

第十九課 行進與休息

體力保持與足部護理

體力保持

遠足時，我們的體力會消耗，在行進時，我們如何保持體力成為了重要的課題。我們感到疲倦，因為在遠足過程中，肌肉會產生乳酸，而乳酸多在下山時產生的，在行進其間我們可透過步行技術、用行山杖、步速及肌肉訓練來幫助我們減少乳酸的產生。我們會盡量慢行，保持速度，以減少肌肉的衝擊力，減少乳酸產生；行進期間，我們可安排小休息，即 1 分鐘站立休息，防止心跳率過快；利用登山杖，將著地衝擊力分散至手臂；另外，我們亦可選擇平緩下山路線，因為下山路難行，增加腿部負擔，肌肉細胞損傷。

足部護理

- 穿著適當的行山靴，如屬新購置的，應在平地試行數次，使其表面質料軟化及配合個人之腳型才作長途遠足，鞋帶鬆緊須適中。
- 穿著兩對襪子，質料以鬆軟及吸汗力強為佳。
- 腳甲要剪短，並須保持足部清潔乾爽。
- 如發覺足部不適，應立即停止前進，檢查及處理傷患處。
- 如有出現水泡跡象，應用黏貼性敷料保護傷患處。
- 如有水泡出現，應使用環型墊保護傷患處，吸收水泡內水分。
- 若有嚴重水泡時，應使用消毒藥水清理傷口，並用經消毒的針弄穿水泡及擠出水泡內水分，注意不可接觸傷口，並須立刻以消毒敷料遮蓋。
- 若小腿酸痛或抽筋，應按摩小腿肌肉。如情況許可，可以用暖水浸腳。