

# 不能让极限运动成为生命冒险

## 解读 如何防范户外运动安全事故

5月22日,甘肃白银山地马拉松赛遭遇极端天气。172名参赛者中21人遇难,一场在圈内人看来难度并不大的越野赛,因为突然遭遇极端天气,变成了选手不堪回首的“现实版荒野求生”。这对国内方兴未艾的极限运动,无疑是一记响亮警钟。

惨剧发生,对于办赛方和赛事参与者都是一次沉重打击。本报记者采访了上海登山户外运动协会培训部部长李晓煜,从专业角度解读如何避免类似事故发生。

### 挑战极限应有限

李晓煜告诉记者,从户外运动普及推广角度而言,安全是所有户外运动的首要原则。在参与户外赛事时,参赛者应该时刻都对赛事和自身进行风险评估,这其中既包括对环境的评估,也有对个人自身能力的评估。一旦风险超过一定界限,就应该及时停止运动,寻求更安全的方式和环境。

李晓煜坦言,近年来户外运动者遇险的新闻不断。作为户外运动从业者,专业人士更希望户外运动爱好者量力而行,增加对户外安全风险知识的储备。

### 冷风湿下会失温

在这场事故中,一个词频频被提及:失温。什么是失温?什么状况会导致失温?又该如何预防呢?

一般来说,失温指人体热量流失大于热量补给,从而造成人体核心区温度降低,并产生一系列寒战、迷茫、心肺功能衰竭等

症状,甚至最终造成死亡的病症。

失温可分为轻度失温和重度失温。轻度失温患者体温下降到33℃-35℃,同时会产生剧烈的寒战,四肢冰凉、脸色苍白、严重疲劳、语言不清、肌肉不受意识控制、呆滞、记忆力减退、情绪改变或者失去理智、脉搏减缓、幻觉等。重度失温患者则进入类似冬眠状态。具体表现为肌肉不再痉挛、脉搏和呼吸速度放慢、体表血液循环大幅度下降、丧失意识等。

在户外运动圈,“冷、风、湿”是公认的容易造成失温现象的原因,会加剧生命状态的流失。人体本身就是一个热原体,随时随地和外界进行热传递作用,其中温度、湿度和风力影响是导致失温的最常见因素。李晓煜告诉记者,在进行安全防护培训时,会建议户外运动者在遭遇三种因素中两项时,就进行撤离回避,“缓解失温状态最重要的就是要离开当时冷风湿的环境。”

### 自身保暖是关键

和我们普遍认为的只有高海拔雪地中才会出现冷冻伤亡事故不同,事实上,失温状态也可能发生在很多情况下。即便在夏季,也会有早晚温差,由于马拉松运动会造成人体出汗湿度加大,再加上风力加大,也容易出现热量迅速流失,造成失温现象,更不用说遇到了恶劣极端天气。

李晓煜坦言,在参加户外极限运动时,自身保暖是首要关键。户外圈里有这样一条经验:背包里应该永远有一件平日穿不到,但关键时刻可以救命的衣服。

如何缓解失温状态也存在一定误区。如不少影视作品中所表现的,诸如喝酒取暖等方法都是极其错误的。“因为酒精本身并不能给人体提供多少热量,但是它刺激血管的扩张,促进血液循环,饮酒之后血液循环加快,会加速身体热量的散失,用饮酒的方式来取暖,其实更危险。”

在失温状态发生初期,应该尽快隔绝外界湿冷空气,尽快远离风和湿冷的地方,避免暴露在潮湿和大风环境里,脱下被打得透湿的贴身衣物,做好头部的防寒保暖工作等。随后应该及时补充高能量的食物,为身体储存热量。

