

晴報

SKY POST



賞山樂山

2020版本



- 📍 3 大實用行山 App
- 📍 3 條特色行山路線
- 📍 山系知識



前言



新冠肺炎疫情持續肆虐，愈來愈多市民趁假日為一解口罩的「束縛」，選擇行山「親親大自然」，不過有人發現有不少登山客不但沒有佩戴口罩，甚至在登山時把用過的口罩隨地扔棄，病菌或會因此隨處散播。因此大家除了藉行山健身健體外，也要注意個人衛生，同時保護環境！



養和醫院副院長周肇平醫生分享 6 個行山防疫之道：

① 選擇路面寬闊的行山徑

路面較寬闊、超過 1 米距離的行山路徑，有助與其他山友保持 1 米距離。

② 選擇較平坦路面

如果路面太斜，會令人容易走至氣喘，飛沫或會因此在空氣中傳播。最理想是選擇香港一些靠近水塘的路徑，因這些路段一般都是柏油路，路面普遍較寬闊和平坦。

③ 選擇人流較少的時段上山

最好選擇一些人流較少的時段上山，例如較早或較晚的時間。

④ 行山時要戴口罩嗎

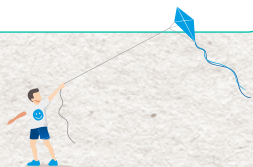
若是乘搭公共交通工具前往行山，就要佩戴紙口罩；到達行山目的地後，人少的話，可除下口罩享受呼吸山上清新的空氣。

⑤ 做動作代替打招呼

切忌與山友熱情地打招呼，因這樣會容易噴出飛沫，可用手勢代替。

⑥ 帶備濕紙巾和消毒液

行山時如看到有很多人迎面而來，便可用紙巾掩蓋自己的口鼻，然後急步走過人群，再用消毒搓手液清潔雙手，行山後，不忘妥善處理用過的紙巾。





04

準備篇：

- ▲必下載的 3 大實用行山 app
- ▼行山前 3 招熱身



06

推介篇：

防蚊產品要慎選 抗疫登山郊遊倍安心▲



05



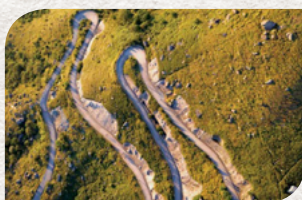
08

特色行山路線：

- ▲大潭郊野公園
- ◀船灣郊野公園
- ▼大帽山



09



10

推介篇：

▼炎夏行山易生癬？郊遊必備普利膚



11

山系知識：

▼按穴位紓緩膝痛



13



▲觀鳥可以防抑鬱
改善心血管疾病





準備篇

必下載的 3 大實用行山 app



近年到郊外行山遠足，已成為不少人指定的週末活動，然而，不少新手卻沒有做足準備，令到行山遠足的事故頻生，除了裝備上的準備外，確認路線也是準備工作重要的一環，路癡朋友們不妨先下載以下 3 個 app，做足功課，就安心又放心啦！



綠野遊蹤



- ◎ 只限 Andriod 用戶
- ◎ 內置指南針
- ◎ 可清楚自己身處路線中的位置，減低迷途風險
- ◎ 記錄你的行山情況，包括時間、海拔高度、速度等



↓ 下載請按此處



香港遠足路線



- ◎ Andriod、IOS 適用
- ◎ 提供離線地圖
- ◎ 過百條覆蓋香港多區的預定行山路線
- ◎ 用家可繪畫及分享路線、GPS 定位、顯示方向、記錄軌跡
- ◎ Andriod 用家可見到偏離路線



