

سلامتی بیشتر قلب، با کوهنوردی منظم و مرتب

سلامتی، مهم ترین سرمایه زندگی هر انسان است؛ به همین دلیل فعالیت ورزشی، بخش مهمی از زندگی هر فرد را تشکیل می دهد. متأسفانه بیشتر مردم در هنگام انجام کارهای روزانه خود خیلی کم به فعالیت های ورزشی مورد نیاز می پردازند و همچنین برخی از افراد در هنگام اوقات فراغت هم ورزش نمی کنند. انتخاب درست فعالیت ورزشی باعث می شود که از انجام آن لذت ببرید و احساس تندرستی و نشاط کنید. بهترین ورزش آن است که استمرار داشته باشد.

قلب، از مهمترین اندام های بدن است که بدون توقف ویژه در بدن هر فرد، به انجام وظیفه مهم خود مشغول است. وجود قلب سالم برای کارکرد درست همه اندام های بدن ضروری است. وظیفه اصلی قلب، تلمبه کردن خون قرمز و روشن که حاوی مقادیر فراوانی اکسیژن و مواد غذایی است از طریق شریان ها بزرگ به سرتاسر بدن می باشد. ضربان منظم قلب، آهنگ سلامتی انسان است. به این ترتیب قلب شما در طی یک زندگی طولانی، به کاررساندن اکسیژن و مواد غذایی به بدن تان فعالانه ادامه خواهد داد. انسان برای سلامتی قلب خود باید فعالیت ورزشی داشته باشد. انجام فعالیت های ورزشی موجب تقویت قلب و عامل بازدارنده در ابتلای انسان به بیماری های قلبی است.

امروزه ثابت شده، که ورزش از جمله روش های درمان غیر دارویی برای سلامتی و پیشگیری از بروز بیماری های قلبی و عروقی است. انجام فعالیت های ورزشی موجب تقویت قلب و عامل بازدارنده در ابتلای انسان به بیماری های قلبی است. ورزش بر روی بسیاری از عوامل خطر ساز که کارایی دستگاه قلب و عروق را با خطر مواجه می کند، اثر مثبت می گذارد. تحقیقات نشان داده کسانی که به طور منظم و پیوسته ورزش می کنند کمتر به سکت قلبی دچار می شوند و در صورت ابتلا، به احتمال قوی از آن جان سالم به در می برند. بهترین روش برای پیشگیری از بروز سکت های قلبی و مغزی، ورزش است. امروزه فعالیت های ورزشی، به عنوان اقدامی جهت پیشگیری از بروز سکت های قلبی محسوب می شوند.

تحقیقات گوناگون نشان داده اند که ورزش از جمله روشهای درمان غیردارویی برای سلامتی و پیشگیری از بروز بیماریهای قلبی عروقی است. اجرای یک برنامه ورزشی که برای آمادگی و سلامت قلب و عروق مناسب و مفید باشد، نیاز به وقت زیادی ندارد، مشروط بر اینکه به طور منظم و پیوسته انجام شود. کوهنوردی از مفیدترین ورزشها برای تقویت سلامت جسمانی است. مهمترین فایده وجود کوهستان را می توان در ترغیب افراد به کوه پیمایی خلاصه کرد. مقدار کوهنوردی و کوه پیمایی با سن، میزان سلامت و تمرین قلبی ارتباط مستقیم دارد. برداشتن گامهای پیوسته آرام، هنگام بالا رفتن از کوه می تواند در تقویت عضلات قلب، پا و تقویت ریه مؤثر باشد.

کوهنوردی باعث افزایش پمپاژ و برون دهی خون از قلب به میزان ۲۰ درصد می شود که این امر باعث بالا رفتن ضربان قلب از ۷۲ بار به ۱۲۰ بار در دقیقه شده که منجر به سرعت یافتن جریان خون در رگها و جلوگیری از لخته شدن خون در رگها و مویرگها می شود. همچنین کوهنوردی یکی از فعالیت هایی است، که به کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی و کنترل دیابت (بیماری قند)، کمک می کند. تحقیقات نشان داده شده است که کوه پیمایی منظم و مرتب، باعث کاهش خطر بیماریهای مزمن مانند ناراحتی های قلبی، دیابت نوع ۲، آسم، سکته مغزی و برخی از سرطان ها می شود.

