（上接B02版）

防护

下山时应该先用脚掌着地

中国登山协会会员、酷维登山俱乐部负责人张义表示，登山、跳绳以及上下楼梯的时候都比较容易出现软骨损伤，尤其是用力不对，或者肌肉、韧带强度不够，不足以对膝关节形成很好保护的人更是如此。所以户外运动爱好者应该注意两个方面的问题：

第一，减轻体重，增强腿部肌肉力量。体重因素往往容易被人忽视，实际上体重越大的人膝关节承受的压力越大。很多体重太大的人即使是做一个很普通的动作就容易受伤，而身体脂肪含量较高，肌肉比重不足的人则更容易受伤。所以如果是长期进行户外运动的人，为了减少受伤几率，应该增加腿部肌肉群的锻炼，有意识地加强对股大腿前部四头肌和十字韧带的锻炼，增强股四头肌内侧及大腿肌肉力量。

第二，掌握正确的用力方法。如果是偶尔登山的人，在短时间内无法提高自身的身体素质，那就可以掌握一些实用的小技巧。比如在下山的时候要控制身体平衡，不能借助着下山的重力作用让自己一路跑下去。下山的时候身体会被向前吸引，而为了维持平衡，很多人都会不自觉地将身体后倾。这个时候重力会集中在膝关节，使膝关节承受很大的冲击。为了缓解膝关节的压力，可以在下山时用脚掌着地，利用足弓的弹性缓冲一部分力。

户外装备不应该超过体重1/3

张义表示，对于一些经验不是很丰富的登山爱好者，可能不会考虑到装备的重要性。装备的重要性要从两方面看，第一是装备对人体的帮助，第二就是装备给人体造成的负担。很多远足的人常常会选择户外野餐，所以背包里会放很多食品和饮水，这样就增加了身体的负担。一般来说背包超过体重1/4就要注意保护膝盖，而超过自身体重1/3就应该考虑选择辅助登山的器械。

登山运动最重要的辅助装备就是登山杖，通常我们要准备两支不同的登山杖。一支没有避震作用的，可以在休息的时候放在背包下面作为支撑，减轻身体的负担。另外一支需要有避震作用，下山的时候可以作为缓冲工具。由于下山的时候冲击比较大，所以应该先将登山杖放下，支撑前面的路。这样就从两只脚走路变成了“四只脚”，上肢也可以通过登山杖缓冲一部分的重力。而有避震作用的登山杖也可以分担一部分力量，减轻上肢疲劳的程度。

除此以外，一副好的护膝也会有一定帮助。春季虽然气温比较高，但是在山上或者早晚的时候还是偏凉。膝盖部位如果受凉，会很大程度上降低关节灵活性。

D02–D03版采写/新京报记者 贺潇

责编 许晓静 图编 高玮 美编 顾乐晓 责校 林锡

加热大提速 A.O.史密斯带“快进键”电热水器全新升级

A.O.SMITH
史密斯
美国热水专家

美国热水巨头A.O.史密斯,增资5亿打造业内首个低碳节能热水器研发生产基地之后,第一个主打产品全新上市。据了解,这款6系列,不仅延续“带快进键”功能,而且对明星产品的节能技术进行了完善，再次加速行业升级。

带“快进键”的电热水器 专利技术值得信赖

储水型电热水器预热时间长,洗澡人多水就不够用；即热型电热水器又受制于用电环境和气温,热水量得不到保证。因此,集速热、储热为一体的电热水器一经推出,就在行业内掀起了一股“合2为1”、“快进加热”的潮流。

“电热水器能够集速热和储热两种加热方式于一体,一直都是热水器行业面临的难题。”A.O.史密斯集团公司副总裁、中国区总经理丁威表示，为攻克这一难题,其全球研发中心历时三年深入了解中国消费者需求,研发了速热/储热2合1电热水器。

之所以被称为“带快进键”的热水器,是因为其特有“速热变容”、“MAX增容”系统。“速热变容”系统中的专利双棒分离技术（专利号：ZL03220700.X）,可确保真正实现半胆速热,加热半胆水速度较第二代产品提升至5倍；而“MAX增容”能有效实现接力加热效应,可连续提供多至4倍容量的热水。

这款热水器上市至今获得消费者认可,并在上市当年获得中国家电研究院颁发的、“产品创新”大奖，倍受专家推崇。

全新升级 节能远超一级能效

据悉，升级后的6系列，其热水产出率高达80%以上，远超国家一级能效标准，可谓是突破性的节能升级。

此外，6系列还配置了“实时热水量提示”功能,消费者可透过触控面板，即时掌握热水量，安心享受充沛和温暖热水。

科技创新，引领行业技术提升

138年以来，A.O.史密斯始终把科技创新及消费者的需求放在首位，对环保节能技术的研发、运用，处处以严格的标准要求自己。

这次产品升级，A.O.史密斯又一次证明了自己在节能技术领域的实力，引领行业向绿色节能低碳方向发展。

全国统一24小时服务热线：
4008288988

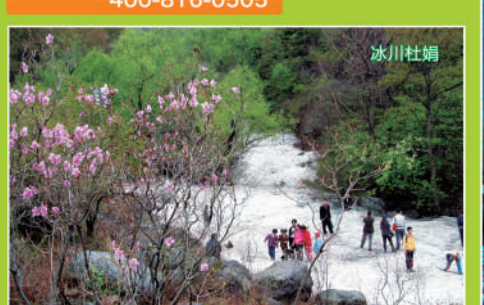
广告

- 国家AAAAA级旅游区
- 世界地质公园
- 国家级风景名胜区
- 国家森林公园

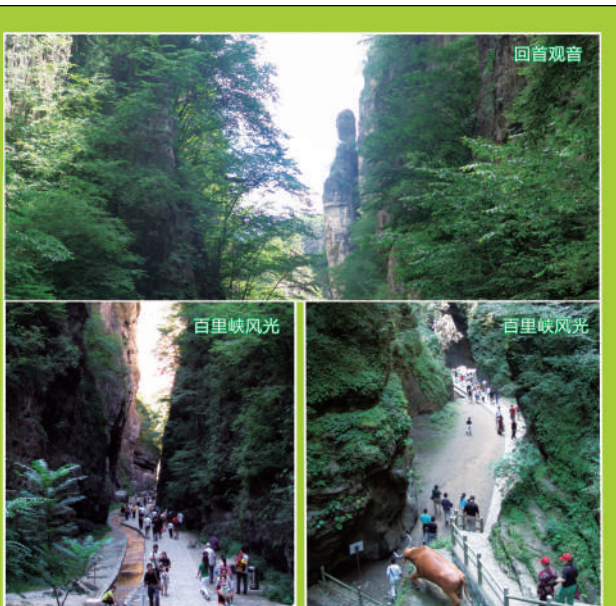
野三坡官网：www.ysp.gov.cn
服务热线：0312-4568114
400-816-0505

山水野三坡 京津后花园

野三坡位于北京西南120公里处，巍巍太行从这里千里南下，峥峥燕山从这里一路东行。在她600平方公里的怀抱中，百里长峡神奇幽邃，拒马河水瑰丽清醇。六大景区如一颗颗璀璨的明珠，镶嵌在浑厚连绵的群山之中……


冰川杜娟

大型音舞史画《印象野三坡》


回首观音
百里峡风光
百里峡风光