

“五一”徒步不踩雷 全面指南来了

旅游卷



户外徒步已成为一种大众化的、适合大部分年龄段人群的休闲运动方式。它不仅能有效缓解情绪低落，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”假期来了，相信不少朋友有出游踏青、徒步的计划。如果你是一个刚刚入坑户外徒步的“小白”，医生将为你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的、有良好支撑性和抓地力的徒步鞋。

背包的选择应依据徒步的远近和时间的长短。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。值得注意的是，还应该带上指南针、地图、头灯、太阳镜、防晒霜等用品。

新手更适合短途游

对于初次尝试户外徒步的人，建议从短途、低难度的路线开始，逐步增加距离和难度。在出行之前，做好充分的准备工作，包括研究路线、查询天气预报、准备适当的装备和衣物。

在徒步的过程中，要随时关注自己的体能状况，不要勉强自己，始终确保安全是第一位的。此外，建议新手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

在选择寒冷路线进行徒步时，保暖和防滑是安全的关键。根据所选路线的气温情况，准备好的保暖服装，最好是多层衣物，以便可以根据气温适当增减；鞋子必须具备良好的防滑性能，以应对可能出现的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；保持足够的水分和能量，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

徒步期间的饮食应该以高热量、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，即便是在寒冷环境当中，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，可以帮助身体快速恢复；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，可以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，应该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。

据《北京青年报》

假期出游 这样打包小药箱

假期出游，在打包行李箱的同时，别忘了为身体的不时之需准备好小药箱。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的感冒药品，如果有儿童随行，可以携带儿童剂型的感冒药。

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、出疹、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的抗过敏药。

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。晕车药应该在乘车/船之前30分钟至60分钟使用，服药后可能会出现打瞌睡、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、消化不良导致的腹泻，可以携带双歧杆菌、枯草杆菌等益生菌制剂。

外用药品 出门在外，磕磕碰碰是常见的问题，可以携带双氯芬酸乳膏剂、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，出现擦伤或者小伤口时，进行及时消毒和初步的包扎处理。

慢病用药 家庭成员如患有慢性病，除携带慢病的常规治疗用药，建议携带一些应急药品。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、心肌梗死史的，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。

据《北京青年报》