کوهنوردی سبب می شود ظرفیت مویرگها از ۱۵ درصد به ۹۵ درصد افزایش یافته و بدین طریق، اکسیژن و مواد غذایی در نقاط مختلف بدن با سرعت بیشتری توزیع شود و با کیفیتی بهتر به مغز و عضلات برسد. ورزش مرتب، راهی است مناسب جهت پیشگیری از بیماری فشار خون. ورزش می تواند میزان چربی خون را به حد متعادل برساند. محققان ایتالیایی اظهار داشته اند که تمرینات فیزیکی توانایی حرکتی افراد را بهبود می بخشد و اثرات مثبتی روی بازتوانی قلب داشته، خطر سکته های مجدد را کاهش می دهند. چرا که توان قلب را افزایش داده و همزمان چربی خون را کاهش می دهند.

اجرای یک برنامه ورزشی که برای آمادگی و سلامت قلب و عروق مناسب و سودمند باشد، نیاز به وقت زیادی ندارد، مشروط به اینکه به طور منظم و پیوسته انجام شود. به طور کلی عدم فعالیت بدنی، از عوامل خطرناکی است

که می تواند در بروز بیماری های قلبی و عروقی نقشی مؤثر داشته باشد، همچنین فقدان ورزش های بدنی، فرد را برای ابتلا به ایجاد لخته در سرخرگ ها آماده می کند. روزانه یا چندبار در هفته پیاده روی یا سایر ورزش هایی که کارایی قلب را بهبود می بخشد انجام دهید (ابتدا با پزشک خود مشورت کنید).

بعضی مواقع، منظم ورزش نکردن، به ویژه هنگامیکه بادیگر عوامل خطر ساز (مانند افزایش وزن، فشارخون خون بالا، سیگار، بیماری قند، افزایش میزان کلسترول خون بالا) همراه باشد، به پیشرفت ناراحتی قلبی و از جمله گرفتگی رگ های غذا دهنده قلب کمک می کند. ورزش همراه با برنامه غذایی مناسب، به شما یاری خواهد رساند که به پیشرفت کلی در کنترل تندرستی قلب و عروق خود نایل آید. علم پزشکی مدرن در تحقیقات جدید ثابت کرده است که با انجام فعالیت های ورزشی منظم و مداوم همراه با رژیم غذایی مناسب می توان از بسته شدن رگ های قلبی و مغزی جلوگیری کرد. به طور کلی؛ مهم ترین فواید ورزش و از جمله کوه نوردی و کوهپیمایی برای دستگاه قلب و عروق عبارتند از: افزایش فعالیت دستگاه گردش خون، کاهش احتمال بروز مرگ و میر ناشی از سکنه قلبی، پیشگیری از بروز بیماری های عروق غذا دهنده قلب، افزایش عملکرد دستگاه قلب و عروق، جلوگیری از سخت شدن دیواره رگ ها، کاهش فشار خون بالا و پیشگیری از بروز لخته در داخل عروق..

توصیه های مهم:

- پیش از انجام هر گونه برنامه ورزشی، به ویژه اگر بیشتر از ۵۰ سال از سن تان می گذرد، و در معرض تأثیر عوامل خطر ساز قلبی قرار دارید، یا به ورزش کردن عادت ندارید، با پزشک و یا کارشناس امور ورزشی، مشورت کنید. دیدار و مشورت با پزشک، پیش از شروع برنامه ورزشی، به خصوص هنگامی اهمیت دارد، که شما یکی از عوامل خطر زای زیر را دارا باشید: بیماری قند (دیابت)، دردهای نامشخص در قفسه سینه، سابقه خانوادگی بیماری قلبی، سیگار کشیدن، افزایش وزن قابل توجه سرگیجه، مشکلات استخوان و مفاصل.
- توانایی های خود را بسنجید. ضروری است برنامه کوه نوردی تان را به گونه ای انتخاب کنید که متناسب با نیازها و توان جسمانی شما باشد. بنابراین در حد توان جسمانی خود کوهنوردی نمایید، زیرا انجام کوهنوردی

سخت و طولانی، به اندام های بدن تان به ویژه مفاصل مچ پاها، زانوها و انگشتان پا آسیب وارد می کنند. لازم است، به طور کلی پیش از انجام فعالیت های ورزشی مانند کوهنوردی و کوه پیمایی، توانایی های بدنی خود را بسنجید. چنانچه سابقه ابتلا به فشار خون بالا، سکته قلبی، نارسایی کبد یا کلیه، بزرگی غیر طبیعی قلب، تنگی آئورت، التهاب عضله قلب و ... دارید و ممکن است بیماری شما بر اثر انجام دادن فعالیت ورزشی شدیدتر شود، لازم است پیش از اقدام به اجرای هر گونه برنامه کوهنوردی، با پزشک خود مشورت کنید.

