早春户外活动要美景更要安全

新华社记者 胡虎虎摄(资料照片)

随着天气渐暖，户外活动成为不少家庭的休闲选择，徒步、溯溪、登山、攀岩、露营、飞盘等受到人们热捧。不过，人们在放松身心、欣赏美景的户外活动过程中，也要把安全时刻记在心上。

来自甘肃的户外运动领队、国家高级户外指导员李春表示，户外活动的类型多种多样，目前大众对于户外活动以徒步、露营等低风险的休闲户外活动为主，不过低风险并不代表没有风险，大众还是有一些认识上的误区需要在户外活动中尽量避免。

李春说："现在许多地方的公园或是营地的户外配套设施都很完善，有必要的餐饮、急救、公共服务等，但是还是有许多户外爱好者喜欢走'野线'，愿意自己去开发一些线路挑战自我，或是发在社交网站上分享，这时候就会埋下安全隐患，对这条路线熟不熟悉，路上是否会发生意外状况，天气、地形等变化能不能及时应对，都是需要考虑的问题，因此对于户外活动还是不能掉以轻心，做好充足的准备后安全成行。"

李春建议，在户外活动前，除了准备好必要的食物和装备外，还要做好"备份"。"比方说在徒步时多带上两瓶水、一些巧克力和糖果等补给，以及一件薄款羽绒服，另外不要完全依赖手机，也要带上手电筒、充电宝等，万一实际情况和计划有出入，这些'备份'装备就会在关键时刻派上用场。"

对于急救安全也要重视，不要觉得急救是医生的事情，每个人都是健康的第一责任人，掌握一些基础的急救知识是对健康的必要保障。尤其是在户外活动中，医疗资源有限，第一时间一定是自救，掌握必要的伤口处理、急救包扎、突发疾病处理等急救知识，是对自己负责也是对他人负责。

"户外活动一定要树立自己是第一安全责任人的意识。"李春再次强调，"我们参加户外活动最好是选择正规的户外旅游线路或是正规的营地、俱乐部，配备的服务设施和人员比较健全。许多人觉得户外活动的安全管理是领队的事情，但是现在也有很多'AA制'活动，人人都是参与者，人人也都是组织者，出发前每人都要做好自我安全风险评估，身体状况适不适合长时间徒步，能不能适应高海拔，要判断是否身体力所能及。其次要对地形有了解，有没有峡谷、冰川，现在早春有没有冰河化水的情况都要了解。还有天气，不光要了解天气预报，还要参考前几年同一时期的天气状况，以防天气突变。"

如今无论去哪，人们总能看到各大社交平台上有多种多样的户外活动攻略，这些攻略一方面有助于人们提前做好功课，了解户外地点的安全事项，另一方面由于信息冗杂，也有被"误导"的风险，李春建议，对于大量的户外攻略要注意甄别信息来源，来源可以分为两大类，一类是真的去过当地的人，一类是没有去过当地，通过其他信息拼凑的攻略，这一类信息不要轻信。去过当地的攻略要优先参考专业从事户外活动的俱乐部或户外从业者发布的攻略。

此外，户外拍照、拍短视频引发的风险也不可忽视，"许多人追求惊险的角度和极致的画面，把自己置于一个危险的情况而不自知，实际在户外活动中已经发生过许多因为拍照而发生危险的情况。作为户外领队，我们现在考察线路时会提前选好适合拍照的点，保证安全的同时帮助游客把美景记录下来，如果是自己组团出去玩时要尤其注意这方面的安全。"李春特别提醒说。

科学运动让女性走向自信健康

随着社会的进步和发展，女性的生活方式发生了巨大的改变。她们不仅站上了国际舞台，用身体表达着女性的力量、速度、智慧与理性，在日常生活里，她们也更加追求拥有健康的权利与机会。近日，在一场体育健康讲座中，北京体育大学副教授郭娴表示，女性在不同时期有其不同的生理生化特点和营养需求，在不同阶段的某些运动问题又区别于男性，例如青春期、孕期、产后、更年期的问题，科学的运动、健康的饮食和营养是帮助女性建立自信、走向健康的重要手段。

