

برای داشتن ریه های سالم و قوی، به اهمیت طبیعت و گوهستان اعتماد داشته باشید!
فواید شگفت انگیز قدم زدن در طبیعت و گوه نوردی منظم و مرتب، در افزایش سلامتی و تقویت ریه ها



- ریه ها، کارهای فوق العاده برای شما انجام می دهند.^۷
- داشتن ریه های سالم، میزان بالای اکسیژن برای خون تان فراهم می کند و باعث می شود بتوانید کار کنید، فعالیت نموده و به خوبی زندگی کنید. همچنین دی اکسید کربن و سایر گازهای زائد که بدن به آن ها نیازی ندارد را خارج می کند.^۷
- دستگاه تنفس، که مامور رساندن اکسیژن به بافت ها است، در حالت معمولی بدون اینکه فرد توجه داشته باشد در هر تنفس در حدود نیم لیتر هوا داخل ریه می کند. یعنی در واقع از ظرفیت کلی ریه ها، فقط حدود یک دهم آن به کار می افتد و همین امر موجب می شود که بسیاری از مواد زائد بدن که باید به وسیله ترکیب شدن با اکسیژن خارج شوند، در بدن باقی بماند.^۷
- ورزش، فواید زیادی برای همه دارد، چه جوان باشید و چه پیر، لاغر اندام یا درشت اندام، توانا و یا با یک بیماری یا ناتوانی مزمن زندگی می کنید.^۸

✚ ورزش منظم، می تواند احساس اضطراب و افسردگی را کاهش دهد،
توجه و حافظه را بهبود بخشد و خطر زوال عقل از جمله بیماری آلزایمر را
کاهش دهد.^۸

✚ فعال بودن ، می تواند با تقویت استخوان ها، بهبود انعطاف پذیری و
چابکی، کاهش افزایش وزن و بهبود خواب به شما کمک کند فعال
بمانید.^۸

شما از قبل می دانید که ورزش برای تان خوب است. احتمالاً به این فکر
می کنید که چگونه می تواند تناسب اندام شما را تقویت کند ، دور کمر تان را
کوتاه کند، قلب شما را تقویت کند و حتی خُلق و خُوی تان را بهبود بخشد ؛
اما آیا می دانستید که ورزش، می تواند به سلامت ریه های شما نیز کمک
کند؟^۸

✚ ورزش در حفظ سلامت ریه ها بسیار موثر است. متأسفانه بسیاری از افراد به
واسطه مشکلات طولانی مدت ریوی، از ورزش کردن ترس دارند.^۷

✚ ورزش و فعالیت جسمانی مناسب، می تواند موجب بهبود عملکرد ریوی
شود و کم کم احساس بهبود و افزایش قوا را در بیمار ایجاد کند؛ با
این وجود برای هر فرد باید به طور جداگانه برنامه ورزشی مناسبی ارائه شود.^۸

✚ فعالیت بدنی، می تواند خطر ابتلا به بیماری های جدی از جمله بیماری
قلبی، سکته مغزی، دیابت و برخی از انواع سرطان از جمله سرطان ریه را
کاهش دهد.^۸

✚ به فواید ورزش هوازی، در سلامت کمی دقت کنید و ببینید که چگونه این
ورزش، قلب و ریه ها و فشار خون شما را تحت تاثیر قرار می دهد.

بیرون رفتن و گردش در فضای طبیعت، کوهستان و کوه نوردی برای رسیدن به صخره ای که می خواهید از آن بالا بروید، ورزش هوایی خوبی است.^۲

هنگامی که شما از نظر بدنی فعال هستید، قلب و ریه های شما برای تامین اکسیژن اضافی مورد نیاز عضلات تان، سخت تر کار می کنند.^۸ همان طور که ورزش منظم، عضلات شما را قوی تر می کند، ریه ها و قلب شما را نیز قوی تر می کند.