- برنامه کوهنوردی و کوه پیمایی خود را به آرامی شروع کنید. اگر روی فرم نیستید بهتر است از یک مسیر ساده و مسافت کوتاه شروع کنید، سپس هدف های مناسب ایجاد کنید و به سمت آن حرکت کنید چنانچه در ابتدای برنامه، کوه پیمایی سنگین انجام دهید. توصیه می شود آن را به کوه پیمایی سبک تر تغییر دهید؛ به تدریج مدت زمان آن را افزایش دهید، زیرا اینگونه فعالیت ها ممکن است به اندام های بدن تان آسیب وارد کند (فشار خون بالا، ناراحتی قلبی). بهتر است کوهنوردی تان را به تدریج آرام آرام آغاز کنید و کم کم میزان آن را تا دستیابی به تعداد ضربان قلب مطلوب و شدت سختی مورد نظر افزایش دهید. برای تنظیم برنامه ورزشی خود به عبارات زیر توجه داشته باشید: "در هر سنی که هستید با اجرای برنامه کوه پیمایی و عادات بهداشتی خوب، می توانید از فواید آن در طول زندگی خود بهره مند شوید."

- نشانه های هشدار دهنده را جدی بگیرید. چه خوب است بدن تان را بهتر بشناسید. لازم است نسبت به نشانه های هشدار دهنده قلبی، بی توجه نباشید؛ بنابراین در صورت احساس هر گونه ناراحتی قلبی، به خصوص در کوهستان فوراً به نزدیکترین مرکز درمانی و امداد بروید و از مراقبت های پزشکی غافل نشوید. فراموش نشود که به تأخیر انداختن شروع درمان، به ویژه در سنین بالا به علت بروز آسیب های بعدی، خطرناک است. اگر می خواهید از سلامتی خوبی برخوردار باشید، باید نشانه های بیماری قلبی را بشناسید. لازم است در صورت مشاهده هر یک از نشانه های هشداردهنده ی زیر در خود یا اعضای گروه کوه نوردی تان، هر چه سریع تر به نزدیک ترین پایگاه امداد کوه، مرکز درمانی یا متخصص قلب مراجعه کنید؛ احساس درد و ناراحتی

در قفسه سینه، که بیش از چند دقیقه طول بکشد، تنگی نفس، سردرد شدید، تپش زیاد قلب، احساس خستگی یاده، فقدان ضربان های قلب، زود رنجی و خشم، احساس اضطراب یا نارآمی، از دست دادن تعادل، احساس ضعف شدید و سر گیجه، سنگینی سینه، احساس درد شدید در بازوها، پاها، کتف، پشت یا تقریباً" در همه قسمت های بدن، بی حسی یا مور مور شدن در بازوها یا چانه و غش کردن.

- کوه پیمایی را به صورت قسمتی از زندگی خود در آورید و بدانید، که کیفیت زندگی شما بهتر خواهد شد؛ در عین حال با اینکار دستگاه قلب و عروق را در وضعیت بهتری قرار داده و خطر بروز ناراحتی های قلبی را کاهش خواهید داد.

- توصیه های پزشک را جدی بگیرید. برای افزایش هر چه بهتر سلامت قلب، توصیه های پزشک معالج خود را به کار بندید. یکی از مهم ترین علت های پنهان ماندن ناراحتی های قلبی و به ویژه فشار خون بالا در بین افراد از جمله کوهنوردان، این است که بسیاری از بیماران در مراجعه به پزشک، سستی می کنند و از انجام معاینه های مرتب پزشکی باز می مانند. به یاد داشته باشید که توجه و عمل به توصیه های پزشک و مصرف منظم داروهای مخصوص قلب تان آسان تر و کم هزینه تر از درمان آسیب های حاصل از آن است؛ از این رو برای درمان بیماری قلبی باید به راهنمایی ها و توصیه های پزشک توجه کنید و بدانید که تشخیص و درمان هر چه زودتر بیماری های قلبی و عروقی از سوی پزشک، و پیشگیری از بروز آنها بسیار مهم است.

