

秋季户外得防“秋燥”

□记者 谢新奥

一个夏天的闷热终于过去，户外达人们也赢来了出行的黄金时期。相比于夏季的闷热，秋高气爽的天气可以让人尽享户外运动的乐趣。但是，温度适宜的秋天，户外运动也有一些需要注意的地方，最重要的就是要防止“秋燥”。

温度虽低日照依然强

近报驴友团团长永恒向记者介绍，秋天一到，气温已经逐渐凉爽起来，但是温度虽然下降了，日照强度可是一点儿都没有降低。尤其是济南的夏天常常伴随阴雨雾霾，比较闷热，日照强度却一般。但到了秋天，伴随着阴雨天气的消失，日照强度会呈几何系数增长。

“对于新驴友来说，常常只注意温度却不注意日照强度，尤其在在进行一些高强度户外运动时，对日照的防护不够，往往造成晒伤。”永恒说，因为

紫外线对皮肤造成的伤害并不是及时性的，往往几个小时甚至一天过去以后，才能感受到，很多新驴就是在这方面吃了亏。

那么如何对付强烈的紫外线呢？首先就是要准备充足的防晒物品，如防晒衣、防晒霜等，其次就是尽量不要选择在正午出行，此时紫外线强度最高，强行外出极易对皮肤造成伤害。

温度降低传染病高发

随着温度的降低，秋天也变成了传染病的高发期，尤其是远途驴行，因为有可能乘坐公共交

通工具，更应该注意预防传染病。最需要注意的就是，在乘坐公共大巴或者火车时，一定要避免咳嗽，尽量通风。

除了传染病之外，因为秋季昼夜温差很大，一些疾病也进入了高发期，尤其是感冒。永恒队长说，在最近的驴友活动中，几乎每一次都会遇到一两个不注意保暖而感冒的驴友。此外，登山的话，随着海拔的增高，气压、气温及氧气压将大大降低，凡患有严重心血管疾病、冠心病、心绞痛、严重高血压、低血压、严重心律失常失

常、急性中耳炎以及怀孕妇女最好不要去高山旅游。海滨空气湿度大，气候阴冷，加上空气中钠离子含量较高，患有急性风湿病、糖尿病、甲状腺功能亢进、渗出性胸膜炎、心力衰竭者不宜去海边。

预防秋燥最重要

何为秋燥？秋天不比夏天，气温降低后，空气湿度也随之降低，非常干燥，人体水分流失很快。因此，在户外运动后还要多喝开水，多吃甘蔗、梨、苹果、乳类、芝麻、新鲜蔬菜等柔润食物，以保持上呼吸道粘膜的正常分泌，防止咽喉肿痛。如运动时出汗过多，可在开水中加少量盐，以维持体内电解质平衡，防止肌肉痉挛，补充时以少量、多次、缓饮为准则。

此外，如进行长跑锻炼，还要饮用适量的糖开水，以防低血糖，出现头晕、出虚汗、四肢乏力等不良生理反应。

一周技巧

登山途中少休息

很多驴友在上坡的时候，一感到疲劳，就忙不迭地一屁股坐下。想走的时候，本来就十分疲劳的双腿，还要消耗很多能量来把整个身体和背包支撑起来。尤其是把背包全部卸下来，一来是背部出汗容易感冒，二来再开始走的时候还要重复一遍背包上肩整理腰带等等一系列动作，难免消耗体力。其实，休息的办法有多种，没有必要全身坐下：

一是选择树干斜靠一下，减轻双腿承压，缓解压力。

二是选择较高的地方坐下，最好坐在与臀部高度差较小的斜坡、石块上来休息，起身走的时候不用耗费很多体力来抬起全身。

三是使用驴行专用休息法：双手扶膝盖部位支持上身，弯曲上身成平衡桥，背部水平，让背包平稳地放在背上，双腿略弯曲，面向上坡方向，放松躯干，可以让双肩减轻负重感，使脊柱缓解自上而下的压力，迅速缓解疲劳，恢复体力。启动的时候，不要迅速抬起上身，而是在向上行的过程中，慢慢恢复躯干到正常位置。

四是尽量深呼吸，放慢步伐，慢到感觉不吃力为止，把休息分散到每一步当中，减少休息的次数。

五是如果坐下休息，尽量在走到前方是平缓道路的地方坐下，而不要在休息之后立即进入拔高的地方休息。否则休息之后，心肺和肌肉都处于平静状态，突然需要巨大体能，会引发危险不说，还更浪费体能。

六是小步，略拖着脚走。小步可节省部分体力，而上山的时候，不把脚抬很高，略微有点拖地，只要不影响行走和安全就行，这样可以节省体力。

熟知这六种植物 野外生存能救命

很多驴友喜欢进行野外生存探险，那么这六种自救植物就有大用处。在华北户外探险，遇到粮食补给不充足的时候，如果认识以下几种植物，生存机会比手持高级装备有效的多。

一、葛藤。

葛藤在华北分布广泛，在山上很容易找到。它的作用有两个，一是可以做成绳索，第二个是更为重要的，可以解决食物问题。葛藤有很厚大的块根，其淀粉含量很高，每个葛藤的块根多重达一公斤，每天只要挖到一颗葛藤的块根，就可以坚持很多天不会挨饿。而且，块根在冬天仍然存在。所以如果到了需要考虑户外生存的时候，找到葛藤，就远离了危险。