↓ 下載請按此處



↓ 下載請按此處



山 · 灘拯救隊



- ◎ Andriod、IOS 適用
- ◎ 集合香港不同地區的清潔活動
- ◎ 一邊行山一邊保育



↓ 下載請按此處



↓ 下載請按此處



行山前 3 招熱身



吳俊霆 (Elton)
註冊健衡物理治療及
專項訓練中心物理治療師

大多數上班族平日都缺少運動，假期不妨到郊區出走一下舒展身心。不過，出發前應帶齊裝備及做足熱身運動以免受傷，不然本身較少做運動的人，可能會因為肌肉力量不足導致拗柴或抽筋。健衡物理治療及專項訓練中心物理治療師吳俊霆 (Elton) 接受《晴報》訪問時指，行山前應留意天文台的天氣狀況及自己的身體狀況，提醒行山前需要進行熱身，以免出現肌肉拉傷。

3 個簡單熱身動作

① 四頭肌的伸展動作

弓步跪下，左手握住腳腕上方，向屁股方向拉起，腰骨保持挺直，感覺到四頭肌被拉扯的感覺，動作維持 15 秒，重複做 5 次。



2



② 小腿拉筋

可以找石邊或梯級，前掌放在梯級的垂直面，腳腕膝頭和寬關節保持一直線向前壓，感覺到小腿有拉扯的感覺，維持 15 秒，重複做 3 至 5 下。

③ 四頭肌鍛練運動 - 深蹲動作

雙腿打開至膊頭的闊度，膝頭向下屈曲，如新手四頭肌比較弱的話，可以背靠牆壁，注意膝頭骨不要過腳尖，此動作可以幫助加強膝蓋穩定性。維持約 10 秒，每組重複做 10 下，每日做 2 組。



3





防蚊產品要慎選 抗疫登山郊遊倍安心



抗疫時期，人人都選擇留守家中，即使逼不得已要外出，都會配上全副裝備及配戴口罩。若想吸口新鮮空氣，只能於周末或假日時間登山郊遊，為人父母者就更想與孩子一同親親大自然！但是，春夏季節雨水較多，叢林草原總會有蚊蟲叮咬，帶來其他傳染病的風險，所以準備防疫用品同時亦要準備防蚊產品，親子賞山樂山自然就萬無一失。

點揀防蚊產品才合適？

市場上防蚊產品可謂五花八門，部份產品更採用了含化學物避蚊胺 (DEET) 的配方，容易刺激皮膚引起敏感，然而不少人都有敏感肌膚，尤其是小朋友及嬰幼兒，其幼嫩的肌膚容易受刺激，所以購買防蚊產品前必須留意成份是否已獲得國際權威組織認可，從而確保產品為安全有效，也可留意產品是否適合小朋友使用；與此同時，需知道蚊蟲有時真



**頸部、耳朵及面部位置
容易被蚊蟲叮咬。**

的很狡猾，專攻我們的頸部、耳朵、甚至面部等位置，有時未必百分百保護到這些敏感部位。因此，我們可考慮使用低敏及強效防蚊的防蚊產品，例如可用於面部及頸部的防蚊乳液，效果會較全面。



做足防蚊措施，親子活動更輕鬆。

防蚊長效的重要性

另一方面，隨著春日和暖氣候到來，加上平日多留在家中，一有機會自然想到登山郊遊，吸口新鮮空氣。但由於氣溫亦日漸提升，隨意走動一下都會令人流汗及釋放出更多的二氧化碳，從而吸引蚊蟲叮咬，特別是親子活動隨時可玩上半天，為長效達致安全防蚊效果，選擇防蚊產品有效時間愈長愈好。一些具防汗功能的防蚊產品更能使防蚊效果延長，不用經常補搽亦更方便。

專利科研 低敏強效配方

市面上已有一些能做到既低敏又長效的防蚊產品，珮氏 MosquitOut PRO 防蚊蟲乳液透過專利科研 STAYTEC™ 技術，為小朋友、嬰幼兒（兩個月大以上）及敏感性肌膚人士提供更低敏、更強效的防蚊保護。其中，防蚊成份 IR3535® 能影響蚊蟲的感覺中樞系統，令蚊蟲不能察覺人體，從而令使用者不會成為叮咬目標。事實上，IR3535® 成份早已被歐洲國家廣泛使用超過 30 年，並已獲世