- از انجام کوهنوردی و کوه پیمایی لذت ببرید. یکی از اهداف ورزش، لذت بردن از آن است. تحقیقات نشان داده است، که از راهکارهای موفقیت آمیز ادامه حرکت های ورزشی در بین افراد، علاقه آنان به همان ورزش ویژه، بوده است؛ بنابراین فعالیت های ورزشی باید متناسب با نیازها، علایق و هدف های شما باشد. اجرای یک ورزش مطلوب می تواند موجب حفظ آمادگی و سلامت دستگاه قلب و عروق شود.

- علاوه بر خود، افراد خانواده تان را به شرکت در فعالیت های ورزشی واز جمله کوه پیمایی تشویق کنید، یا برای خود برنامه های تفریحی همراه با کوه پیمایی ترتیب دهید. به طور کلی چنانچه خواهان سلامت بیشتر دستگاه قلب و عروق خود هستید در فعالیت های ورزشی شرکت کنید.

- برنامه غذایی مناسب و متعادل داشته باشید. به طور کلی اگر غذاهای مناسب و سالم بخورید و به طور منظم و پیوسته ورزش کنید، به بیماری های قلب یا گردش خون دچار نخواهید شد و احتمال این که زندگی سالم تری داشته باشید بیشتر است. تحقیقات نشان داده اند، در افرادی که مواد غذایی سرشار از ترکیبات پتاسیم می خورند، احتمال خطر مبتلا شدن به فشار خون بالا و بیماری هایی مانند حمله های قلبی و مغزی کاهش می یابد. برنامه غذایی خود و خانواده تان باید متعادل و حاوی میوه ها و سبزی های تازه باشد. غذاهای متنوع مصرف کنید؛ تا نیازهای اندام های گوناگون بدن، به ویژه قلب تان را برآورده سازد بیشتر سبزی ها و میوه های تازه و غلات بخورید.

- از مصرف دخانیات خودداری کنید. جای تردید نیست، که مصرف دخانیات، به ویژه سیگار عامل اصلی مهمی در ایجاد بیماری قلبی است. استفاده از دخانیات علت عمده ی بروز بیماری های زودرس رگهای قلب، سکتة قلبی و ... است. کشیدن سیگار قلب را تحریک کرده، باعث افزایش سرعت ضربان آن می شود، همچنین رگ های خونی را منقبض و در نهایت کار قلب را زیاد می کند. نیکوتین موجود در سیگار نقش مهمی را در بروز بیماری های مربوط به قلب، به ویژه رگ های قلب ایفاء می کند اگر شما هم سیگار می کشید هم اکنون آن را ترک کنید. چنانچه سیگار کشیدن را کنار بگذارید از مزایای آن برخوردار خواهید شد و یکسال پس از ترک سیگار احتمال بروز سکتة ی قلبی به نصف می رسد. اگر تصمیم بگیرید که هرگز سیگار نکشید، میزان مرگ و میر ناشی از بیماری های قلب و عروق به مقدار زیادی کاهش می یابد. افرادی که با سیگاری ها ارتباط پیوسته و مستقیم دارند، توانایی ابتلاء به ناراحتی های قلب و عروق را دارند، حتی اگر خودشان هم سیگاری نباشند. در هنگام کوهنوردی از سیگار کشیدن خودداری کنید. فراموش نکنید که پیپ و سیگار برگ هم برای سلامتی قلب زیان دارند.

- پرخوری نکنید. پرخوری، عملی نادرست است. متأسفانه گروه زیادی از انسانها در جامعه ی ما به این عمل دچار هستند. پرخوری روی هم رفته برای سلامتی و بهداشت هیچ یک از اندام های بدن، به ویژه قلب مناسب نبوده

و مشکلاتی برای آن فراهم می سازد. برخی خانواده ها به طول معمول ظرف های غذا را بیشتر از آنچه نیاز بدن است، پر می کنند و حتی در پرخوری مسابقه می دهند.

پرخوری در بیماران قلبی خطرناک بوده و کسانی که آمادگی ابتلا به بیماری آنژین دردهای قلبی را داشته باشند، پرخوری برای آنان یک نوع فعالیت غیر عادی محسوب شده و ممکن است، باعث بروز آنفارکتوس (سکته قلبی) شود. غذای زیاد، فشار اضافی به قلب وارد می کند. برخی از مردم هنگامی که ناراحت هستند به پرخوری روی می آورند، تا از این خود را سرگرم کنند و آرامش دهند، البته با عادت به این روش نه تنها نتیجه مثبتی نمی گیرند، بلکه احتمال بیماری را نیز افزایش می دهند.