بر کسی پوشیده نیست که هوای کوهستان، تازه و تمیزتر از هوای شهرها است. به محض اینکه اولین نفس خود را بکشید، تفاوت را احساس خواهید کرد و این پدیده، هر چه بالاتر می روید افزایش می یابد.^۱

بدن ما با افزایش سطح گلبول های قرمز خون، کاهش اکسیژن را جبران می کند؛ به همین دلیل است که تنفس منظم هوای کوهستان، می تواند ریه ها و سیستم تنفسی را بهبود بخشد. همچنین می تواند به بهبودی ما از بیماری کمک کند.^۱

یکی از بهترین بخش های هر سفر پیاده روی یا کوه نوردی، رفتن به طبیعت و تنفس هوای تازه است. طبق گزارش سازمان بهداشت جهانی، آلودگی هوا باعث سرطان ریه، عفونت های شدید دستگاه تنفسی تحتانی، سکته مغزی و بیماری قلبی می شود.^۱

کوه نوردی، یکی از لذت بخش ترین سرگرمی های فضای باز است، زیرا می توانید مکان های جدیدی را کشف کنید، محدودیت های خود را آزمایش کنید و از طبیعت [و کوهستان] لذت ببرید؛ با این حال، اگر آماده

نباشید، کوه نوردی می تواند یک سرگرمی دشوار باشد. تنفس صحیح کوه نوردی، بسیار مهم است.^{۲۰}

✚ [با انجام کوه نوردی منظم و مرتب] ، آمادگی جسمانی شما بهبود می یابد و بدن شما در رساندن اکسیژن به جریان خون و انتقال آن به عضلات ، کارآمدتر می شود. این یکی از دلایلی است که به مرور زمان کمتر در طول ورزش، دچار تنگی نفس می شوید.^۸

✚ هم فعالیت‌های هوازی و هم فعالیت‌های تقویت‌کننده عضلات ، در [کوه نوردی، سنگ نوردی] می‌توانند برای ریه‌های شما مفید باشند . فعالیت‌های هوازی مانند پیاده‌روی، [کوه نوردی]، دویدن یا طناب‌زدن به قلب و ریه‌های شما تمرین هایی را می‌دهد که برای عملکرد مؤثر به آن نیاز دارند.^۸

برخی از انواع ورزش ها، مانند کوه نوردی [می توانند عضلات گردن و قفسه سینه را تقویت کنند، از جمله دیافراگم و عضلات بین دنده ها که با هم کار می کنند تا دم و بازدم را تقویت کنند].^۸

✚ فعالیت‌های تقویت‌کننده عضله مانند وزنه‌برداری [وسنگ نوردی] ، باعث افزایش قدرت مرکزی بدن ، بهبود وضعیت بدنی و تقویت عضلات تنفسی شما می‌شود.

✚ تمرین های تنفسی، به ویژه می توانند دیافراگم شما را تقویت کند و بدن تان را برای تنفس عمیق تر و مؤثرتر آموزش دهد.^۸

✚ قابلیت دریافت و مصرف اکسیژن بیشتر، با انجام ورزش و کوه نوردی منظم و مرتب ، موجب می شود که کارایی جسمانی تان افزایش یابد و دیرتر خسته شوید .^۸

با انجام کوه نوردی، کیسه های هوایی شش ها، بیشتر باز می شوند و بازده آن ها افزایش می یابند.^۷

راه های زیادی برای لذت بردن از ورزش در کوهستان وجود دارد: قدم زدن در طبیعت، کوه نوردی، سنگ نوردی، و دوچرخه سواری در کوهستان و...، همگی راه های بسیار خوبی برای تمرین عضلات هستند؛ در حالی که از هوای تازه و کشف مناظر جدید طبیعت و کوهستان، لذت می برید.^۷

ظرفیت ریه های کوه نوردی شما، عامل مهمی در توانایی تان برای فتح مسیرهای طولانی یا صعود به ارتفاعات است. اگر مبتدی هستید، نیازی به احساس بی نفس بودن ندارید، این یک تجربه کاملاً عادی هم برای کوه نوردانی که برای اولین بار و هم برای کوه نوردان متخصص است.^{۲۳}

ورزش کوه نوردی، ظرفیت و قدرت تهویه ریه ها را افزایش می دهد.

