

# 如何选择登山杖

作者：有故事的人 来源：范文网 [www.wtabcd.cn/fanwen/](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1678571674222756.html>

范文网，为你加油喝彩！

国外的研究报告显示，下坡的时候，膝盖部分的受力在没有使用登山杖的时候比使用登山杖的情形多出22%，大腿肌肉消耗的能量也多出21%。所以长期不使用登山杖爬山膝盖很容易受损，那使用登山杖时该注意什么呢？在山路上行走，当一侧有悬崖时。一定要将登山杖在向山侧使用，否则容易发生危险！平时要养成左右手都能使用手杖的习惯；尽量不要将登山杖插入海水、含钙量高的水中，比如黄龙、九寨沟那种水里。否则会腐蚀手杖或很难清理；登山杖不是降魔杵，也不是金刚杖，对它温柔些，暴力使用再好手杖的也会折断，还有可能发生危险，大家知道如何选择登山杖吗？

## 1、根据从事户外活动的类型来选择

目前华科同济医学院市面上有很多种类型的登山杖，外型不一样，价钱也不相同，要选择适合自己的登山杖，必须先考虑到本身从事的户外活动类型和地形。

## 2、野外健行、登山、雪地活动

一般使用的大都是三节调整式的登山杖，具有铝合金支杆、碳钨钢尖头、根据人体手掌设计的把手护垫、以及可快速拆装的雪地圈。比较高级的登山杖甚至还设置有避震系统，可以减缓手臂的负担！在之后的零件介绍之中我们会有比较详细的介绍。使用两支登山杖能够提供较好的平衡性。

## 3、一般郊山健行、平地健行

大部分采用木头或是铁制支杆，重量较重，采用铁质支杆的登山杖可以调整长度，但是调整性不如三节式来的灵活，把手多采用一般包覆支杆的护垫，有的会在把手顶端设计螺孔方便架设照相机，或是设置简易式的指北针，不过并不能拿来做精确定位的意思的用途！

登山杖和行走杖有什么不同？登山杖的功能比较单一，而越野行走手杖除平路行走的作用外，不仅可以替代登山杖，还大大提升了健身登山的锻炼价值，开创了健身登山的新潮流。

以上是<https://www.882682.com/>小编介绍四川大学美术学院的如何选择登山杖的内容，在选择登山杖时一定根据目的地来进行选择，如果大家还想了解更多关于登山杖的知识，那就继续关注  
本网登山安全小知识库中的内容吧。 击掌图片

更多 作文 请访问 [https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发