به طور کلی، خودداری از پرخوری و مصرف غذای سالم و به اندازه، بهترین راه کمک به درمان بسیاری از بیماری ها، از جمله بیماری های قلب و عروق است. در برنامه های کوهنوردی، از پرخوری اجتناب نمایید.

- در خوردن قند و شکر زیاده روی نکنید. پژوهش ها نشان داده است، که مصرف زیاد مواد قندی خطر ابتلا به بیماری رگ های قلب یا حتی سکته قلبی و دیگر رگ های محیطی را افزایش می دهد. بنابراین ضروری است، مصرف مواد قندی، مانند آنچه در شیرینی، آب نبات، نوشابه ها، کیک، بستنی، کلوچه ها، شکلات، دسر وجود دارد را، به ویژه در تغذیه برنامه های کوهنوردی و کوه پیمایی کاهش دهید. برای کاهش قند و شکر به جای استفاده از نوشابه های گازدار شیرین، آب آشامیدنی بنوشید. مصرف شکر را در غذاهای خود نصف کنید، همچنین از خوردن بیش از اندازه ی شیرینی پرهیز نمایید. به طور کلی قند و شکر را باید در اندازه ی متوسط مصرف کرد. از میوه های تازه و کمپوت هایی استفاده کنید که در آب خود پخته شده اند، نه در شیر شکر.

- انجام آزمایش ها و معاینه های پزشکی دوره ای را جدی بگیرید. یکی از نکات مهم در مورد بیماری های قلبی، توجه به معاینه های منظم پزشکی و انجام آزمایش های دوره ای است. هر چند ماه یکبار، تحت آزمایش ها و معاینه های پزشکی دوره ای قرار بگیرید. انجام معاینه های دوره ای منظم به ویژه معاینه ها و آزمایش های قلبی و تهیه ی گزارش از هر نوع ناراحتی مشکوک قلبی، از سوی پزشک متخصص، بسیار مهم است. یک نوار قلبی به پزشک کمک می کند، که انواع بیماری های قلبی را تشخیص دهد. برای پیشگیری از

بروز بیماری های قلب و عروق، انجام آزمایش ها و معاینه های پزشکی دوره ای از وضعیت قلب و عروق برای همه مردم ضروری است. با انجام آزمایش های دوره ای پزشکی می توان از وضعیت فشار خون، میزان کلسترول خون و یا دیگر مشکلاتی که می توان با درمان آنها، از خطر بروز ناراحتی های قلبی، به ویژه سکته قلبی کم نمود، آگاه شوید. اگر در خانواده شما بیماری قلبی شایع می باشد، انجام آزمایش های منظم قلبی به صورت دوره ای توصیه می گردد. بهتر است به طور منظم هر چند وقت یک بار، اقدام به اندازه گیری فشار خون نمایید، زیرا بالا بودن فشار خون می تواند، منجر به وارد آمدن آسیب به شریان ها شده و خطر بروز سکته قلبی را افزایش دهد.

- برای انجام کوهنوردی و کوه پیمایی، ساعت معینی در نظر بگیرید. زمان ورزش کردن باید طوری انتخاب شود که در فعالیت قسمت های گوناگون بدن اثر بدی بر جای نگذارد. برای مثال ورزش کردن پس از غذا خوردن، کار معده را مشکل می کند. صبح ها، عملی ترین زمان برای کوهنوردی است، زیرا به جز رختخواب به ندرت کار دیگری برای انجام دارید. در بیرون از منزل هم ترافیک سبک است. سپیده دم، خنک ترین و پاک ترین هواست. دوش گرفتن و لباس پوشیدن، بخشی از برنامه صبحگاهی را تشکیل می دهند.
- برای کوهنوردی و کوه پیمایی یک مسیر رفت و برگشت مناسب انتخاب نمایید. درباره جایی که برای کوه نوردی انتخاب می کنید به دقت فکر کنید. ابتدا یک مسیر رفت و برگشتی را انتخاب کنید که بتوانید در طول زمان معقولی آن را بپیمایید، بعد هر چه مسافت را بیشتر کنید به عمل خود می توانید مقصد را تغییر دهید. اگر مسیری در نزدیکی شماست که منظره زیباتری دارد، چه بهتر که همان را انتخاب کنید.
- بهترین دمای آب یا نوشیدنی در هنگام کوه پیمایی ۱۳-۸ درجه سانتی گراد (آب نسبتا خنک) می باشد. هرگز نباید پس از انجام یک فعالیت سنگین کوهنوردی بلافاصله آب بسیار سرد نوشید! زیرا آب سرد به کلیه ها، ریه ها و نیز دستگاه گوارش آسیب می رساند. بنابراین آب را پس از استراحت و کاهش دمای بدن مصرف کنید.

