

国庆出游,这样拍照既Low又危险

潇湘晨报·晨视频记者梁婷婷 综合报道

明天就要开启国庆假期,不少人已经收拾好行囊准备出发了。很多人都有这样的体验:一路上遇到好看的风光,总忍不住拍几张“打卡”照。为了能“出片”,还会特意在社交平台上找找好看的姿势模板。

不过,有些在网上特别火、看起来特别“出片”的拍照姿势,其实暗藏着不小的安全风险,千万别盲目跟风。

挂在树上、栏杆上拍照

近日,福建厦门一女子爬山拍“挂树照”,不料失足翻出栏杆受伤。

当事人张女士回忆,事发数日前,她看到网上有很多游客挂在树上的视频和照片“挺火”,她也想模仿他们拍照,不料重心不稳,失去平衡翻出栏杆跌落。

当时滚下去有十几米,她爬上来时身体发麻没感觉到疼,第三天才发现肩膀抬不起来,只能去看医生,初步诊断手上有皮外伤,肩关节出现肌肉损伤。

社交平台上,常有人分享自己挂在树上、栏杆上的“大片”,看起来轻松又好看。但是,树枝是否枯朽、栏杆是否松动,都是未知数,一旦断裂,就容易导致摔伤。此外,用这类姿势拍照,坠落往往是往栏杆外面、坡下滚,而不是跌回安全的路面上。最后,如果是倒挂姿势,头部处于最低点,一旦坠落,头颈会最先着地,极易造成颈椎骨折或颅脑损伤。

蜘蛛侠单手撑拍照

最近,各大短视频平台“蜘蛛侠单手撑”迅速走红。单掌撑地、身体腾空的帅气姿势,无需器械就可以“打卡”拍照,吸引不少年轻人跟风模仿。

然而,看似简单的动作,实则暗藏腕部损伤风险。表面只是单手撑住身体,实际上全身重量集中压在单侧手腕、肩关节以及腰背部,几乎没有缓冲,关节、韧带和肌肉瞬间承受极大负荷。

其中,手腕是最易中招的核心受损部位。手腕尺侧有一块极其脆弱的三角纤维软骨复合体(TFCC),它像一个“缓冲垫片”,连接尺骨与腕骨,负责稳定手腕、缓冲压力。日常抬手、打字完全不会损伤它,但蜘蛛侠单手撑动作中,手腕被迫承受全身重压,同时伴随扭转、挤压、拉伸。对于没有运动基础、手腕肌肉力量薄弱的普通人来说,瞬间的超负荷压力,会直接导致软骨挫伤、水肿,甚至轻微撕裂。这类损伤还有一个典型特点:当下可能只轻微酸胀,休息一晚后剧痛爆发,拧毛巾、拿手机、提东西都无法发力,拖延不治会形成慢性腕关节劳损,反复隐痛难以根治。

肩关节、腰背连带受损。单手撑地时,单侧肩膀需要强行锁住身体平衡,骤然承受全身重量,极易造成肩袖肌群拉伤、肩关节劳损。同时身体悬空侧倾,腰腹、腰背肌肉会瞬间紧绷代偿,普通人核心力量不足,发力姿势变形,很容易引发腰背肌肉扭伤、筋膜拉伤,出现腰酸背痛、活动僵硬的情况。



AI制图。

攀爬无防护巨石摆拍

今年6月,广东深圳市宝安区凤凰山亚婆髻,一男子爬上一块观景巨石“打卡”拍照,结果不慎坠崖,所幸被榕树树杈接住,消防员接警后到场将男子救下。

野外的巨石表面往往风化湿滑,边缘处碎石松动,加上登山后身体疲劳、注意力下降,一脚踩空就是垂直坠落,且坠落方向完全不可控。此外,一旦坠落受伤昏迷,手机可能滑落,呼救可能无人听见,能否被及时发现全凭运气。救援力量到达前,伤者可能已经在崖下停留数小时。

坐在/站在悬崖边缘拍照

不少人觉得坐在/站在悬崖、山顶或者高处,能拍出“凌空感”的照片或视频。

但这些地方地形复杂,狭窄的落脚点、突然的断层、隐蔽的裂缝,或是巨大的高度落差本身,都构成了致命威胁。“打卡”拍照时,一旦脚下不稳,极易失去平衡导致失足坠落。此外,悬崖边缘的岩石往往风化严重,表面碎石松动,甚至有些看似结实的“石台”只是薄薄一层岩壳,下方就是空的。尤其是双腿悬空时,身体重心已经处于崖壁之外,一旦臀部或手肘支撑点打滑,整个人会直接向外翻落,没有任何回旋余地。

为了取景“越界”拍照

今年2月,新疆喀纳斯景区花楸谷附近区域,两名游客(母女)在拍照时越过警戒线,双双掉入冰冷的河流,所幸附近热心群众及时将两人救上岸。

景区在危险区域设置警戒线,是基于对地形、水文等条件的综合评估。越过警戒线,就意味着进入了没有防护措施、地质条件不明的区域。

拍照时,注意不要翻越安全护栏,不在悬崖边缘冒险,不做弯腰、探身等危险动作。

靠近野生动物拍摄

今年1月,新疆富蕴县发布情况通报,当日19时许,该县可可托海镇塔拉特村,一名滑雪游客返回宾馆途中被雪豹咬伤。

当时,游客进入积雪深厚的路边林带拍照,发现雪豹袭来时已来不及躲避。可可托海有关部门介绍,此前已多次监测到雪豹活动,并多渠道发布“不要下车或靠近拍照,途经不要过多停留”的安全提示。

通常情况下,野生动物不会主动攻击人类。当它们出于自卫、应激或生存需求,就很可能对近前者造成伤害。了解野生动物的生活习性,保持足够距离是守护双方安全的关键。

高风险项目量力而行

提醒

国庆假期临近,市民游客出游一定要做好准备,注意安全。

关注途经地和目的地的天气、交通情况,提前了解旅游景区开放安排和门票预约要求,合理规划出行线路和时间。不前往未开发开放、缺乏安全保障的区域。密切关注出境游目的地安全形势和注意事项,不前往高风险地区。

自驾游前检查车辆状况,遵守道路交通规则,杜绝疲劳驾驶、酒后驾驶。驾乘机动车全程系好安全带,乘坐游船按规定穿好救生衣。关注消防安全,户外活动注意防火避灾。游览景区、公共文化场馆、文物保护单位等场所时,严格遵守消防及各类安全管理规定。

参加高空、高速、水上、潜水、探险等高风险项目前,仔细阅读项目相关提示,根据个人身体情况量力而行。参加活动时,严格遵守安全操作规范,听从工作人员指引,不做可能危及自身及他人安全的举动。

(中国旅游报)

