

在户外,如何保护自己

不久前,“三亚一游客被不明生物咬伤送医治疗无效身亡”一事引发热议。随着暑期的到来,出门亲近大自然的家庭也越来越多。在户外,我们应该具备哪些知识和技能,来保护自己的生命安全呢?比如,准备一些急用药品、携带卫星手机、提前了解地形以及相关生物等。

敬畏自然,防患于未然

亲近自然,要时刻怀有一颗敬畏之心。出游前,提前了解当地天气、地形及有毒生物,做好攻略很有必要。

曾经有一则报道让人印象深刻,两名游客在尝试横渡溪流时,不慎被水流冲走,不幸遇难。这处地点在枯水期,水浅仅过鞋面,但受到连日降雨影响,水势突发凶猛,最稳妥的做法应是改道,但外地游客无知亦无畏,酿成悲剧。由此可见,户外存在许多未知隐患,我们要谨记安全第一,不能存在侥幸心理。

户外安全不是给自己套上枷锁,而是系上保险带,防患于未然。今年我前往云南虎跳峡徒步,出发前向导在群里提醒大家穿上长裤和高帮防滑的徒步鞋,对于峡内不认识的植物,不要徒手乱碰,自觉不惊扰野生动物。另峡谷温差大,向导建议遵循3层穿衣法,

最内部速干排汗,中间绵柔保暖,最外面防风防水。作为首次挑战,当地专业领队同样发挥了重要作用,他会根据队伍整体体力情况,协助规划行程。我们果断避开了路段较险的上虎跳,挑战了最具挑战性的中虎跳和相对平缓的下虎跳,整个徒步过程累并快乐着,成就感满满。

专业的人做专业的事。户外徒步有熟悉周围环境的向导和有经验的领队指引,安全系数更高。虽说勇敢的人先享受世界,但活着才有希望看更美的风景。普通人要想在山里玩得开心,先学会保护自己。人在野外,安全意识、技巧缺一不可。建议学校可开设有关“野外生存技能”的选修课程,做好科普教育,给公众提供更多了解自然的窗口。

董红

大自然有自己的法则

近日,三亚游客被咬身亡的事件,像一记警钟,再次提醒喜欢在户外体验游玩的人们:出行在外,一定要敬畏自然,遵循大自然的法则。

时下,徒步爬山成为越来越多家庭出游的热门项目,走野路更是让这个项目增添了不少趣味和挑战。

去年,我们在常州爬山过程中,就遇到了一段小插曲。野路看似平坦,实则沙石多,走路容易打滑,大人徒步尚且亦步亦趋、小心谨慎,奈何小朋友们兴奋得刹不住车,一路“勇往直前”。突然,我听到一声大叫,跑在前方的女儿猛然摔了一下,磕破了膝盖。一时间,小家伙嗷嗷大哭,卷起裤脚仔细查看一番,除了几处擦伤外,只有膝盖被石头磕破流了一点血。里里外外检查了一遍之后,我又让孩子尝试弯曲腿部,好在也没有明显的痛感。但为了减轻

负重,我的包内没有带任何的医用物品,最后就用随身携带的纯净水简单冲洗了一下伤口。但即使回家后,我立刻用碘伏消毒处理孩子伤口,孩子的膝盖还是留下了一条浅浅的疤痕。

从此以后,凡是出门游玩,碘伏、创可贴、驱蚊水、蚊虫叮咬药膏等都成为我包中的必备物品。而我也决定,再也不走野路,都说山里的天气像孩儿的脸,一次次驴友登山被困的新闻也不断提醒我们,大自然不是公园,它有着自己的法则。当我们走进它时,绝不能肆意妄为。真正的户外安全,在于用知识武装自己,用经验磨砺直觉,让每次与自然的相遇都成为双向的馈赠,而非单方面的冒险。

费晓晓

夜爬黄山,比想象中要难

记得有一年大学寒假,我和朋友为了看黄山日出,决定挑战凌晨登山。出发前,我们虽规划了路线,却低估了山间恶劣环境。

山间夜雾浓稠如纱,台阶被露水浸透,手电筒的光在雾中晕染成朦胧的圆。行至莲花峰附近时,我朋友脚下打滑,重重摔在石阶上,膝盖和手掌被磨破,鲜血渗出,好在我准备了碘伏、酒精、绷带等基础急救药品。我迅速从背包掏出碘伏棉签消毒,用绷带仔细包扎。处理完伤口,刺骨的山风裹着雾

气袭来,由于没有准备充足的衣服,我们被冻得直打寒战,这才意识到保暖衣物的重要性。

我们相互鼓励,放慢脚步继续攀登。当第一缕晨光刺破云层,金色的朝阳为云海镀上金边,眼前的壮美景色让所有艰辛都值得。这次经历让我明白,户外出行不仅要提前了解地形、天气,更要根据环境准备充足装备。携带急救药品、掌握基础急救技能,是应对突发状况的关键,唯有做好万全准备,才能在亲近自然时守护好生命安全。

毛佳凯

去植被茂盛的区域时,穿上长裤和能够保护脚部的鞋袜。散步时要走在步道上,不要踩草丛、钻灌木。——简爱

如果被昆虫叮咬,出现了全身瘙痒、脸部红肿、呼吸困难等症状,必须立即就医。——橘子水

徒步旅行时,不要随意毁坏植物,以免皮肤沾到含有毒素的植物汁液,更不要乱吃。——沉浮

许多意外都是由多个小概率

事件叠加导致。如果事前做了充分的准备,遇到突发状况就更有可能会恰当应对,避免发生更严重的后果。——卡西尼

最好的防范方法是了解大自然,而不是远离大自然。——late

了解自然不仅包括认识有毒的物种,也包括了解天气状况、地形地貌、海边潮位变化等信息,尤其是关注极端天气预警。

——六块六