- مراقب فشار خون تان باشید. فشارخون بالا، یکی از عوامل ابتلا به بیماری‌های قلبی است و از آنجایی که کوهنوردان به دلیل حضور در ارتفاع اکثراً فشار خون بالایی دارند، لازم است هر شش ماه یکبار (کوهنوردان ۴۰ سال به بالا) نسبت به اندازه‌گیری فشارخون اقدام کنند.
- وزن تان را کنترل نمایید. حفظ وزن مناسب و آمادگی جسمانی یکی از نکات قابل توجه در سلامت قلب تان در برنامه‌های کوه‌نوردی است. اگر با وزن بالا و عدم آمادگی جسمانی لازم به کوه برویم، مطمئناً یکی از مضرات آن فشار به دستگاه تنفسی و قلب ما خواهد بود.
- استرس تان را کنترل نمایید. استرس‌ها (فشارهای روحی) و هیجان‌ها می‌توانند در سلامتی قلب ما تأثیر منفی بگذارد و برعکس آن، آرامش در طی هفته و داشتن زندگی منظم و بی‌دغدغه می‌تواند ضمن کمک به برنامه‌ریزی‌های گوناگون و صحیح روزانه و به خصوص کوه‌نوردی و کوه‌پیمایی، در سلامتی مان نیز مؤثر باشد.

منابع مورد استفاده:

- 1- The John Hopkins University: Controlling High Blood Pressure, 1998.
- 2- William Morgan: Diabetes Mellitus, B. Jain Publishers, 1996, PP. 157-158
- 3- Exercise for a Healthy Heart, WebMD, LLC, 2017, (<http://www.webmd.com>)
- 4- University of Texas Houston Medical School: Fat And Cholesterol, 1997
- 5- Kraus: Food, Nutrition and Diet Therapy, Second Edition, Saunders, PP. 296-299, 304, 306
- 6- Health benefits of climbing and hill walking, by Tina Gardner, the British Mountaineering Council, 2017, (<https://www.thebmc.co.uk>)
- 7- Nevid, Rathus, Stein: Health In The Millennium, Worth publishers, New York, 1998, PP. 473-475, 478
- 8- Linus Pauling: How To Live Longer and Feel Better, W.H. Freeman and company, New York, 1986
- 9- Ann Flulike: Human Health and Disease, Heine Mann, 1998, PP. 75, 77, 79, 81

- 10- McAlester-Darby: Nutrition and Diet In Heath and Disease, Sixth Edition, Saunders, PP. 517 , 519
- 11- Jackson, Morrow, Hill, Dishman: Physical Activity and Fitness, Human Kinetics, 1999, pp.19,23,29,135-137,174,187
- 12- Protect Yourself and Your Heart While Hiking This Summer, Long Island Heart Associates, 2017, (<http://www.liheart.org>)
- 13- Stay young At Heart, National Heart, Lung and Blood Institute, John Hopkins Health, 1997
- 14- Paugh, Hamrick, Rosato: Wiliness, Fourth Edition, Mc Graw- Hill Companies, 2000, PP. 37-38 ,40,42,45,47-48,50-53

۱۵- بهتر زیستن با قلبی سالم، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۴، انتشارات به آفرین

۱۶- راهنمای تغذیه در کوهستان، ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، شماره سی و پنجم، سال نهم، فصلنامه کوه، شماره ۳۵، تابستان ۱۳۸۳، صص ۵۳-۵۵

۱۷- قلب سالم برای همه، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، نشر فرهنگ اندیشمندان

۱۸- کوه نوردی، تألیف وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۷۴، انتشارات ورزش های جانبازان و معلولین.

۱۹- کوه نوردی و سالم سازی بدن، وحید عرفانی، ماهنامه شکار و دوستداران طبیعت، شماره ۶۶، فروردین و اردیبهشت ۱۳۸۰، صص ۱۱-۱۴

=====

=====

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com