

爬山三周年小记

从第一次参加爬山群活动到现在转眼就三年了。虽然一向以来都是懒得写东西的，这几日心里却是有一种驱使想要用文字记录一下自己三年来的坚持，也和大家分享一下这三年来的心得。

2018年2月10号，星期六，是我第一次参加爬山群的活动。记得那年初工作十分的紧张繁忙，让我颇有点儿心力交瘁的感觉。一周工作下来，我心中只有一个愿望，就是冲到海边好好透上一口气。当时正值我一个人落单在家，于是打电话给老朋友 Susan，知道她周六常去徒步，问她能否带上我。因为打电话时已经是周五晚上，她回说她 Carpool 车上已经没有空位子了。哇塞，我当时的第一个想法是，“怎么会这么热门?!” 热心的 Susan 主动说再帮我问问其他人的车上是否还有空位子可以带上我。几分钟后 Susan 打回电话说帮我找到车位了，并告知第二天搭车的时间和地点。虽然对和一车陌生人搭一路车出去心里不是太向往，但听说第二天是去海边（半月湾）倒是实实在在的正中下怀。于是决定去了。周五晚上还上了闹钟。第二天一早按照指定的时间地点去搭车。一上车就看到一位旧友，云，很高兴。一辆小车坐了五个人，多一个人的位置都没有了。感觉还真幸运。

一路上很顺利。不到九点就到了半月湾的海边。要感谢集体活动的组织，之前我从没有在这么早的时辰到过半月湾。正如你看到的这张当天拍的照片，那是个风和日丽，油菜花盛开的日子。清晨中的海边空气格外的清新宜人。



从那天之后，我就加入了爬山群，全名为湾区黄页爬山群。每周六活动。每周三上午群主就会发邮件及微信通知周六活动的地点以及 Carpool 信息。感谢群主为大家制定了很好的 Carpool 拼车规则，方便了很多如我之类不喜欢开车的爬友，也有利于环保。这三年下来，套句俗语说是既锻炼了身体，又收获了友谊。

爬山群基本上分为两组人。一组是达人组，都是些可以攻顶 Mt Whitney, Half Dome, 和大峡谷南北对穿的达人们。如果你可以一天内三达 Mission Peak 即三趟来回，那你就基本达标了。我一直都

在常规组，其中有一个必须点赞的小群体，那就是一群和我一样，孩子上了大学重获自由的妈妈们。我们跟随着群主，走遍了湾区的大路小径。群主这么些年来已经开发了一百条徒步路线。疫情期间，爬山群虽然暂停活动，但许多爬友们都还继续活跃在湾区的大小山头。

一提到爬山，最常听到的反应就是爬山伤膝盖。我个人觉得爬山可以强健你的心肺和各项身体机能，实在是利多弊少。对于如何有效减少对膝盖的磨损，我有以下心得分享。希望可以起到抛砖引玉的效果。

1. 爬山一定要有一双质量好的爬山鞋。这个看起来不言自明的道理却是我付出惨痛代价得出来的。我认识到爬山鞋的重要性还是从 2017 年夏天开始的。那年我们一家开车出游，一路北上到西雅图。沿途去了很多自然风景区。因为是孩子们做的功课，我对具体要去哪里要做什么都没搞清楚就上路了。据孩子说呢就是没什么大 hike，所以我就带了一双普通的平底走路鞋。谁知道跟着一上了山，我的那双轻便的鞋子穿在脚上的感觉就像是穿着一双绣花鞋。下得山来，大脚趾头和二脚趾头的指甲盖都青了。实在是很惨啊。回来之后就去了 REI 买了现在还在穿的这双 Merrell 的 hiking 鞋。还记得当时鞋的标价是 120 美元，没有打折。可是脚放进这双鞋子的感觉实在是很合适。于是就买了。当下店员还推荐了一款 hiking 穿的毛袜子(Smartwool)。这还是孤陋寡闻的我第一次听说爬山要穿羊毛袜！不过试穿一下就脱不下来了。穿上毛袜子再穿上这双爬山鞋，一双脚真是觉得非常的妥贴。一双好的爬山鞋不仅可以有效减少对膝关节的冲击，而且比普通的运动鞋防滑许多，穿着走山路不易滑跤。所以这双鞋一定不能省。其实现在觉得这双鞋真的太值回票价了。质量很好，穿了三年多到现在鞋况仍然十分的好！

2. 登山杖和护膝

登山杖可以根据需要调节长短。通常根据山路的坡度，上坡适当地调短，下坡适当地调长。它不仅可以帮助你崎岖山路上保持身体平衡以免摔跤，还可以大大减少对膝盖的损伤。

护膝更是小兵立大功。我试过几种不同的护膝。觉得 knee sleeves 象袖套那样套在膝盖上的最好用。我也用过高中低不同价位的护膝，觉得都不错，即便便宜的十几美元一对的也不差。

3. 运动之前一定要做热身。我这儿可不是老生常谈，而是余痛犹在的教训。上周四下午出去走路。一出了门，觉得状态不错，就迈腿慢跑起来。因为觉得自己的所谓慢跑实在比走路快不了多少，就没觉得有热身的必要。不想跑了没几分钟，有个小上坡的地方就觉得右膝有点痛。随即停止跑步但继续走路。走了一会儿就不再觉得痛了。因此不以为意继续走完平时走的路线，回家还做了晚饭。晚饭间我还为本周六要去哪里 hiking 征求意见。饭后在沙发上休息了一会儿之后站起来发现自己右膝内侧痛到不能走路了。第二天早上起床后依旧无法正常走路。这两天只能窝在家里，靠当年老母亲做换膝手术后留下来的 walker 助步。上网查了一下象我这种轻伤，也得需要大约三周时间才能完全康复。

年纪轻的人大概不至于象我这样不堪一击。但我也直接认识有三十岁的人自以为年轻没有热身就和朋友一起玩篮球，伤到骨头韧带好几个月才好的。

4. 下肢力量训练

看到人们爬这么高的山，走这么长的路，膝盖还是好好的。可是为什么像我之流的人爬一点点山就觉得膝盖痛，开始质疑是否该少爬或者不爬坡呢？我个人思考的结论就是腿部肌肉力量的区别。腿部肌肉强壮的人爬山用的是肌肉，我等没肌肉的人用的就是膝盖了，呵呵。应该是这么个道理。

有了这个思想认识之后，我开始有意识地做一些下肢肌肉的锻炼。运动方面我是属于输在起跑线上的人。所以只能循序渐进。我也从 YouTube 上学习了一些上坡下坡的小技巧。觉得年过半百重新学习怎么走路，呼吸，真的很有意思。值得开心的的是，回到山上细细体会一下，似乎这些还真是有帮助的！

总之，三年下来，我发现自己已经爱上了爬山这项可以和大自然亲密接触的活动！走在蓝天白云下，青山绿水间，置身于群山环抱之中，心中油然而生满满的幸福感。John Muir 说 “The mountains are calling and I must go.” 对我来说，每个周六早上，我都听到大山的召唤，我必须去了。你呢？



Tricia Wang 王笑霞，记于 2021 年 2 月 7 日