ورزش هوازی، قلب و ریه ها را تقویت می کند و جریان خون را بهبود می بخشد.^۷

ظرفیت ریه، به چند دلیل مهم است، به ویژه برای کوه نوردان، دوندگان و شناگران: با بهبود ظرفیت ریه های خود، می توانید اکسیژن بیشتری دریافت کنید و به طور موثرتری به عضلات خود سوخت دهید. این به شما امکان می دهد بدون تنگی نفس، خستگی یا سایر مشکلات تنفسی، ورزش طولانی تری انجام دهید. همچنین بهبود ظرفیت ریه، می تواند استقامت بدنی شما را افزایش داده و به شما کمک کند سالم تر زندگی کنید.^{۲۰}

کوه نوردی، قدم زدن در طبیعت و دیگر فعالیت های ورزشی، موجب افزایش توانایی دستگاه تنفس می شود. در هنگام ورزش و کوه نوردی، نیاز فراوان به اکسیژن فوق العاده، تبادلات ریوی را ایجاب می کند و این کیفیت، به صورت زیاد شدن تعداد حرکات تنفسی و افزایش ظرفیت قفسه صدری ظاهر می شود؛ به عبارت دیگر، در اثر کوه نوردی روی و فعالیت های ورزشی تنفس عمیق تر گشته، گاز کربنیک و دیگر سموم بدن سریع تر دفع می گردد.

۷

تحقیقات نشان داده شده است که کوه نوردی منظم، خطر بروز بیماری های مزمن مانند بیماری قلبی، دیابت نوع ۲، آسم (تنگی نفس)، سکتة مغزی و برخی سرطان ها را کاهش می دهد.^۲

ورزش و رژیم غذایی صحیح، از مهم ترین راه های عدم ابتلا به سرطان ریه می باشد. ورزش منظم و مرتب، در پیشگیری از بروز سرطان ریه موثر است؛ به عبارت دیگر، یکی از قدرتمند ترین موثر ترین ابزارها، برای پیشگیری از ابتلا به سرطان ریه، ورزش است. ورزش منظم، خطر ابتلا به سرطان ریه را برای افرادی که در حال حاضر سیگاری هستند، یا آن ها که در گذشته سیگاری بوده اند، کاهش می دهد.^۷

احتمال ابتلا به سرطان ریه، برای افرادی که در ورزش های متوسط تا شدید شرکت می کنند و در طول زندگی به طور مرتب آن را ادامه می دهند، کاهش می یابد. پژوهشگران علوم پزشکی اعلام کردند زنان سیگاری که ورزش می کنند از میزان احتمال بروز سرطان ریه در خود می کاهند.^۷

✚ در هنگام ورزش و کوه نوردی، نیاز فراوان به اکسیژن فوق العاده ،
تبادلات ریوی را ایجاب می کند و این کیفیت به صورت زیاد شدن تعداد
حرکات تنفسی و افزایش ظرفیت قفسه صدری ظاهر می شود؛ به عبارت
دیگر، در اثر کوه نوردی و فعالیت های ورزشی ،تنفس عمیق تر گشته ، گاز
کربنیک و دیگر سموم بدن سریع تر دفع می گردد.^۳

همان طور که ورزش و کوه نوردی بدن شما را آماده نگه می دارد، از ریه
های شما هم محافظت می کند. وقتی ورزش می کنید، قلب شما سریع تر می
زند و ریه های تان بیشتر کار می کنند.^۳

✚ ورزش ، میزان اکسیژنی را که به سلول ها و بافت های بدن شما می رسد
افزایش می دهد .^۴

✚ فعالیت های ورزشی و کوه نوردی منظم ،مهم ترین کاری است که
می توانید برای سلامت ریه های خود انجام دهید.^۳

✚ ورزش و کوه نوردی منظم ، احتمالاً مهمترین کاری است که می توانید
برای سلامت ریه های خود انجام دهید .^۵

✚ همان طور که ورزش بدن شما را خوش فرم نگه می دارد، ریه های شما
را نیز در فرم نگه می دارد.^۵

توصیه های مهم:

✚ قبل از شروع ورزش ، با پزشک خود مشورت کنید.

