

准备去徒步、登山？ 先收下这份安全攻略



暑期是野外活动的高峰期，户外活动的头等大事就是安全。那么，如何在保证自身安全的同时，拥抱自然，享受户外活动的过程呢？

预判风险，量力而行

户外活动中遇到的风险一般分为4类：自然风险、装备风险、人为风险和混合风险。中国农业大学登山队攀登队长晏澄已有4年的户外活动经历，他说：“进行户外活动前，要优先考虑前3种风险混合的综合风险有多大，如果足够大的话，我们会放弃。”

自然风险指的是地震、高温、雷雨、大风天气、山洪、地质灾害等。出发前应密切关注出发日的天气状况，如果遇到上述自然风险，要取消或中断行程，不要冒险出行。

绿野救援队是中国最早开展户外公益救援活动的民间组织之一，队长吕忠洪认为，避免人为风险，首先要了解自己的身体情况是否适合户外，不要逞强。其次要掌握必备的野外出行技能，比如如何在野外行走、如何保温、如何防晒、如何防中暑。在开展户外徒步之前，需要储备大量的知识，不打无准备之仗。晏澄表示，装备风险也是潜在的风险，良好的装备可以保证生命安全。多年的救援经历中，吕忠洪经常会劝告户外运动者要配备基础户外装备，比如登山鞋、登山杖、魔术头巾、排汗内衣等，也不要为一时省钱购买劣质装备，以免在户外活动中酿成大祸。

科学训练，提前规划

“在野外，危险是会升级的。”吕忠洪举例说，在城市里，你崴脚可以去医院，在野外崴脚，尤其是一个人的时候，可能无法行动，因此具备野外生存和急救技能是非常有必要的。

蓝天救援队队长曹春利表示，一定要做好提前规划。首先要提前熟悉路线，了解自己徒步的这条户外路线中途是否有下撤点或补给点；其次要了解领队，在户外，领队的经验、资历、责任心是很重要的；最后要准备充足的物资，比如手机备用电池、专业登山包、足够的饮用水、食物和保暖衣物。

曹春利特别提醒，不要因为晴天就不带保暖衣物，“有时候你可能会在山里遇到突发状况，没能在预计的时间下山，夜晚在山上很容易发生失温。”此外，晏澄提醒，户外活动不能太依赖导航，出发之前一定要下载好目的地的离线地图。“这样手机没有信号的时候，也不会迷路”。

某大学登山队前队员卢小石表示，在徒步中一定要按着计划的路线走，不要一时兴起去探路，或者觉得这里景色好就想在这里多待一会儿，这样做风险很大。

团队合作，保持冷静

吕忠洪在救援中遇到的情况多数是单人的或多名户外新手徒步发生意外。

“不能落单，这一点是最重要的。”绿野救援队的志愿者队员、有多年户外领队经验的张庆生认为，户外活动不能单打独斗，大家要讲究团队配合和分工。吕忠洪表示，在户外，大部分山路是没有路标的，所以一定要跟着领队或者熟悉路线的人走。救援中，他经常发现，有些人自己在网上下载了地图就敢直接走，“一旦迷路了心里会非常慌张，很容易发生滑坠或者崴脚。”张庆生表示，户外活动中情绪也很重要，一定要保持稳定、冷静。“如果迷路了，不要慌，还是得按着路走，千万不要抄近道，越近的地方越陡，往下可能全是小悬崖。”对于一些户外“小白”，晏澄说，户外活动没想象中那么美好，过程中充满艰辛和困难。“如果只是觉得山上的风景很好，或者做这个事情很酷，想得到一定成就感的话，还是需要评估好自己的心理状况、身体状况，不然会很危险。”

(据《中国青年报》陈晓 谭思静)

段子

我的左口袋：手机

我的右口袋：耳机、钥匙、门禁卡、打火机、身份证、烟、纸巾、数据线……

老婆挺喜欢我外甥，经常给他买玩具、买好吃的，两人关系特别铁。今天我们三个乘电梯，我和老婆顶嘴，她举起刚买的榴莲，假装要砸我脑壳，外甥一下抱住她的腿阻拦。我心想，终究是血浓于水啊。然后他说：“别在这儿动手，有监控。”

出去逛街的时候，看上了什么我买不起的，就一定会找一找这个东西的缺点。

世界上最懂你的是手机备忘录，你的行程和待办事项、会议记录，你的酸甜苦辣，你的各平台密码，你的发疯日常、emo时刻，你的发言草稿，谁惹你了、你对不起谁，除了备忘录别指望谁能真正了解你！

上学时可以和朋友逛街两小时只买了一个发卡或者笔记本，上班后和朋友约了三个月吃饭始终没见面。

十六岁：我在学校操场倒头就睡。十八岁：学校椅子加运动服外套就够了。二十二岁：我买了一个一千块钱的枕头。三十岁：听着，我需要适合我的枕头颈靠、一个腰靠、一条加重的被子、白噪音、耳塞、冷气、两片褪黑素来保证三小时的睡眠。

鸡汤

不冷不热，在自然界是让人最舒服的温度，但是在感情界，却是最让人想死的温度。

世人最难过的一关，就是总向别人解释自己。然而，无论你怎么解释，你永远不知道在别人嘴中的你有多少版本，不知道别人用什么样的方式悄悄诋毁你。因此，你唯一能做的就是置之不理，更没必要去解释澄清，懂你的人永远都会相信你，不愿意相信你的人，无论你说什么都不会信你。因此，我们要记住一句话：千万不要从别人嘴里去认识另外一个人。

长大和老去，也就意味着那些你曾经以为不能接受和无法承受的东西，而今居然都可以微笑着接受，也都可以承受了。

茶凉了，就别再续了，再续，也不是原来的味道了；人走了，就别再留了，再留下，也不是原来的感觉了；情没了，就别回味了，再回味，也不是原来的心情了。慢慢的都会远，渐渐的都会淡，拥有时，好好珍惜，离开了，默默祝福，人生的旅途，没有人应该要陪你走到最后。