珮氏 MosquitOut PRO
防蚊蟲乳液



界衛生組織 (WHO)、美國疾病控制與預防中心 (CDC)、美國環境保護局 (EPA) 等國際權威組織認可，確認安全有效；而專利 STAYTEC™ 緩慢釋放技術，則以天然海藻及蘑菇的結構來形成超級薄膜，包裹有效防蚊成份，能控制及減慢成份被皮膚吸收或被蒸發，可提供長達 14 小時的防蚊蟲功效，加上無香料及無色素，溫和親膚，幼嫩肌膚及敏感性肌膚都十分適用。 網址：www.lux-mp.com



特色行山路線



心曠神怡：



南區及東區

位於香港島的心臟地帶，從大潭郊野公園到鰂魚涌的步道，會繞過 19 世紀末興建的大潭水塘群。2009 年，大潭水塘的許多重要組成部分，包括大壩、抽水站、員工宿舍、渡槽和石橋，都被列為法定古蹟。

香港旅遊發展局在本年度「香港郊野全接觸」中推出《登山遠足 - 單車旅遊指南 2019 - 2020》，而《晴報》亦從中精選數個分別位於不同地區，且具有特色的登山路線。



大潭郊野公園

(黃泥涌水塘至鰂魚涌)

難度等級 (五星最高)



長度：約 8 公里

步程：約 3 小時 (來回約 6 小時)



前往起點方法：

港鐵香港站 A 出口，在交易廣場巴士總站搭乘 6 號或 66 號巴士至黃泥涌水塘公園。

補給站：

在靠近大潭郊野公園入口處的陽明山莊裡有一間超市，糖廠街上也有許多餐廳。

終點離開方法：

從港鐵鰂魚涌站搭乘巴士、電車或港鐵，前往各區。



特色行山路線



探索大自然： 大埔區及北區



在船灣郊野公園度過遠離喧囂城市的一天，其中烏蛟騰可以看到傳統的客家建築，吸收舊時的生活氣息。欣賞完傳統村落後，可向東穿過山谷，再踏上遍佈鵝卵石的苗三古道，向海邊走，欣賞印洲塘灣岸寧靜的風景。



船灣郊野公園

(烏蛟騰至荔枝窩)



難度等級 (五星最高)



長度：約 8 公里

步程：約 3.5 小時 (來回約 7 小時)

起點



烏蛟騰

三桠灣

荔枝窩

終點



前往起點方法：

於港鐵大埔墟站 A3 出口，搭乘 20R 號小巴，在烏蛟騰下車。

補給站：

在三桠村、荔枝窩均有補給點，但通常只在星期日及公眾假期開放。

終點離開方法：

按原路或沿綠色虛線步行約兩小時可返回烏蛟騰，然後搭乘 20R 號小巴至港鐵大埔墟站。在星期日或公眾假期下午 3:30 有一班從荔枝窩前往馬料水的渡輪，船程約 100 分鐘。到達馬料水碼頭後，步行 15 分鐘至港鐵大學站。



特色行山路線



日落美景：



荃灣區

香港有多座海拔超過 500 公尺的高峰，其中最高的是位於新界的大帽山。大帽山山頂有許多蜿蜒的小徑盤繞，同時也是觀賞日出日落的好去處。在對時間，會看到在峰頂下翻滾的雲海，終會成為你畢生難忘的畫面。



大帽山



難度等級 (五星最高)



長度：約 4 公里

步程：約 2 小時 (來回約 4 小時)