二、橡果。

北方丛林中的橡树非常多。有橡树就有橡果。而橡子虽然口感不好，但富含淀粉，秋冬之际找到橡树就找到了食物。另外橡树附近，一般多有松鼠，而在冬天，这大概是最容易抓到的动物了。而且如果找到了小松鼠的洞，一般可以挖掘到很多的食物。据知，华北地区的



松鼠和东北的不一样，大部分的洞并不在树洞里面，而是在地面上。

三、椴树叶。

北方森林中的椴树非常多，而椴树的叶子是上好的野菜，春夏秋冬均可食用，虽然能够提供的热量不如橡子和葛根，但是保证驴友不挨饿还是没有问题的。而且椴树的分布非常广泛，采集椴叶非常简单。

四、猕猴桃。

在北方密林之中，猕猴桃随处可见，而且很好辨认。猕猴桃的果实很好吃，叶子也可以果腹。更

重要的是，如果没有了水，只要砍断猕猴桃的枝干，就可以看到液汁流出来，口感虽然不太好，但作为自救绰绰有余。

五、白桦树。

白桦树应该是北方最好辨认的树种之一。驴友可以利用白桦树解决水的问题。天然的小白桦是很有名气的饮料。当然，如果驴友在野外连桦树也找不到，最好还是呆在城里为好。

六、百合

野外的百合很多，而且易于辨认，它的根、叶、花都营养丰富，且口感很好。张弛

驴行途中咋防晕车



1、桔皮。乘车前1小时左右，将新鲜桔皮表面朝外，向内对折，然后对准两鼻孔两手指挤压，皮中便会喷射略带芳香味的油雾。可吸入10余次，乘车途中也照此法随时吸闻。

2、鲜姜。行驶途中将鲜姜片拿在手里，随时放在鼻孔下面闻，使辛辣味吸入鼻中。也可将姜片贴在肚脐上，用伤湿止痛膏固定好。

3、风油精。乘车途中，将风油精搽于太阳穴或风池穴。亦可滴两滴风油精于肚脐眼处，并用伤湿止痛膏敷盖。

4、食醋。乘车前喝一杯加醋的温开水，途中也不会晕车。

5、伤湿止痛膏。乘车前取伤湿止痛膏贴于肚脐眼处，防止晕车疗效显著。

6、胃复安。胃复安1片，晕车严重时可服2片，儿童剂量酌减，于上车前10～15分钟吞服，可防晕车。行程2小时以上又出现晕车症状者，可再服1片。途中临时服药者应在服药后站立15～20分钟后坐下，以便药物吸收。此法有效率达97%，且无其它晕车片引起的副作用。林森

一周活动

青岛大泽山徒步采摘

活动类型:徒步采摘
开始时间:9月10日 05:30至 21:00

活动地点:青岛平度大泽山

每人花销:105元
报名截止:9月9日 11:30
活动领队:宇航, 电话 15865317557

集合地点:9月10日 5:30 二环东路高架桥下兴泉宾馆东北角集合出发。

5:40 途经燕山立交桥东站牌

5:50 途经奥体站牌

6:00 途经邢村立交桥西高速路口

活动简介:大泽山镇位于青岛市北部,距青岛市区100公里,属暖温带半湿润季风区大陆性气候,这里四季分明,气候温和,年平均降雨量649.6毫米,年平均温度11.8℃,全年气温适中,光照充足,昼夜温差大,与典型的法国地中海型气候相似。

9月10号早5:30,驴友团将在洪楼兴泉宾馆东北门百代商城北邻集合上车。6点邢村立交桥上高速,11点左右到达大泽山采摘葡萄。葡萄采摘结束后,驴友团将前往山东省海鲜最低价莱州码头购买海鲜。海鲜在中秋节前后是最肥的,而且都是新鲜打捞,让朋友们在中秋的餐桌上增色添香。购买尽兴后返程,晚21:00左右抵达济南。

一周装备

专业水具用处多

很多驴友出行都不会携带专用水具,而是随便买一个水杯了事。其实,专业水具的用处非常多。

作为日常用途或普通旅行,即使用空的塑料瓶子装水也没有问题,但是在一些需要较专业装备的户外运动——比如长途骑行自行车、攀岩等运动中,塑料瓶子就远远不能满足需要了。专门为户外运动所设计的水壶和水袋重量轻而且坚固,不会因普通的磕磕碰碰而发生严重的变形或渗漏。

但是,水具也并非四季通用。市场上所售的水壶密封性能一般都很好,如果冬天使用,在气温非常低的情况下,水壶内的水结成冰以后体积会膨胀很多,很容易使水壶膨胀变形从而失去其应有的作用。所以,冬天或去海拔寒冷地区还是应该选择有保温性能的水壶。当然,对于寒冷时短时间的户外活动,在水壶外面加上一个保温套还是可以使用的,不过一旦发现水具内的水有结冰迹象,应立即将水具内的水倒掉。

在寒冷的地区,不建议使用塑料水袋,但是皮质的水袋倒是可以考虑,可以将皮质水袋灌入温水贴身放置,这样体温就可以防止袋内的水结成冰块。永恒