

野景虽美,别让探险成了“遇险”

独闯南太行山区失联14天的22岁河南女子已不幸遇难;我们该如何安全徒步?

8月10日,据红星新闻报道,独闯南太行山区失联14天的22岁河南女子程梦圆被找到,但已不幸罹难。搜救人员在张良脑附近找到其遗体,推测是上山时不慎掉落。

近年来,户外运动热度持续攀升,类似事故时有发生。中国探险协会发布的《2025年度中国户外探险事故报告》显示,2025年共发生户外探险事故473起,同比增长41.2%,其中受伤272人、死亡131人、失踪37人。

“探险”何以变成“亡命之旅”?一名资深徒步爱好者说:“最有用的登山工具是知识。”而社交平台上,包装成“免费小众”“适合新手”的“网红”野山路线吸引了不少户外“小白”探险,殊不知其中暗藏着巨大风险。

网络上的野山路线攻略与现实差距有多大?在户外,必备的“保命装备”有哪些?进山后遇到什么情况就应该考虑撤退?清华大学安全科学学院综合应急所所长、研究员陈涛,带来一份户外游玩“真攻略”。

不要轻信“网红野游点”攻略

网络上展示的野山和现实差别非常大。网上的照片、视频都带着“网红滤镜”,只展示好的一面,很少有人把真实的风险揭露出来。你看到的只是一个角度,不是全貌。那些帖子说的“距离”,实际走起来可能感觉远得多;那些难走的路段、危险的地方,他们也不会提。

所以,当你看到一张好照片想去打卡时,一定要多问自己几个问题——路怎么找?有问题怎么撤退?天黑前能回来吗?有信号吗?有安全风险吗?

感觉“不对劲”就要果断撤退

很多事故不是突然发生的,而是一连串小问题叠加——路线问题、时间不够、天气变化、体力不支,再加上决策失误,最后酿成大祸。所以,感觉到“不对劲”的时候,就应该果断撤退,不要硬撑。以下几种情况出现任何一个,都应该立即考虑撤退,不要有任何侥幸心理:

第一,找不到路、迷航,路不清楚就别硬走;第二,身体失能,比如中暑、失温、高反、体力严重不支;第三,天气突变,大雨、大雾、大风、大降温;第四,预计天黑前回不到安全区域,尽量不要走夜路;第五,补给不足,缺水、没照明、衣服不够、手机没电;第六,遇到危险路段或灾害迹象,如山洪、落石等。

“保命装备”记得带

以下三类装备,每类至少带一样。

第一类是定位与求救——手机、充电宝,有条件的话带上卫星通信设备,现在有些手机也有天通卫星功能。

第二类是照明与求救信号设备——头灯、手电、口哨,进山必带。

第三类是应急保命装备——急救保温毯、雨衣,以及足够的水和高能量食品,如能量棒、巧克力等。



一“驴友”分享徒步经历,看见警示牌,他才知道自己正站在被大雪覆盖的湖面上。

徒步遇上极端天气,该怎么应对

徒步安全事故多发,极端天气成为主要事故因素。此前,国家体育总局登山运动管理中心、中国登山协会发布安全提示,详解极端天气应对策略:

暴雨 早预警、快避险、稳待援

暴雨是登山中最常见的极端天气之一,应对暴雨天气的核心是“早预警、快避险、稳待援”。出发前若收到暴雨预警(等级≥橙色),应直接取消行程或提前下撤,不要抱有侥幸心理;登山中遭遇暴雨,要立即穿上防水装备,远离河道、悬崖等危险区域,寻找岩石洞穴等安全庇护所,避开孤立大树等易遭雷击的地点;若不慎被困,要尽量保持身体干燥,用保温毯包裹身体,避免剧烈运动消耗体力,同时每30分钟通过卫星设备发送位置信息,等待救援时少量多次饮用温水,切勿大量进食。坚决杜绝盲目涉水、在低洼处停留等危险行为。

暴雪 装备和路线调整是关键

高海拔山区的暴雪天气和随之而来的强降温,危险程度远超平原地区,其风险来自风寒效应和失温。应对这类天气,装备和路线调整是关键。出发前要准备防风雪外套、保暖中层、速干内层的三层着装,搭配雪镜、冰爪、登山杖等装备;登山中遭遇暴雪,要立即转向背风区域,避开山脊线等高风险地带。若出现轻度失温(颤抖、手脚冰凉)时,要停止运动,更换干燥衣物,饮用温热高能量饮品;中度失温(意识模糊、行动迟缓)时,用睡袋包裹全身,重点加温脖子、腋窝、腹股沟等核心部位;重度失温(昏迷、脉搏微弱)时,立即呼救等待专业救援。露营时要选择背风、平坦的营地,搭建防风雪帐篷并确保通风,严防一氧化碳中毒。

雷电 立即向低海拔区域转移

雷电是登山运动中极具致命性的极端天气,山区地形特殊,山顶、山脊、突出高地等位置雷击风险显著高于平地,是雷击高危区域。出发前关注气象预警,听到雷声或看到闪电,立即停止上升,向低海拔、地势平缓区域转

移;登山中遭遇雷电,要立即远离孤立大树、金属栏杆、岩壁突出部等危险物体,同时采用蹲姿,双脚并拢,尽量减少身体接地面积,可借助干燥非导电物临时垫高身体;严禁使用手机、对讲机等电子设备,避免引雷。团队出行时,队员之间保持距离,避免电流传导;帐篷应避开山顶、山脊、孤树等雷击高危点位搭建,切勿在雷电高危区域的帐篷内躲避。

浓雾 强导航、守路线、稳节奏

浓雾及低能见度天气在山区频发,尤其在清晨、雨后或高海拔区域,能见度越低,迷路风险越高,在未开发或地形复杂区域,极易误判距离和坡度,增加滑坠、坠落等安全风险。应对策略重点在于“强导航、守路线、稳节奏”。出发前务必携带纸质地图、指南针和电子导航设备,提前下载离线地图,避免单纯依赖手机导航(山区信号易中断);登山中严格沿现有步道行进,严禁偏离路线探索未知区域,防止因能见度低迷路。同时合理降低行进速度,定时对照地图/导航设备确认位置,确保路线正确。团队出行时,队员之间保持安全可视距离,必要时用绳索连接,设置前导员和殿后员,避免人员走失;若能能见度持续下降,应立即停止行进,寻找安全区域等待好转或果断下撤。

强风 避风口、稳重心、固装备

强风天气在山区尤其是高海拔山脊、开阔地带频发,也是登山运动中易被忽视的极端风险天气。应对措施的核心是“避风口、稳重心、固装备”。出发前关注气象部门发布的风力预警,风力较大时,谨慎前往山脊、悬崖等危险区域;登山中遭遇强风,应立即转向背风区域躲避,避开迎风面和开阔地带,行进时身体前倾、降低重心,借助登山杖辅助平衡,减少风阻。同时检查并固定背包、头盔等装备,防止被风吹落;团队出行时,缩短队员间距,避免被风吹散。若风力持续加剧,应立即停止行进,寻找稳固避风处,切勿强行前进,待风力减弱后再下撤或继续行程。

(综合人民日报、新华社、中国青年报、新京报等)

南太行的悬崖绝壁。图/大河报