

行山將絕美景色盡收眼底，呼吸新鮮空氣，更可強心練氣，是一家大小的假日好節目。

但最近行山意外新聞不絕於耳，行山似乎「好危險」。今期就由有四年行山比賽經驗的物理治療師陳家銘（Anthony），教大家行山安全規條。

行山安全

8大健康錦囊



1 石屎平路最安全

香港有四十條行山徑，設施十分完備，包括郊遊徑、家樂徑、自然教育徑、遠足徑，或是健身徑。陳家銘說，初次行山人士，想呼吸新鮮空氣的長者，或是一家大小的親子行，都應選擇多平路及石屎地，較多人行和較安全，屬「入門級」的家樂徑或自然教育徑。「行山期間需要腳的筋腱不斷調節配合，行山時間長，平路及石屎路對筋腱的壓力

小，亦較少扭傷機會。」

2 崎嶇山路耐力戰

經常行山人士，可以挑戰全港最長的「進階級」麥理浩徑。此徑分十段路線，每段需時二至五小時，對行山者是一種體力挑戰。因為依山勢而建，所以路面崎嶇，較多小路、山徑、斜坡、沙石，對足部的筋腱壓力較大，上上落落間容易扭傷，較適合已習慣行山的人士。



陳家銘，養和醫院物理治療師

大腿，「其實可以選擇貼身褲，保暖又少阻礙。」

4 長途棉襪打仔上

襪子也很講究。陳家銘解釋，一般的郊遊行山最多五至六小時，而且是慢行為主，所以一對排汗好、舒適、軟綿，又能避震的襪就最好。如果是長途的毅行者比賽，因為路程需二十小時以上，而且步伐急，所以最好穿兩對襪，減低襪與鞋之間之摩擦力，減少水泡的形，且增加避震效果。



6 先熱身防受傷

一開始就上山落斜，肌肉未準備好，就容易拉傷或抽筋。一般的石屎平路，可以慢走來熱身，但如果一開始便是山徑斜路，就要做拉筋來熱身，直到覺得全身肌肉及關節準備好，約十分鐘後，才可以開始行。

7 切忌「頂硬上」

長時間行山，肌肉疲勞會引致抽筋，輕微的可以休息至痛感舒緩時，才按摩抽筋部位；嚴重的就要立即終止活動，到醫院求助。如果逞強「頂硬上」，很可能傷及其他肌肉，加上山間天易變黑，更易拖延救援時間，意外往往就是這樣發生。

3 衣服通爽又保暖

行山安全裝備要充足。陳家銘笑說：「香港不少行山人士，口牛記登記，踢對涼鞋就去行山，其實很容易受傷。」

他解釋，行山時上衣應以鬆身吸汗的T恤為主，亦可帶多件後備衣服，出汗過多時可替換。還要帶備風褸，以免日夜間溫差大面着涼。冬天或溫度低時，因山間氣溫變化大，最好有擋風的毛衣保暖。下身當然不應穿焗身的牛仔褲，最好是舒適運動褲。有些遠足行山比賽者，穿短褲來減少阻礙，但就容易被亂草割傷

5 避震鞋頭有空位

鞋方面，有少許避震功能的一般緩跑鞋已可以應付石屎路。但到行山徑、斜路或沙石地時，為免因路面高低不平，或要應付落斜，就要選一對良好摩擦力及避震的行山跑鞋。而且鞋頭有多點空間，因長時間走路，雙腳會水腫。



對講機：不少行山徑路段，手機是斷訊的，所以對講機就可以保持隊友的聯絡，亦可保障自身安全。

基本藥物：如蚊怕水、止痛消腫藥膏，可應付簡單如蚊叮蟲咬、扭傷、擦傷等小意外。

食物：如香蕉，能即時補充體力；且含豐富鉀，平衡電解質，可減低疲倦感。

電筒：遠程行山，夜間或露營時就可派上用場，最好選用耐用電池。

指南針：防迷路

地圖：最近五年的行山地圖，政府繪製的最有保證。

萬用刀：包含罐頭刀、小刀、開瓶器及剪刀，不論開餐或傍身都有用。

水壺：不論路程長遠，行山都會出汗，當然要適當補充水分。

手杖：最好具避震，用料要堅硬，可幫助行走崎嶇陡峭山路，在陌生的草叢中，亦可試探有沒有蛇匿藏。

8 安全用具不能少