



# 假期前四天出入境41万人次

## 浦东国际机场口岸客流同比增长约24%

本报讯(记者 赵菊玲 通讯员 李宇航)上海机场边检站昨天透露,国庆、中秋假期前四天(10月1日0时—10月5日0时),浦东国际机场口岸出入境人员已达41万人次,同比增长约24%。其中,出境人员23万人次,占总客流近六成,家庭出境游成为主流,日韩及东南亚地区持续领跑热门目的地。

统计显示,假期前四天,浦东国际机场口岸出境内地居民达17万人次,同比增长约16%。日本、韩国、泰国稳居中国内地居民出境旅游目的地前三。与此同时,随着国际航线持续加密,法国、意大利等欧洲长线游也逐渐受到家庭旅客欢迎,占比有所提升。

入境方面,外籍旅客来沪热

情不减。假期前四天,从浦东国际机场入境的外籍旅客数量同比增长约60%,韩国、日本、俄罗斯等国旅客数量排名靠前。

面对持续高位运行的客流,上海机场边检站多措并举,保障通关顺畅。通过自主研发的精准勤务辅助系统,实时分析口岸客流,灵活调整通道配置,增派警力疏导,并加强快捷通道引导。全体执勤人员昼夜坚守,全力营造高效便捷的通关环境。

随着假期进入后半程,浦东国际机场将迎来返程入境高峰。上海机场边检站提醒旅客,出行前请及时关注口岸及航班信息,如有需要可向现场移民管理警察求助,或拨打国家移民管理局12367服务热线咨询。



节日期间,夜幕下的南京路步行街游人如织 杨建正 摄

## 假期提醒

10月2日上午,四川秦岭村卓雍措附近海拔4300米的徒步路线上,一名年轻女孩突发严重高原反应并伴随失温症状,生命垂危。上海长海医院(海军军医大学第一附属医院)急诊科医生刘月娥、马雪倩恰好随“山野繁星俱乐部”途经此处,二人迅速化身“急救卫士”,以专业处置稳住女孩病情,与多方力量协同配合,最终成功将女孩转运救治。

### 职业本能识危急信号

当日11时55分许,刘月娥、马雪倩两位医生在徒步途中,敏锐地发现一名女孩被一年轻男孩搀扶着艰难前行,步态踉跄、精神萎靡。出于急诊科医生的职业敏感,二人立即快步上前查看,通过观察面色(苍白)、判断意识(淡漠)、触摸四肢末梢(湿冷)及桡动脉搏动(微弱),初步判断女孩为急性高原反应,且已出现明显失温症状,生命危在旦夕。

“情况紧急,必须马上救援!”同行的山野繁星俱乐部领队第一时间响应,因所处地域无手机网络信号,领队通过对讲机紧急呼叫同行向导,指示寻求专业救援并报警,为后续救治抢下关键“黄金时间”。

### 规范施救筑生命防线

面对危急状况,刘月娥、马雪倩首先确认女孩内层衣物无潮湿,随即使用随身携带的应急保温毯紧贴皮肤包裹,外层再叠加衣物加强保暖,并重点对头部、手脚等末梢部位进行防护,有效阻断热量持续流失。同时,快速少量多次给女孩喂服高糖口服液补充能量,并使用现场热心救助者提供的氧气设备协助吸氧,以缓解高原反应引发的缺氧与能量不足问题。

在女孩尚能应答时,两位医生及时询问并记录其年龄、既往病史、过敏史及联系方式等关键信息,为后续治疗提供依据。等待救援期间,女孩病情出现反复,频繁呕吐、意识障碍加重,脉搏持续微弱。尽管尝试协助她向低海拔区域转移,但因地形复杂、体力不足等原因未能成功,团队果

上海医生海拔四千三百米徒步线上成功救治年轻女孩

## 高原失温现场这样做:保暖补给给吸氧

断调整方案,坚持原地施救,持续进行保暖、供氧与生命体征监测。至13时30分左右,女孩体温已明显回升,对疼痛刺激能睁眼回应,病情得到有效控制。

13时50分左右,当地救援队抵达现场。此时女孩已能自主睁眼,呼吸平稳,意识状态显著改善。刘月娥、马雪倩医生详细向救援人员交接女孩病情、已采取的救治措施及注意事项后,陪同救援人员将女孩护送下撤至葫芦海。随后,女孩顺利被转运至当地医院,紧急救援圆满完成。

### 急救知识必须要牢记

失温是高原徒步中的“隐形杀手”,指人体核心温度低于35℃,多因寒冷、潮湿、疲劳等因素导致热量流失大于补充,若不及时干预,可能引发心肺功能衰竭,甚至危及生命。此次被救女孩因高原反应导致身体机能下降,叠加高原低温、大风环境,进一步加剧了失温风险。

识别早期信号至关重要:如出现反应迟钝、嗜睡、情绪淡漠、面色苍白、四肢湿冷、脉搏微弱,甚至步态不稳、言语含糊等症状,需高度警惕失温可能。

现场急救应做到以下几点:首先应避风保暖,用应急保温毯或干燥衣物紧贴皮肤包裹,避免身体暴露于寒风或直接接触冰冷地面;其次应补充能量,可给予温热的高糖饮品,但需避免酒精或咖啡因类饮料;最后如伴随高原反应,应及时吸氧,并保持患者静止休息,同时要持续监测其意识、呼吸与脉搏,若出现呼吸心跳停止,须立即实施心肺复苏。