提示：

大帽山山頂的溫度比市區低攝氏五至六度。冬天徒步時，請多帶些衣服。

起點

大帽山郊野公園遊客中心



終點

大帽山觀景台

天氣雷達站

前往起點方法：

從港鐵荃灣站 A 出口搭乘 51 號巴士前往大帽山郊野公園。

補給站：

大帽山郊野公園停車場有小吃店，但徒步路程沿途沒有補給點。

終點離開方法：

按原路返回，搭乘 51 號巴士前往港鐵荃灣站，由此搭乘其他公共交通工具前往各區。



炎夏行山易生癬？郊遊必備普利膚



現在要呼吸一口新鮮空氣，對抗疫中的香港人來說可算是奢侈的事，難得找到比較人少的行山徑，當然要盡情享樂。除了做足防疫措施外，行山人士也要注意天氣的轉變。在濕熱的天氣行山，要小心皮膚被真菌感染，出現股癬、手癬、腳癬、汗斑等問題。因濕熱的天氣有利真菌增長，如沒有注意個人衛生及保持皮膚乾爽，很可能在大汗淋漓後生癬，除了手、腳皮膚外，股癬問題更是令人煩惱。本來悠閒的郊遊樂，卻換來又痕又難看的皮膚問題便不值了。



夏天濕熱，加上行山多流汗，容易出現皮膚癬。

夏天生癬高峰期

癬是由真菌引起的皮膚病，可以於皮膚繁殖，繼而擴散。皮膚癬種類繁多，有股癬、足癬、汗斑、體癬等。其中最常見的為股癬和足癬。有皮膚科醫生就指出，香港的夏日特別濕熱，是癬患的高峰期。而且真菌不一定經由

別人傳染，只要環境合適，便會大量繁殖。所以出汗後應盡快抹乾，穿著乾爽快乾的衣物、透氣的鞋，棉質襪亦可有助吸汗，行山後準備一套乾爽的衣物更換，更為理想。保持皮膚清潔、乾爽，有助預防真菌感染。



股癬痕癢難啟齒

股癬、腳癬、汗斑及皮膚摺疊位置是常見的癬患。腳癬真菌多生於腳趾縫及腳底位置，皮膚會長出皮屑、脫皮，嚴重個案更可滲水、生水疱，更會痕癢難擋及發出異味。除手腳的位置外，在隱私的部位出現的有股癬、陰癬，除了痕癢難忍之外，不少人因求醫時會感到尷尬，所以拖延治理。因此，針對生癬問題，有行山谷友就推介「普利膚軟膏」，這款軟膏主要針對皮膚真菌問題研製，具止癢滅菌功效，而且不含類固醇，藥性溫和。可同時用於體癬、手腳癬及汗斑等，就算是股溝或陰囊等敏感部位的皮膚癬也可以放心使用。只需將患處清洗乾淨，薄薄塗上，輕輕按摩至完全吸收，每日一次即可。建議於睡前才塗搽，以免汗濕影響藥力。另外，由於癬患容易復發，建議在病情有好轉時勿停止使用，應持續多使用至少兩周，以達最佳效果。癬患具傳染性，保護自己及家人，應及時治理，以免令情況惡化，甚至傳染家人。



出現在較為**私隱部位**的股癬，求醫時叫人難以啟齒。



普利膚軟膏



普利膚去瘀靈啫喱



行山瘀傷急救有法

而行山谷友除了推介「普利膚軟膏」外，還有一支包裝相近的「普利膚去瘀靈啫喱」，專用於跌打瘀傷、撞傷、拉傷、扭傷等行山常見的創傷，由於有效消除瘀腫及促進血液循環，所以深受山友喜愛。如在行山中途遇到跌撞瘀傷等意外，可即時作急救、消炎、鎮痛之用。不過「普利膚軟膏」和「普利膚去瘀靈啫喱」的包裝相近，大家不要塗錯呢！網址：lonaderm.com.hk



按穴位紓緩膝痛



朱穎詩
註冊中醫師

享受完行山樂之後，很多人會出現膝蓋疼痛、痠痛、乏力的問題。註冊中醫師朱穎詩接受《晴報》訪問時表示，膝關節是人體較大而又複雜的負重關節，其結構穩定但又靈活，所承受的壓力較大，容易造成損傷。在日常生活中，跌撲閃傷或過度勞損都可導致膝痛。



