

**温馨提示**

运动后出现腰膝酸软、肌肉疼痛等一些急性疲劳现象，如果在下次运动前不能恢复，才被称为运动过量。

# 91

## 老年人爬山要注意什么事项？

爬山既可以锻炼身体，又可以陶冶情操，是一项很好的健身运动。但是老年人进行登山活动必须要掌握登山必要的注意事项。

### 1. 上山注意事项

(1) 老年人爬山一定要量力而行，必须根据个人的体力和身体素质而定。爬山时强度不宜过大，心率保持在 120~140 次/分钟。当感觉心跳有些快时，就应减慢爬山速度，同时做深呼吸，等到心跳恢复正常再继续。

(2) 老年人要等太阳出来才能上山。早晨是一天中气温最低的时候，室内外温差很大，老年人猛地受到冷空气的刺激，容易发生血管痉挛，诱发心绞痛或心梗。老年人最好在上午 10 时左右爬山。

(3) 老年人不要空腹爬山，最好随身携带食物和水，注意及时补充水分和能量。爬山前哪怕是不渴也要喝一杯水，既可稀释血液，又可减轻运动时的缺水情况。爬山时要注意随时补充水分，最好是含有糖分及电解质的饮料，可以减轻疲劳感。

(4) 老年人爬山时最好采取科学的姿势，不仅可以省力，而且更能科学锻炼身体。走上坡路时，尽量让脚后跟吃劲，人的重心放在脚后跟