### 客观认知需提升

在黄河石林山地马拉松百公里越野赛事故发生后,国家体育总局于昨天晚间召开全国体育系统加强赛事安全管理工作会议。会上指出:“近年来包括极限马拉松在内的众多挑战极限赛在蓬勃发展,但也不时暴露出一些问题。比如,部分赛事在路线和难度设置上为吸引眼球盲目追求更长更难、对赛事可能造成的风险缺乏科学评估和防范等。同时,也有一些参赛运动员对赛事风险、自身条件缺乏客观认知,追求超越自身能力的极限造成安全事故。”

“体育是一项科学,办赛方必须时刻保持对生命的敬畏。为了体育产业和健身事业的可持续发展,相关部门一方面要加强管理,确保赛事的安全底线,另一方面也要加强引导,提高安全服务水平。”

本报记者 厉苒苒

## 问责 代价惨痛 必须彻查

从目前通报的情况来看,这是一起因局部地区天气突变发生的公共安全事件。甘肃省委省政府已成立事件调查组,正在进行深入调查。事件具体原因和相关责任必须彻查,给遇难者和公众

一个交代。同时,就此失去的21条鲜活生命,也必须引起方方面面足够的警示!

挑战极限,超越自我,是很多体育爱好者的追求,但不能让极限运动成为盲目的生命冒险。崇

尚体育精神,首先是要对体育、自然和生命有敬畏之心,科学办赛,科学参赛。生命如此宝贵,来不得半点侥幸心理,来不得对安全的轻慢与疏忽。

据中央纪委国家监委网站

## 反思 搜救结束 疑问待解

23日12时许,甘肃白银市景泰第四届黄河石林山地马拉松百公里越野赛公共安全事件前方应急指挥部宣告搜救行动结束。搜救虽已宣布结束,但此事件无疑难以画上句号。就目前公布的信息来看,公众仍有一些疑问待解。

——疑问一:天气预报为何未能有效发挥预警作用?

有参赛人员说,参赛前一天,天气很阴沉,于是便咨询当地人,对方说这里风一过就是晴天,所以便没有在意。景泰县气象局局长康永学介绍,为赛事提供了信息专报,曾作“大风蓝色预警”。

甘肃一著名户外俱乐部负责人宋明说,极端天气预测是大型体育赛事应对突发状况的前提之一,此次事件最大的失误是运营方没有对气象部门提供的预警做出正确预判。

——疑问二:赛道保障是否完备?补给站设置是否合理?

有参赛人员回忆,过了第二个打卡点,风大得只能双手抓地,冻得浑身发僵,裹上保温毯也没用,直至晕厥失去意识。

此次越野赛活动对参赛者列了一个装备清单,冲锋衣等保暖装备仅作为建议选项,而没有作为强制装备。北京体育大学体育休闲与旅游学院户外运动教研室

主任布和认为,对于没有带相关装备的参赛者来说,遭遇极端天气就会措手不及。按照预定计划,参赛者晚上才到达赛道补给站,最险要的地方又没有其他补给站,这是不合理的。

——疑问三:举办方叫停比赛是否及时?

记者采访的参赛者均表示,他们在失去意识或受伤前,并未接到举办方叫停比赛的通知。22日12时参赛人员在微信群里发布求救信息,14时举办方才叫停比赛。

中国应急管理学会体育赛事活动与安全工作委员会副主任委员兼秘书长李圣鑫说,与往常马拉松赛事不一样的地方是,此次马拉松越野赛更具有极限运动的特点。对于这类比赛遭遇特殊天气情况,应该有暂停或中止比赛的预案。

——疑问四:有无应急救援预案?救援能力够不够?

