

爬山后怎么缓解腿脚酸痛

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1678587356224741.html>

范文网，为你加油喝彩！

很多人都选择通过爬山来锻炼身体，增强体质，但是一些人在爬山后出现了腿酸脚痛的现象，很难受，有没有什么办法能缓解呢？接下来跟随<https://www.882682.学生对老师说的话com/>小编一起来看看：爬山后怎么缓解腿脚酸痛。

1，爬山回来后不要直接停下休息，慢慢的走一些路，速度缓慢，但要让肌肉一直处于活动状态，这样运动上半小时左右，再休息，腿脚酸痛现象会好很多。

2，用热水泡脚，让脚部的血液循环加快，缓解疲劳感，最好使用泡脚桶，一般的盆子只能泡脚，泡不到小腿。水位没过小腿为佳，同时不妨在水里加一些艾叶或者食盐，可以起到更好的缓解腿脚酸痛的效果。需要提醒大家的是，泡脚的水温不宜过高，以40度左右为宜，水温太高，有可能会烫伤皮肤。

圆周长计算方法3，腿酸脚痛的时候，自己在家按摩下小腿和足底也能有效的缓解疼痛，黄磊简历个人简介有条件的可以去足疗店按摩一下，那里的专业技师的手法更娴熟，运动完按摩脚底，小腿是非常舒服的。

4，在家里用热水泡澡，水比平常稍稍热上1-2°，这样可以让腿部和脚部的紧张肌肉得到很好的放松，同时也能洗去一身的疲惫，这个方法简单易行但是对缓解腿酸脚痛的效果不错哦。10月革命

5，如果还是感觉不舒服，可以自己拍打腿部进行轻微按摩，因为很多人感觉腿酸脚痛的原因是在爬山的过程中肌肉用力收缩，产生了比平时更多的乳酸，而短时间内体内又无法代谢和吸收这些乳酸而产生的现象。所以拍打小腿加速乳酸的吸收，这样也是可以很好的减轻腿脚酸痛的症状。

以上这些方法都是可以很好的缓解爬山后的腿酸脚痛的现象的，不过如果想下次爬山后不再出现这一现象，平时不妨多加锻炼，增强体质吧。

看完了爬山后怎么缓解腿liugan脚酸痛这部分 登山安全小知识后，接下来我们将继续给大家讲解，如何缓解登山后遗症，欢迎阅读。

更多 作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发