行山後膝痛因氣滯血瘀

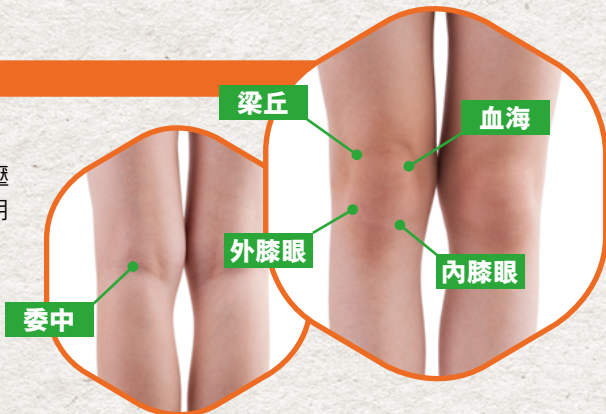
中醫將膝痛歸類於「痺證」或「傷筋」，中醫理論認為「不通則痛」，行山後所出現的膝痛多為氣滯血瘀所致，因為經絡閉塞，氣血運行不暢順而出現膝痛。

按摩以下 5 個穴位，以疏通局部經絡，使氣血流通，而且能將有需要的營養帶到該去的地方，滋潤膝關節，鬆解膝關節周圍組織以緩解疼痛。

5 大紓緩膝痛穴位

按摩手法

每個穴位按 2、3 分鐘，按壓力度以不痛為準。可同時用手掌按摩大腿及小腿肌肉。



行山小貼士

預防膝痛可於行山前後作伸展運動，以增加膝關節的柔韌度，讓關節、肌肉、韌帶有良好的預熱，減少運動期間的耗損，若膝痛情況持續無改善，建議應盡快尋找合資格的註冊中醫師進行治療。



觀鳥可防抑鬱 改善心血管疾病

香港雖小，但卻擁有豐富的生物種類，不少人會趁周末走到濕地公園觀鳥或邊行山邊尋覓鳥兒的蹤影，最近英國及美國均有研究指出觀鳥對健康原來有正面的作用，不但能舒緩壓力，更有助改善心血管疾病及延長壽命！



減低患上抑鬱焦慮症

據英國艾克斯特大學 (University of Exeter) 在 2017 年，於 BioScience 期刊上發表一項研究，發現居住於較多鳥類和樹木地區的人士，不但壓力相對較少，而且患有抑鬱症及焦慮症的風險亦相對較低。

可改善血壓及心血管病

另一份刊於《環境心理學期刊》的研究則發現，聆聽雀鳥的叫聲有助於恢復注意力以及紓解壓力。

美國兒童醫院自然與健康中心的兒科醫生 Nooshin Razani 指，除了接觸鳥類外，還有數百項研究證實經常接觸大自然，對健康有正面的影響。他又指「身處於自然環境中數分鐘，分泌壓力的荷爾蒙——皮質醇已得到改善。即使短短



15 分鐘內，亦看到對解謎能力及認知能力有正面的作用，甚至可提升注意力，血壓及脈搏也會有改善。」。

Razani 續指不論是在公園散步還是在森林中露營，經常接觸大自然，都有效改善心血管病和延長壽命。



《晴報》

為全港第二大免費報，
逢星期一至五免費派發。



↓ 下載請按此處



↓ 下載請按此處



↓ 下載請按此處



↓ 下載請按此處



香港經濟日報
HONG KONG ECONOMIC TIMES

出版：香港經濟日報有限公司《晴報》
地址：香港北角渣華道 321 號柯達大廈 2 期 8 樓
查詢：2880 2884
網址：<http://skypost.hk/>

版權所有 翻印必究

本刊由《晴報》製作，《晴報》已盡一切所能以確保所刊登之資料正確無誤，惟資料只供參考及內部傳閱用途，本刊為非賣品及不作公開銷售。本刊資料截至 2020 年 4 月為準，其後如有更新，恕不另行通知。
《晴報》對於第三者提供之一切資料、產品及服務不會承擔任何責任。