李圣鑫说,极限运动项目的赛事安全管理与应急救援必须引起高度重视,有关部门必须加强对救援预案的赛前审查。宋明认为,从此次救援情况看,救援保障无法第一时间抵达,也是这次赛事造成严重后果的重要原因。

据新华社



■ 昨天,救援人员徒步进入事发区域搜救失联人员

新华社发



## 今日论语

## 牺牲健康为变美,不值!

方翔

“五月不减肥,六月徒伤悲,七月更加肥……”进入夏季,减肥又成了一个绕不开的话题。日前,有网友在社交平台上分享了一个名为“小腿神经阻断术”的减肥手术,被不少年轻女孩所追捧。

减肥需要健康的方式,而不是盲目做手术。“小腿神经阻断术”通过切断小腿的肌肉神经,让腿部肌肉通过后天改变而萎缩,从而达到瘦腿的目的。这不仅存在潜在致残风险,更可能出现后遗症,是“不可修复”的损害性手术。浙江省人民医院整形外科主任、中华医学会整形外科分会常务委员吴湖帆在接受采访时表示,整形外科的原则是修复重建,但“小腿神经阻断术”会破坏人体的正常组织结构。

在各种资讯都已经非常发达的今天,人们真的不知道怎么样健康减肥吗?“管住嘴,迈开腿”早已是人尽皆知。但是高能量网红食物的诱惑、每天坚持锻炼的辛苦,一些人因太急于求成而选择像“小腿神经阻断术”这样的“捷径”。这种“捷径”不仅存在于减肥领域,在其他美容领域也有,像“精灵耳”等手术美容方

式在社交媒体上被不少人关注,更有一些人冒险尝试。

以牺牲健康为代价去迎合所谓的“美”,无异于削足适履。“美”是一种自然状态,不是通过手术就可以削掉、切掉、改掉的“框架”。医疗技术在带给人们越来越多变美可能的同时,也在不经意间制造着“容貌焦虑”,并被一些医疗机构所利用。像在一些社交平台上,宣称用“小腿神经阻断术”瘦腿的网民并不鲜见,一位接受这一手术的人自称,只是“切断自己小腿上不那么重要的神经”,而在这位网民的照片中却可以隐约看到一家医疗美容机构的标识。

健康才是最好的美,这不仅需要引导,更要加强监管。社交媒体平台要对一些所谓美容手术的分享帖、科普帖加强内容审核,特别是对于医疗美容机构的虚假营销信息进行封堵,不能为了“亲商家”而“坑用户”。监管部门要对于不具备资质而违规开展整容手术的机构加强查处。

爱美之心,人皆有之,但牺牲健康换来的“美”,不应该,不值得,更不能成为变美的“捷径”。

## 云南

漾濞

## 30名伤者全部脱离生命危险

昨天18时40分,云南大理州“5·21”漾濞6.4级地震抗震救灾指挥部新闻中心举行第三场新闻发布会,漾濞县委常委、副县长杨晓鹏通报,截至22日17时,漾濞县在地震中受伤的30名人员均已脱离生命危险。

据通报,截至22日11时,漾濞县房屋受损14122间,其中倒塌232间,倒塌房屋

多数分布于地震震中半径5公里范围内(绝大多数为农户生产用房和无人居住危房),中度及轻微损坏13930间(全县9个乡镇房屋均有涉及)。省、州、县房屋安全应急评估专家222人,分为70个房屋建筑安全应急评估组,投入120辆应急车辆,深入全县所有乡镇开展受灾农户房屋应急安全评估鉴定工作。

据新华社

## 安徽

蚌埠

## 老虎咬死55岁动物园饲养员

昨日上午,安徽蚌埠市禹会区的张公山动物园饲养员杨师傅在日常工作时被饲养的老虎袭击,后被紧急送往医院后宣布不治身亡。据医院介绍,伤者颈部、头部、背部均有明显的咬伤或抓伤,经检查已无明显生命体征。据了解,这名饲养员55岁,在张公山动物园饲养老虎近二十年。根据当地主管部门介绍,初步认为饲养员未确保老虎隔离间门锁住的情况下进入老虎笼打扫卫生。

据央视

江苏银行上海分行  
三年期个人定期存款  
4.125% (1万起)  
详询江苏银行上海分行各营业网点  
021-22258243 021-22258242