✚ همیشه قبل از شروع یا تغییر برنامه ورزشی خود با پزشک خود صحبت
کنید .این امر به ویژه در صورت داشتن یک بیماری زمینه ای مهم است.^۸

✚ اگر به ناراحتی های قلبی، ریوی، خونی یا بیماری های داخلی مزمن مبتلا هستید، قبل از صعود به ارتفاعات با پزشک خود مشورت کنید.^{۱۴}

✚ اقدامات اولیه برای کوه نورد آسیب دیده را سنجیده انجام دهید. وضعیت کوه نورد آسیب دیده در کوهستان را از نظر خونریزی، توقف اولیه تنفس، ضربان قلب، شکستگی، در رفتگی، کوفتگی، ضرب دیدگی، زخم و شوک بررسی نموده و اقدامات اولیه مورد نیاز برای او، را سریعاً و با آرامش انجام دهید.^{۱۹}

زمانی که سطح آلودگی هوا بالاست، از ورزش در فضای باز خودداری کنید. هنگامی که هوا بد است، در یک باشگاه ورزشی یا در داخل خانه قدم بزنید، یا از دستگاه ورزشی استفاده کنید. اگر کیفیت هوا ناسالم است، مدت زمانی را که در فضای باز صرف می کنید، محدود نمایید.^۸

✚ همیشه به کسی بگویید کجا می روید. مسیر خود را به خوبی برنامه ریزی کنید و برنامه سفر خود را با اطلاعاتی از جمله: موقعیت مکانی، زمانی که انتظار دارید برگردید، و اگر به موقع بر نگردید، به کسی بگویید این کار باعث می شود تا در صورت بروز مشکل، مکان یابی شما برای افراد اورژانس آسان تر شود.^{۱۸}

✚ پیش از هر چیز دیگری، مطمئن شوید که شما توانایی [ریوی] انجام برنامه کوه نوردی خود را دارید. فعالیت کوه نوردی در صورتی که از شرایط [تنفسی] مطلوب برخوردار نباشید، احتمال بروز ناراحتی و عدم موفقیت برنامه را بالایی برد. مشکلات [تنفسی] که در زمان کوه نوردی برای شما به وجود می آید بر کل برنامه و یاد دیگر کوه نوردان تاثیر خواهد گذاشت.^{۱۷}

هدف و مقصد و سطح فعالیت های کوه نوردی را مطابق با قدرت بدن خود تعیین و ارزیابی کنید. سعی کنید در شرایط بدنی خوبی باشید. چند هفته پیش از اقامت در کوهستان، از تغذیه مناسب استفاده کنید و به نرمش ها و ورزش های متناسب بپردازید.^{۱۴}

بهتر است برنامه هفتگی خود را طوری تنظیم کنید که بتوانید چند ساعتی بیرون از خانه به تماشای طبیعت و کوهستان بروید. کوشش کنید انجام برنامه کوه نوردی هفتگی را به صورت عادت انجام دهید.^{۲۱}

در تمرین های قدرتی شرکت کنید. با شرکت منظم در تمرین های مقاومتی چند بار در هفته، قدرت خود را تقویت کنید. روی افزایش قدرت در پاها، باسن، [ریه ها] و عضلات مرکزی تمرکز کنید. ورزش هایی مانند بالا بردن ساق پا، کار کردن با وزنه و ... راهی فوق العاده برای آماده سازی عضلات تان برای کوه نوردی هستند.^{۱۵}

برای آماده سازی و برنامه ریزی صعودتان، وقت بگذارید. اگر برای برنامه ریزی و آماده سازی تان، به خوبی وقت بگذارید، شانس شما برای صعودی موفق و لذت بخش بسیار بیشتر خواهد شد.^۹

در موقع برنامه ریزی برای کوه نوردی، به عواملی مانند طول مسیر، نوع زمین، شرایط جوی، سن و جنس اعضاء گروه توجه نمایید؛ همچنین برنامه کوه نوردی را با در نظر گرفتن شرایط و قابلیت های گروه، تنظیم کنید.^{۱۴}

