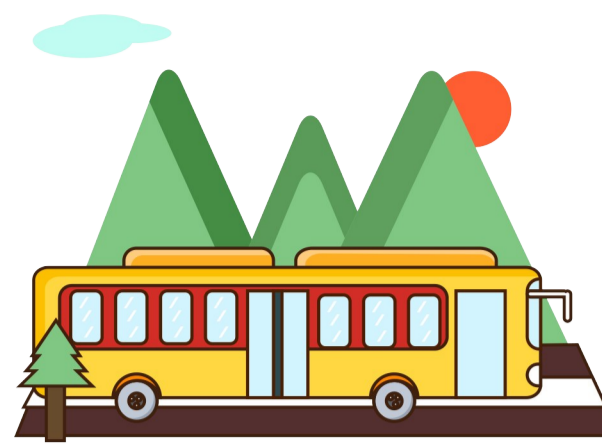




# 快乐徒步 这些技巧要注意!



阔别三年,“美丽佛山·一路向前——2023佛山50公里徒步”活动将于3月25日举行。南海卫健提醒,徒步是一项有益身心的有氧运动,市民参与时要注意一些健康事项,做好安全措施,才能更好地享受徒步乐趣。

## 徒步安全攻略

### 徒步前

#### 1. 穿戴合适装备

徒步时可选择舒适、透气的运动服,还可戴上透气的帽子防晒。其中,目前市面上常见具有排汗功能的运动压缩衣是非常不错的选择。

鞋应满足下列条件:尺寸适宜、软硬适中、鞋底能为自己的脚弓提供足够支撑,鞋尖能为脚趾提供足够活动的空间,鞋口能与脚踝尽可能契合,而且是平底的运动鞋。必要时可佩戴专业的护具,如护踝、护膝等。

需要注意的是,不要穿着新鞋去徒步,在徒步运动之前至少用一周的时间来磨合你的新鞋。

#### 2. 适量携带物品

一般徒步需要配备以下物资:双肩包(最好有背负系统)、速干衣裤、遮阳帽、徒步鞋、登山杖(看情况而定)、毛巾、雨伞或雨衣、食物、饮用水、药品等。为了保护环境,最好自备垃圾袋,做到走过不留痕。东西不是越多越好,要适量携带,不然会成为

负担,白白消耗体力。

药物方面,可以携带一些绷带、创可贴、消炎药、镇痛药等。绷带和创可贴可以应对皮肤擦伤、切割等伤口。如果出现轻微的皮肤感染或者发烧,可以使用布洛芬或者阿司匹林等消炎药;如果出现轻微的肌肉或关节疼痛,可以使用布洛芬或对乙酰氨基酚等镇痛药。

食物方面,花生、核桃、杏仁、葵花籽等富含蛋白质、脂肪和纤维的坚果和种子类食物,可以提供持久的能量和饱腹感。干果和蔬果干是一种富含纤维和糖分的食品,可以提供长时间的能量补充,如葡萄干、椰子片、苹果干等。此外,糖尿病患者要注意携带饼干、功能饮料等预防低血糖的物品。

#### 3. 充分热身

徒步前做好充分热身,可以先尝试短距离的徒步,做好肢体关节、肌肉的热身运动,特别是髋关节、膝关节、踝关节的热身。

### 温馨提示

### 这几类人不宜徒步



徒步是一项对健康十分有益的运动,除了可以提高心肺功能,提高神经系统机能,增强肌肉力量,提高身体的协调性、平衡性、柔韧性和灵敏度,还可以愉悦心情、舒缓压力。但并不是所有人都适合徒步,这几类人在徒步时要格外注意。

**1. 心血管疾病患者:**剧烈运动会加重心肺负担,因此心肺功能不全的患者以及运动系统、高血压、冠心病等心功能代偿不全或者慢性呼吸功能代偿不全的患者不适宜徒步运动。

**2. 骨关节病患者:**膝关节骨关节炎、类风湿性关节炎以及已接受膝关节和髌关节置换手术的患者、患有踝关节和足部疾病的患者也不建议进行徒步运动,因为徒步会增加膝关节、髌关节、踝关节的负重载荷,加速关节软骨的磨损、剥脱,增加关节滑膜的分泌,致使关节肿胀、疼痛加剧。

