

户外小常识助你健康出行

山野的环境是考验人类与大自然的磨合程度，在野外没有城市中的现代舒适享受，但却可以体验原始的自然生活，对物质和处事上就必须有异于身处城市的观念。

1、参加活动之前必须对活动线路有所了解，比如时间、行程、路线、人员、必需装备等。根据自身条件量力而行。不要好强的认为登山和一般的旅游一样，在行前应该充分认识自己的体能状况，充实对山野的知识，

如果等你在登山过程中出现不能适应或体力不支的情况，就会比较尴尬了，不但影响了全队的行程，同时也容易发生意外，但最主要的是能照顾自己。从观念上说，登山凭借的不是一股冲劲，而是有如淙淙小溪，积少成多，循序渐进。登山不能抱着绝对的心理，即使在行前做好各项准备工作，也可能因为各种原因而出现意外情况。所以登山应该是能走则走，不要勉强，征服不是目的，登山需要的是挑战自我的过程。

2、登山是团队协作的活动，团队共同进退，除了在行动和生活中大家可以互相帮助照料外，各施所长外，也是人们在情感上互相交流的一种办法。

3、户外运动有利于改善纠正以下性格：动则大怒、缺乏同情心、过分自信、

不合群，从而养成深思熟虑而行动非常谨慎、好学不倦而富上进心、乐于照顾别人、合群而乐观、个性随和……等。

不同的人群适合的不同户外运动。

感冒：户外温差较大，忽冷忽热，容易感冒。盛夏时要防止中暑。

中暑：夏日旅行如果中暑，要立即转移到通风、凉爽的地方休息，并服用仁丹、十滴水，在太阳穴、人中处涂风油精。最好充分休息，不要勉强旅行。

肠胃病：在旅游当中，游客不适应新环境，新、旧两地饮水和食物中元素不同，易得腹胀和腹泻。如果再暴饮暴食，还易得急性胃肠炎，出现呕吐、腹泻和剧烈腹痛等症状。患了这些病，需及时治疗，服用抗菌素等药物。

还可服用一些多酶片和维生素 B2。

关节扭伤：关节不慎扭伤后，切忌立即搓揉按摩，应立即用冷水或冰块冷敷 15 分钟，然后用手帕或绷带扎紧扭伤部位，也可就地取材用活血、散淤、消肿的中药外敷包扎，争取早日康复。有心绞痛史的患者，出外游玩应随带急救药品。如发生心绞痛后，首先应让其坐起来，不可搬动，并迅速给予硝酸甘油含于舌下，同时服用麝香保心丸或苏冰滴丸等药物，以缓解病情。

胆绞痛：旅途中若摄入过多的高脂肪和高蛋白饮食，容易诱发急性胆绞痛疾病。发病时首先应让患者静卧于床，迅速用热水袋在患者的右上腹热敷，也可用拇指压迫刺激足三里穴位，有缓解疼痛之效。

胰腺炎：有些人在旅游时喜欢走到哪里吃到哪里，暴饮暴食而诱发胰腺炎。发病后，应严格禁止饮水和饮食。然后，用拇指压迫足三里、合谷等穴位，以缓解疼痛，并及时送医院救治。