سعی کنید درباره مسیر انتخاب شده در کوهستان، به ویژه در

فصل زمستان اطلاعات کافی داشته باشید، زیرا نه تنها شناخت شما را راجع

به کوه زیاد می کند، بلکه برای بازگشت با اشکالی رو به رو نخواهید شد.^{۱۴}

لازم نیست یک شبه یک کوه نورد متخصص شوید؛ کم کم شروع کنید

و آهسته پیش بروید تا زمانی که در محیط اطراف خود احساس راحتی

کنید. ۲۲

قبل و بعد از کوه نوردی خود، حرکات کششی انجام دهید. کوه نوردی کل

بدن شما را تحت تأثیر قرار می دهد. زمانی را برای کشش ماهیچه های خود

اختصاص دهید. این امر به شما کمک می کند تا به طور موثرتری بازیابی کنید .

به تدریج و به آرامی حرکت کنید، عمیق نفس بکشید و به بدن خود گوش

دهید. در صورت داشتن درد به پزشک اطلاع دهید.^{۱۰}

اگر در کوه نوردی، تازه وارد هستید، شاید بهتر باشد آهسته شروع کنید .

شما می خواهید یک تجربه لذت بخش داشته باشید؛ بنابراین، مهم است که

مسیری را انتخاب کنید که بتوانید از عهده آن برآیید و به خودتان زمان بدهید تا

مسیرهای سخت تر را بسازید. به یاد داشته باشید که به سطح تناسب

اندام [قدرت تنفسی] دوستان و خانواده ای که قصد دارند با شما بیایند، فکر

کنید. ۱۲

توجه داشته باشید که هنگام انجام تمرین های ورزشی ، تنفس خود را ریتمیک و از روی نظم، کنترل کنید . همچنین دقت کنید که تا می توانید آرامش خود را حفظ نمایید و از تند نفس کشیدن جلوگیری کنید.^۷

❖ سعی نکنید در هنگام ورزش با دهان نفس بکشید؛ البته برای خارج کردن سریع تر هوا می توانید از دهان استفاده کنید، اما برای کشیدن آن اصلاً " از دهان استفاده نکنید؛ به کارگیری دهان برای عمل دم، باعث می شود تا هوا به حجم نا مشخص (زیاد) وارد بدن گردد. بدون این که فیلتر شود.^۷

❖ بینی با فیلترهایی که در قسمت ورودی خود دارد، هوای دم را پاک سازی می کند. همچنین بینی با حجم کمتری که دارد باعث می شود تا حجم هوای دم کنترل شده و به مقدار مورد نیاز باشد. تنفس از دهان ، باعث خشکی دهان و گلو می شود که این موضوع به خشک شدن آب بدن و کسری انرژی می شود.

۷

با شروع آرام و افزودن تدریجی مقدار ورزش می توانید تنفس خود را بهبود بخشیده و در نتیجه احساس راحتی بیشتری بکنید.^۷

❖ اگر قصد دارید در ارتفاعات بیشتر کوه نوردی کنید باید به درستی نفس بکشید تا ظرفیت ریه خود را بهبود بخشید می توانید با افزایش ظرفیت ریه خود، بیشتر از فضای باز لذت ببرید و بهتر ورزش کنید.^{۲۰}

بیماری ارتفاع زدگی ، می تواند ظرفیت ریه را محدود کند و باعث جمع شدن مایع در ریه و مغز شود .^{۲۰}

تمرین های تنفسی ساده ، می تواند به شما کمک کند ظرفیت ریه خود را برای کوه نوردی ، افزایش دهید و سیستم عصبی پاراسمپاتیک را فعال کنید؛ همچنین احساس آرامش را القا کنید .این می تواند به شما کمک کند تا سرعت ثابتی در مسیرها داشته باشید و استقامت کلی بدن خود را بهبود ببخشید.^{۲۰}

انجام منظم تمرین های تنفسی، می تواند استرس، اضطراب و تنش عضلانی را کاهش دهد و منجر به وضوح ذهنی بهتر و آرامش جسمی شود .^{۲۰}