高原徒步应做好充分准备:建议提前1—2周进行高原适应性训练,合理评估自身健康状况,并携带足够的防寒防风衣物、应急氧气、保温毯及常用药品。行程中应跟随专业团队,结伴而行,避免单独进入偏远区域,合理安排节奏,防止过度疲劳。如出现失温或高原反应早期症状,应立即停止行进,向低海拔转移,并尽快呼救专业救援,切忌勉强坚持。

本报记者 郟阳

体育独立教师小吴把这个八天假期排得满满当当——每天四节课,从早到晚穿梭于上海不同小区之间,为孩子们上门进行体能训练,“基本上是排满了,”他笑说,“有些家庭出去旅游,但更多家长觉得假期正是‘补体育’的好时机。”

小吴口中的“补体育”,正是眼下申城兴起的“体育外卖”。然而,无论是业内人士还是专家都呼吁:教练资质参差不齐是体育外卖面临的首要问题,体育上门,专业与安全都不能少。

### 家长乐意下单

“体育外卖”这一服务模式主要面向3至12岁儿童及青少年,涵盖体能基础训练、跳绳提速、篮球技能提升乃至中考体育项目专项辅导。家长通过平台或口碑推荐预约教练,教练携垫子、敏捷梯、跳绳等器材上门授课,形式灵活,价格每节在100元至400元不等。至于如何授课,小吴介绍,3至5岁幼儿在客厅即可练,小学生则需更大空间。“我一般会建议选择小区塑胶跑道或草坪。草坪软,摔了也不怕。”首次上课前,他都会和家长一起勘察小区的运动环境,“安全永远是第一位的。”

“像我这样假期接单接到手软的同行,不在少数。”小吴坦言。他毕业于安徽师大体育教育专业,曾是110米跨栏运动员,从东方体育中心培训机构起步,现为独立教师,靠口碑相传积累生源。“现在不少孩子备受呵护,体质偏弱,加上观念转变,这几年,上海家长对孩子的体育培训需求越来越大。”他说。

丁女士就在为三年级的女儿找一位合适的体能教练。“想通过体育运动增强体质。教练上门能让时间安排更灵活一些。”

### 行业需要规范

记者了解发现,并非所有从业者都具备小吴这样的专业背景。他透露,行业中一半是科班出身、有系统训练经验的教练,另一半则是通过短期培训获得社会体育指导员证书后入行的“新手”。

“有的家长不看证书、不问背景,只看孩子上课不开心,一些亲和力强但专业不足的教练反而更受欢迎。”小吴坦言,这背后潜藏风险,“首先是场地选择需要专业判断,在

『体育外卖』假期走俏申城,业内人士呼吁——

## 专业与安全 一样不能缺

水泥地做跳跃训练,没有专业地胶缓冲,长期如此,对脚踝、膝盖的损伤不可逆。其次课程是“技术活”。体适能教学,尤其是针对低龄儿童的,看着门槛不高,但真要科学设计课程,需考虑孩子当天情绪、体能状态,动态调整训练强度。”每节课前,小吴会主动与家长沟通,若孩子当天疲惫或情绪不佳,便会降低强度或更换训练内容。

对此,奉贤区小学体育中心组成员、奉贤区教育学院附属实验小学体育高级教师金春雷深有同感:“我看到不少低龄孩子被安排长时间、高强度的训练,并不太合适。”他强调,不同年龄的孩子,运动“处方”并不相同,比如,幼儿和小学低年级学生肌肉力量、耐力未发育成熟,“让他们进行超出身体负荷的运动,可能造成运动损伤,影响正常生长发育。”

金春雷提到,部分具有体育专项背景的教练在培训过程中易出现侧重单一的情况。即这类教练开展体适能培训时,可能会更多关注自身专项相关的能力训练,而对体适能所需的其他综合身体素质训练有所忽略。

### 设立监管平台

小吴希望行业有一个政府主导的“靠谱监管平台”,一方面能让从业环境更规范,另一方面提供资金监管,家长付的钱先进第三方账户,上完课确认再结算。金春雷建议,未来可由行业建立统一联盟,实现教练资质透明化:“点开网页就能查到教练毕业于哪所院校、哪个专业及有无裁判或运动员等级,这样家长选择时更有指向性,也能‘倒查责任’,一旦发生教学事故,能迅速追溯责任。”

此外金春雷强调,运动既涉及身体锻炼,也与儿童心理成长相关。若儿童在运动中反复经历失败且未得到引导,可能会积累焦虑情绪。他提出,以体适能训练为基础,推动儿童各项身体素质全面均衡发展,是培养终身运动习惯的前提。一方面,家长不宜以短期效果为目标提出过高要求,如要求仅能完成1米跳跃的儿童达成1.5米跳跃目标,此类不科学的要求可能降低儿童对运动的兴趣;另一方面,建议家长在儿童运动时全程陪同,既可保障安全,也能为儿童提供心理层面的支持。 本报记者 马丹