



均系独自一人行动，就连资深徒步爱好者也可能因疏忽栽跟头。

“有家俱乐部的‘老驴’，走了5年低海拔线路，觉得自己经验丰富，去年独自挑战贡嘎西线，结果在海拔4600米处晚上遇到大风帐篷被吹翻，最后只能蜷缩在岩石缝里，靠吃巧克力维持体温，第二天被路过的牧民发现时，已经出现轻度失温。”云飞惋惜地说，“大自然面前，经验有时不堪一击，任何疏忽都可能酿成大错。”

在规范中守护热爱

户外探险不是冒险，更不能仅凭一腔热血。面对潜在的风险，充分的行前准备与正确的风险认知是安全徒步的基石。安全，是云飞带队出行徒步时要考虑的最重要的方面。

作为曾参加过中国登山协会培训并拿到证书的户外指导员，云飞总结了徒步需要注意的几个重要方面。首先是综合评估自身体能和经验，选择合适的活动。在经验不足时，建议选择10公里以内、爬升不超过500米的路线，并优先选择路况良好、有明确路径和设施完善的公园或景区。有时候，理性的放弃比盲目的坚持更为可贵。

其次，是要学会使用专业的

户外App提前研究路线信息，线路攻略要多看几版，包括官方推荐路线、驴友实测路线和救援案例，还要了解当地的天气、地形和民俗。

若穿越高海拔徒步路线，装备方面，冲锋衣、登山鞋、高山睡袋、冰镐、雪套、卫星电话这些“必需品”绝不能少，药品要备齐。他特别提到2012年带队去珠峰东坡的教训：“那次有个队员突然痔疮发作，我们才意识到要带痔疮药，现在不管谁带队，急救包里都有各种针对性药品。”

云飞还提到：“高海拔徒步的急救技能，不是‘锦上添花’，而是‘必备技能’，比如如何判断失温程度、如何进行心肺复苏、如何处理外伤，这些都需要提前学习。”他提醒，穿越高海拔徒步路线需要提前充分适应海拔，切勿急速上升；要能够识别高原反应，一旦出现严重头痛、呕吐、步态不稳等症状，立即下撤是唯一正确的选择。

特别需要留意的是，近来多起事故均系独自一人行动，云飞还是建议大家要结伴而行。

他自己多次带队外出徒步，都是二三十个人的大队伍，分成五六个人一组的小组，大家都携带对讲机，前后要保持一定的距离。“这样相对来说，可能最大限度地避免危险的发生。”

当下热门的线路中，相当一部分是由爱好者们自行探索而成的“野路”，以其原始自然的风景和更具挑战性的户外体验吸引了众多追随者。面对不断升温的“户外热”与事故频发的矛盾，有关部门也采取了许多措施。一方面，严格划定红线，例如四姑娘山、“鳌太线”等区域，均对违规穿越者，会处以“终身禁入”甚至行政处罚。另一方面，增加警示和提醒，比如“望郎归”区域，已多次提醒市民不要贸然进入未开发区域。

同时，相关主管部门也在积极推动线路规范化建设。今年9月12日，国家体育总局发布了14条“户外运动精品线路”，包含四川德阳市三星堆探秘户外运动路线、辽宁大连市南部山海户外运动路线等。紧随其后，知名徒步目的地“南太行”于9月27日发布了7条精心规划的徒步线路。

还有专家建议，应建立全国统一的户外救援平台，整合官方救援力量、民间救援组织、景区和牧民资源，实现信息共享，同时借鉴国外经验，推行救援保险强制化，避免出现救援费用无人承担的情况。

“徒步的魅力在于探索自然，而不是挑战危险。”云飞在结束采访时说，“只有心怀敬畏、做好准备，才能真正享受徒步的快乐，守护这份对户外的热爱。”