如今许多女性会对自己进行全方位的健康管理，从瑜伽到普拉提，再到搏击操、粉红跑，都少不了女性运动爱好者的身影，通过运动带来由内而外的自信与健康成为大家的共识。据郭娴介绍，女性的身体形态随着年龄的增长在不断变化，青春期后的脂肪增加主要囤积在臀部和大腿，身体重心和体型也会随之改变。一些女性为了让自己瘦一些，采取不健康的减肥方式，通过节食、通便等减少体重，不仅会适得其反，严重时还会造成健康问题。

"通过减少摄入的方式减肥，有可能会减轻体重，但是减的并不是脂肪，很可能是身体内的水分、糖、肌肉等。因此更推荐通过多消耗的方式健康减脂，用运动来塑造健康体型。"郭娴指出，多运动具有一定的"补燃"效果，因为运动可以激发肾上腺素的释放，在运动后一至两小时仍然会使新陈代谢维持在较高速度，如果运动量够大，维持时间还可以更长。

专家建议，以中等或中低强度的组合运动为主，每次时间超过40分钟，也可以制定运动计划进行50分钟的有氧运动，一周累计进行5天，运动贵在坚持，要持续进行1-3个月甚至更长时间。运动的类型可以包括快走、游泳、水中健身操、动感单车、骑行、网球、瑜伽、普拉提、健身操等多种项目。女性要尤其注意进行针对胸部、背部、臀部的肌肉训练，强化身体线条。

营养也同样重要，要做到清淡饮食、均衡营养，减脂期少吃或不吃火锅、麻辣烫等高油脂的食物，将猪肉摄入替换为牛肉、鸡肉、鱼肉等肉类，选择橄榄油、亚麻油等作为炒菜用油。饮食中保证60%的能量摄入是碳水化合物，推荐多吃水煮的土豆、南瓜、红薯等食物，增加豆类食物、谷物类事食物的摄入。

集体户外活动人员配置有讲究

新华社记者 杨磊摄(资料照片)

随着户外活动的形式越来越个性和多样，户外体育也和文化休闲、娱乐社交等深度融合，好友三五成群一起进行户外活动成为常态。对于集体户外活动，怎样配置人员更安全，来自甘肃的户外活动领队、国家高级户外指导员李春表示，一条成熟的户外线路或是户外旅游产品一定会配备三个以上的专业人员。

首先必须有一个经验非常丰富的总领队，他会非常熟悉整条线路，包括沿途的地形、风险点及季节天气的变化，同时在成行前要把详细的准备清单发给参与队员，包括线路、时间、强度、装备、天气、地形等全部信息，也要掌握团队每位参与人的身体状况，在活动中掌握整体的行进速度。

其次，要安排一个收队在队伍最后，保证所有的人不被落下。一方面与领队协调保持队伍整体队形，队形不要拖得过长，另一方面也要鼓励落在后面的队员保持节奏，不要掉队。收队是全队最累的人，他的行进节奏要根据队伍最后一个人来调整，因此要有良好的体能储备和丰富的户外经验，同时也要对活动线路有一定的了解。

最后要有一个协调人员，能够在整个队伍中处理一些突发事件，包括发生意外损伤等可以及时进行急救处理。

李春建议，这三种人员要配备必要的急救药品和通讯工具，必要时可以通过无线电等方式联络。无论户外活动大小，人数多少，这三类人的组合是一个相对保障安全的模式，许多"AA制"户外徒步或是小团体旅游等不一定有专业人员，但也可以参考这种人员配置模式，挑选队伍里经验丰富或是体能较好的老队员，组成这样一个安全团队。

正确呼吸 长跑不累

许多跑友有这样的困惑，同样的距离大家的速度也相差无几，为什么有的人跑完心平气和，有的人跑到一半就气喘吁吁。其实除了体能的不同，想要长跑不喘不累，正确呼吸是很重要的因素。

据陕西省体科所专业人士表示，跑步的时候为了给身体提供能量，需要以更快的速度呼吸，让更多的氧气进入肺部、血液，然后进入组织，跑者的呼吸频率也会从每分钟15次增加到40~60次。肌肉需要依靠氧气来工作，更好的呼吸可以让更多的氧气流向肌肉，防止它们紧绷。这意味着控制好呼吸可以降低心率，进而减轻身体的疲劳程度。在跑步时正确地呼吸，可以提高跑步效率。以下几个科学呼吸方法推荐给跑步爱好者：

