

和梁晶一样，黄关军同样在长距离的越野跑上拥有万里挑一的天赋。2019年，黄关军参加全国第10届残疾人运动会马拉松比赛，夺得听力障碍组金牌。

黄关军出生在四川北川一个农民家庭。1岁时，因为一次打针失误，黄关军意外成了聋哑人。哪怕长大后，其表达能力还停留在10岁左右，主要依靠手机与人交流。

不过，跑步是黄关军从小就非常擅长的事情。他小时候就喜欢在村子里跑，每天闷头跑十几公里，再后来，他拿了四川省残运会万米长跑的第一名，并开始在各种马拉松比赛中获奖。

但即使拿到各种冠军，黄关军依旧生活拮据。他的朋友透露，平常黄关军一直坚持训练，非常拼，吃泡面是常有的事情。

正因如此，近年来这些提供不菲奖金的越野赛跑，让黄关军非常看重。这一届黄河石林越野赛，冠军可以拿到1.5万元。即使只是跑完比赛，也有1600元奖金。“他是以奖金为生的。”黄关军的好友、马拉松运动员魏静接受媒体采访时表示。

今年5月19日，黄关军坐了一夜火车，辗转来到甘肃白银参赛。这是他第一次跑上百公里越野赛，为此他很重视。以往出于节省，黄关军常穿着赛事方提供的装备，而这次他新买了一双运动鞋，还有一只运动手表。在参赛之前，他已经在绵阳训练很久，每天跑30公里。

梁晶生前最后的朋友圈感慨“风大”，而黄关军最后一条朋友圈定格在5月21日13时21分。当时，他晒出9张图，都是石林国家地质



这次越野赛跑在第一梯队的6人中，**只有一人最终生还。**



公园的著名景色，写道“风景好看”。从他用的表情来看，当时应该心情不错。

5月23日上午，有微信好友在那条朋友圈下面留言：“兄弟回话”。黄关军再也未能回复他。

在这场悲剧发生前，比起国内相对成熟的城市马拉松，距离更长、风险更大的越野赛目前更小众、神秘。这也令梁晶、黄关军等跑步健将的名字如今显得更遗憾。公众遗憾和痛心，只为以这样的方式认识他们。

## 致命的“失温”

根据当事人回忆，这次越野赛跑在第一梯队的6人中，只有一人最终生还。为什么最优秀的赛跑健将们，反而没能挺过来？这也成为



左图：一开始是两三公里的下坡，很多选手往下冲，这时起风了，很多人的帽子、手套全都飞起来了。

事后公众最关心的问题之一。

“他（梁晶）跑出去太远了，还有一个就是他装备不够。”梁晶好友、同为越野跑者的万聪表示。

跑出去太远，这是梁晶和其他人平时训练有素的结果；装备不够，是因为顶尖选手为了减轻自身负重，刻意轻装上阵。没想到在意外天气来临时，他们却因此成为受到影响最大的人。

参加了这场赛事的跑友“流落南方”是最早在网上分享参赛经历的人之一。当时，在行进到第二补给点与第三补给点之间的爬坡路段，选手们在极为恶劣的天气条件下奔跑。“风力已经加大到七八级，雨更密了，风裹挟着雨点打到脸的，像密集的子弹打过来一样，真疼。眼镜被雨水糊住，眼睛在强风密雨下也睁不开，只能眯着缝儿，视线受到严重影响。”

在这样的情况下，“流落南方”在失去意识前慢慢挪步下山，这一决定最后拯救了他。他也表示，自己是最早下山获救的一批选手。而那些已经跑到最前面的选手，显然陷入了一种“进退两难”的危险境地：往后下山太险峻、同时也无法支撑到下一个补给点。

进退两难的同时，“失温”的隐患随之而来。当人体热量流失大于热量补给，造成人体核心区温度降低，从而产生的心理或生理现象便统称为“失温”。

国家体育总局运动医学研究所