با گنجاندن بهترین تکنیک های تنفس کوه نوردی در برنامه روزمره خود، می توانید به طور موثرتری نفس بکشید و از تجربه کوه نوردی خود، لذت بیشتری ببرید.^{۲۰}

سعی کنید افراد شرکت کننده در برنامه کوه نوردی را بشناسید. داشتن یک همراه خوب در طول برنامه و به ویژه در سخت ترین شرایط در کوه ، باعث می شود که یاور خوبی در انجام برنامه های جانبی تان داشته باشید. همچنین این امر، باعث می شود که لذت بیشتری از برنامه کوه نوردی ببرید و کمتر احساس خستگی کنید.^{۱۴}

از انجام صعود های دشوار در مناطق ناشناخته ، خودداری نموده و در آغاز کار هرگز خودتان را درگیر ارتفاعات و مسیرها ، در خط الرأس و قله ها نکنید.

✚ **هنگام کوه نوردی باید انرژی خود را به گونه‌ای تقسیم کنید تا کمتر خسته شوید.** تند راه رفتن در سر بالایی‌ها، به ویژه در کسانی که فاقد آمادگی جسمانی لازم هستند، یا این که کوله پشتی سنگین با خود به همراه دارند، نه تنها باعث تنگی تنفس خواهد شد، بلکه انرژی بیشتری را می‌طلبد. اگر این عمل ادامه یابد، شخص کوه نورد به اصطلاح **خواهد بُرید**. بیشتر کسانی که در کوه می‌بُرند، آن‌هایی هستند که انرژی خود را به خوبی تقسیم نکرده‌اند.^۹ انرژی کافی برای پایین آمدن در مواقع اضطراری از کوهستان، در خودتان ذخیره کنید.^{۱۷}

✚ **هرگز سیگار نکشید.** مصرف دخانیات، به ویژه سیگار به طور چشمگیر علت دیگری در بروز [ناراحتی‌های ریوی] است. پزشکان معتقدند که سیگار، دارای اثرات زیان‌آوری بر روی [ریه‌ها] است.^{۲۵} به طور کلی چنانچه سیگار می‌کشید، برای ترک آن اقدام کنید.^۷

✚ **دستورالعمل‌های ملی توصیه می‌کنند که همه بزرگسالان پنج روز در هفته ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط داشته باشند.** برای اینکه مفید باشد، لازم نیست یک برنامه ورزشی رسمی باشد. برخی از نمونه‌های فعالیت متوسط عبارتند از پیاده‌روی سریع، دوچرخه‌سواری تفریحی، باغبانی و نظافت شدید خانه.^۸

مدت زمان برنامه کوه نوردی و کوه پیمایی خود را به آرامی افزایش دهید، البته تا هنگامی که احساس خستگی نکنید. فراموش نشود که فعالیت ورزشی ملایم و متناسب با [توانایی ریوی]، در هر سن و سال باشد. در هر صورت باید تمرین‌ها را به آرامی شروع و از انجام ورزش‌ها و تمرین‌های سنگین پرهیز کرد.

✚ اگر ریه های سالمی دارید، دمبل بزنید. با انجام این ورزش، ماهیچه های قفسه سینه افزایش و تقویت می یابد و این توانایی را دارد که فضای بیشتری را برای ریه های تان، باز کند.^۷

✚ همیشه خود را برای رُو به رُو شدن با سخت ترین شرایط در کوه، آماده نمایید.^{۱۴}

✚ از بروز ارتفاع زدگی پیشگیری نمایید. ارتفاع زدگی، نوعی بیماری که به علت عدم هماهنگی بدن با ارتفاع رخ داده و باعث تهوع، سردرد، بیهوشی و در انتها مرگ می باشد. جهت پیشگیری از بروز این مشکل، باید درپیش برنامه ها، به مرور بدن را با ارتفاع عادت داد و در صعود اصلی، به تدریج ارتفاع گرفت و جهت هم هوایی، به بالا و پایین رفت.^{۱۹}