腹式呼吸法 进行腹式呼吸练习，可以为跑步时正确运用呼吸技术做好充足的准备。如果大家在平时不习惯用膈肌呼吸，那么跑步时也无法用膈肌呼吸，这会导致呼吸变浅。每天有几次把双手放在腹部，通过鼻子吸气，专注于扩大腹部，然后通过嘴呼气。

细胞分裂呼吸法 当呼吸时，通过鼻子吸气，嘴呼气。将跑步的速度维持在几乎不需要张开嘴巴，只用鼻子呼吸的速度。用鼻子呼吸并开始跑步，慢慢加速直到快要必须张开嘴喘气的速度，这个速度就是细胞分裂呼吸法对应的跑步速度。鼻子呼吸的节奏应该是四步一吸，四步一呼：先跑四步吸气，即"吸、吸、吸、吸"，再跑四步吐气，即"吐、吐、吐、吐"。如果注意到自己倾向于激进地通过嘴巴吸气，这可能是用力过度的一个信号。

韵律呼吸法 当脚落在地面上时，冲击力是体重的2至3倍，如果当脚落地时配合呼气开始，冲击压力是最大的。长时间保持呼气开始阶段对应同一只脚落地，也就容易导致单侧岔气，严重可能造成受伤。应用韵律呼吸法——三步一吸，两步一呼，会发现呼气起始阶段对应的落地脚是交替的，同时对身体的冲击力也就分担到身体两侧了。当跑步速度加快时也可以改成两步一吸，一步一呼或者一步一吸，一步一呼，从而避免岔气情况产生。不过，想完全避免岔气还要注意运动前热身，不要饭后短时间内运动，跑步过程中适当补水等。

遵循"谈话测试"呼吸 如果刚开始跑步训练或跑步是为了放松，那么大部分时间应该保持能对话的速度，这意味着可以边跑步边和伙伴聊天。在这种速度下，耐力可以得到逐渐增强，也会逐渐跑出更长的距离，此时的呼吸节奏是稳定的。

小动作改善睡眠质量

春天来了，天气逐渐转暖，机体的生理功能会受到干扰，许多人会觉得睡眠质量不好，有入睡困难、早醒睡不着的困扰。国家体育总局健身气功管理中心研究员崔永胜推荐了两个健身气功动作，帮助安定心神，调理身体。

"呵"字诀

1.两脚并步站立，左脚旁开一步，与肩同宽，两手上提，置于腰侧；

2.两手微微向后抽，屈膝下蹲的同时两掌斜下45度擦掌；

3.合掌，直膝，同时屈肘捧掌；

4. 两肘提至与肩同高，两掌掌指朝下，随后两掌来到体中线下擦，同时发"呵"；

5.当两手擦至肚脐同高的时候，两掌45度拨开，同时屈膝下蹲，整体再来一遍；

6.每吐气发音一次为一组，每组做6次，每天做3组。

注意：做这组运动时，要注意呼吸方式为逆腹式呼吸，就是往外呼气的时候小腹要隆起，而往里吸气的时候小腹要内收。

九鬼拔马刀

1.两脚并步站立，左脚旁开一步，与肩同宽；

2.两臂体前，置于肩前，掌心相对，掌指向上；

3.身体右转45度，同时两掌分别内旋，掌心相对，然后左手向斜上45度，右手向斜下45度，反插；

4.转腰、抡臂，经侧平举，继续向左转体45度，左手放于腰后，右手绕到脑后掩耳；

5.身体向右转动，两臂展开，头向右转，开胸后微停片刻；

6.松臂、夹肘、含胸，顺势屈膝下蹲，向左后方旋转，稍停片刻后起身，两臂展开，胸打开，头向右方转动，稍停片刻；

7.反方向动作同理，两侧动作分别完成3次后，双臂恢复至侧平举。

注意：在做这个动作的过程中，扭转的时候一定要保持身体重心不左右偏移，从而达到补益肺气、疏肝解郁的作用，因此改善早醒睡不着的情况。

本版撰文 本报记者 刘昕彤

新华社记者 陈飞摄(资料照片)