**3. 糖尿病患者:**医生指出,徒步有助于糖尿病患者控制体重和降血糖,但也要特别小心预防低血糖。这类患者在徒步前应少吃一些食物或在饭后一小时开始徒步。

### 徒步时

#### 1. 控制步伐节奏

徒步的强度要量力而行,控制节奏,尽量保持匀速,最好的行走速度是走而不喘,脉搏最好不要超过120次/分钟。

#### 2. 身体不适及时退出

对于有心血管疾病、糖尿病以及肺部疾病的人群更加要对自身情况有清楚认识,不要勉强硬撑,觉得有身体不适要随时退出。

#### 3. 按日常步伐行走

有人说步子放大一点可以省力,但长时间的大步走会加大对关节的冲击力,容易引起关节的损伤,因此最好还是以平时习惯的步伐行走。

#### 4. 脚掌要均匀受力

行走时尽量做到脚后跟跟着地,整个脚掌均匀受力。行进时如果感觉脚趾或脚掌痛,怕起水泡而改用脚内侧或外侧行走,这样造成脚的局部受力,时间长了会使局部受伤。在上坡时,重心应在脚掌前部,身体稍微向前倾,下坡时,重心则要放在后脚掌,同时降低重心,身体稍微下垂。

#### 5. 做到科学休息

一般每走30分钟需要休息10分钟,不同的人可以根据自己的情况衡量加减。

#### 6. 受伤及时处理

若在徒步过程中受伤,应立刻停止徒步并进行冰敷处理,适当的固定及抬高患肢,必要时到医院进一步诊治。

### 徒步后

#### 1. 适当放松肌肉

徒步结束后不要马上停下来休息,要做好放松、整理运动,也可做适当身体拉伸运动,使紧张兴奋的肌肉得以放松。回家后可进行泡脚,消除一天的疲劳感。

#### 2. 多喝水缓解酸痛

在运动后的48小时之内,可能会出现酸、胀、抽筋、肿、痛等症状。其中,酸、胀、抽筋是由于乳酸沉积引起的反应,在

48小时内都属于正常情况,只要不出现水肿和疼痛都不需要太紧张。可以多喝水帮助乳酸代谢,并保证充足睡眠和良好心情。

#### 3. 适当补充营养

由于长时间徒步消耗了不少能量,饮食上可以适当补充营养,多吃高蛋白食物(如瘦肉、鱼、鸡肉等)和碳水化合物(如面条、米饭等)。

## 徒步完打不到车? 可以选择辅助公交

### 辅助公交线路

- 南海方向**  
中欧中心南门→大沥汽车客运站  
途经:狮山换乘中心(石门高级中学)、狮山大学城(东软学院)、佛山科学技术学院(仙溪校区)  
票价:20元
- 三水方向**  
中欧中心南门→三水文塔公园  
途经:狮山广场、小塘汽车站、三水明富昌体育馆、三水汽车客运站  
票价:20元
- 顺德方向**
  - 中欧中心南门→德胜广场  
途经:大良客运站  
票价:20元
  - 伦敦678→顺德客运总站(服务时间:12:30、13:30)  
票价:8元
  - 北滘君兰河堤公园→顺德客运总站(服务时间:14:30、15:30)  
票价:10元
- 高明方向**  
中欧中心南门→高明荷城广场  
途经:高明文化中心  
票价:25元

### 服务时间

3月20日起开始售票,服务时间为3月25日18:00-22:00,提前坐满先行发车;另设2条顺德中途站点接驳线,按具体班次时间发车。

### 购票流程

1. 关注“辅助公交”微信公众号;
2. 点击菜单栏【定制专线】,选择购票;
3. 点击【50km徒步线】图标,选择需要乘坐的线路;
4. 选择乘坐的日期(3月25日)、班次时间(统一22:00)、上下车站点以及乘坐人数,并仔细查看购票说明;
5. 上车时将车票出示给工作人员进行验票(动态码,截图无效)。

### 常规公交线路

加密活动终点站世纪莲体育中心附近的公交线路班次密度,包括110、118、145、163、G10、330、343、344、802、804、805、桂27等12条公交线路,大部分线路在19时至21时30分发车密度不超20分钟/班。

### 地铁线路

- **广佛线**  
活动当天,新城东往广州燕岗方向,世纪莲站末班车时间调整为23:00
- **佛山3号线**  
活动当天,镇安往顺德学院方向,东平站末班车时间调整为23:40;顺德学院往镇安方向,东平站末班车时间调整为23:30

文/珠江时报记者 方婷 周钊珑



# 珍惜资源 保护生态

## 文明健康 绿色环保