✚ چه خوب است در روزهای تعطیل همراه با خانواده یا دوستان خود به پارک و جاهای خوش آب و هوا، مانند کوهستان بروید. به طور کلی برنامه های ورزشی خود را با دوستان و افراد فامیل در میان گذاشته، آن ها را به مشارکت در این امر تشویق نمایید. این کار در تداوم برنامه ورزشی به شما کمک می کند.^{۲۴}

به کوه نوردی هفتگی بروید.^{۱۱}

✚ از صعود انفرادی پرهیز نموده و همراه با گروه و افراد با تجربه، به کوه نوردی بپردازید. هرگز با رفتن به کوه به تنهایی، خود را به خطر نیندازید.^{۱۶}

✚ پیوسته و بدون عجله حرکت کنید.^۹

✚ مسیر درست را انتخاب کنید. قبل از شروع کوه نوردی، با مسیر خود آشنا

شوید. به نقشه ها یا بروشورها نگاه کنید تا بتوانید طول، سطح دشواری، ارتفاع و

زمین را در نظر بگیرید. به این فکر کنید که کجا توقف می کنید.^{۱۲}

✚ سعی نکنید در طول مسیر، مضطرب و پَریشان باشید! شما کوه نوردی می

کنید تا مناظر زیبای مسیر را ببینید و از آن لذت ببرید.^۹

منابع :

1-The Health Benefits of the Mountains in Summer, OVO Network, 2023,
(<https://www.ovonetwork.com>)

2-Health benefits of Climbing and Hill Walking,
The British Mountaineering Council, 2 023,
(<https://www.thebmc.co.uk>)

۳- عمر طولانی باریه های سالم، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

4-How to Get Back Healthy Lungs After Smoking,
2023, Precision Medical,
(<https://precisionmedical.com>)

5-5 Ways to Keep Your Lungs Healthy and Whole, Healthline, 2021, (<https://www.healthline.com>)

6-Can You Learn to Breathe Better? WebMD, 2021, (<https://www.webmd.com>)

۷-اهمیت ورزش در سلامت ریه ها، وحید عرفانی، (vahiderfani)

8-Exercise and Lung Health, American Lung Association, 2025, (<https://www.lung.org>)

۹-برای این که کوه نوردی بهتری داشته باشید... ، وحید عرفانی ،
(vahiderfani.ir)

10-Tips for a Successful Hike, Endeavor Health, 2024, (<https://www.eehealth.org/>)

11-How to Become a Better Hiker, Section Hiker, 2024, (<https://sectionhiker.com>)

12-How to Plan and Prepare for Your Next Hike | Tips & Tricks, Koa, 2023, (<https://koa.com>)

13-How to Get Into Mountaineering In 7 Steps: The Complete Guide, World Packers Corp, 2025, (<https://www.worldpackers.com>)

۱۴-کوه نوردی ، هنر زنده ماندن در شرایط سخت است!، وحید عرفانی ، (vahiderfani.ir)

15-The Best Ways to Prepare for A Hiking Challenge, Global Adventure Challenges,
(<https://www.globaladventurechallenges.com>)

۱۶-مراقب بهمن در کوه باشید.وحید عرفانی،(vahiderfani.ir)

17-100 Survival Tips for Staying Alive in the Mountains and Outdoors, Fit Climb, 2023,
(<http://www.fitclimb.com>)

18--How to prepare for a Hike, Canada, 2024,
(<https://parks.canada.ca>)

۱۹-چگونه از حوادث در کوه، در امان بمانیم؟،وحید عرفانی ،
(vahiderfani.ir)

20-Successful Hiking is All about Breathing,
Oppidam, 2022, (<https://www.oppidam.co.za>)

۲۱-سلامتی، شادابی و نشاط بیشتر با کوه نوردی،وحید عرفانی،
(vahiderfani.ir)

22-9 Benefits of Hiking, Cleveland Clinic, 2024,
(<https://health.clevelandclinic.com>)

23-How to Increase Your Lung Capacity for Hiking,
Bear Foot Theory, 2024,
(<https://bearfoottheory.com>)

۲۴- ورزش، جادوی جسم و روان، تألیف وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۶،

انتشارات به آفرین

۲۵- وقتی استخوان ها ، با کوه نوردی قوی می شوند...!، وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)



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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir