

把磨砺当作一份礼物 百名少年千岛湖绿道骑行中迎来成人礼

在美丽的千岛湖畔单车骑行,是给孩子十八岁成人的最好礼物。上周末,第二届单车成人礼活动在千岛湖拉开序幕。

活动以“醉美绿道 单车启程”为主题,在全省范围内征集100名优秀青年学生,从慢生活广场分组出发,统一的装备,整齐的自行车队形成一道亮丽的风景线。他们沿排岭半岛绿道、淳杨线绿道和千汾线绿道骑行。一路上,骑行队伍在大自然的秀美风光中你追我赶,在队友间的相互加油鼓励中,丝毫没有退却,整个队伍勇往直前,特别是完成45公里挑战后穿过“成人门”的那一刻,所有的家长和工作人员都对孩子们报以热烈的掌声。通过调整,多数孩子继续冲击80公里终点处的“勇士门”,意味着拥有成人后的责任、勇气和超越的力量。单车历练结束后,家长们还在姜家镇文渊狮城,为孩子们置办了一个难忘的加冠礼。成人寄礼、感恩父母、成人证书颁发,把孩子们踏入人生新阶段的每个细节都“镌刻”在千年狮城的一砖一瓦上,历久弥新、记忆深刻。

与去年举办的千岛湖单车成人礼相比,本届千岛湖单车成人礼除了路程更长、骑程更久,还赋予更大的意义。骑行结束后,孩子们前往姜家镇敬老院看望孤



寡老人,在为她们送去温暖的同时,也培养孩子们关爱社会、乐于奉献的责任与担当。

绿道骑游是现如今千岛湖休闲度假最受欢迎的项目之一,孩子们体验的这条绿道,一直按“世界级绿道”的高标准打造,已先后获得“中国最适合骑行游览路线”、“中国体育旅游十佳精品线路”、“浙

江十大最美绿化县道”等称号。绿道全长150公里,由排岭半岛绿道、淳杨线绿道、千汾线绿道和城市绿道组成,80%依湖而修,穿长桥、过村庄、越果园,沿线建设几十个不同主题的自行车驿站,可供骑游者观景、休憩、用餐、露营等,每一段都各具风情。

(通讯员 丁泽宇)

世界顶级『鸟人』云集富阳永安山

驾着滑翔伞,在山坡奔跑起飞,在空中遨游,与山野对话,与白云握手,身心融入大自然,尽情挥洒着人类的勇敢与坚强。“去永安山体验滑翔伞吧!”这个想法出现在越来越多渴望新鲜、寻求挑战的人们心中。飞翔似乎是人们心中一直都想实现的梦想,永安山上的滑翔伞运动让这个梦想成为了现实。滑翔伞运动已被列入2018年印度尼西亚亚运会的比赛项目,富阳常安镇的永安山也因此更加热闹了。

上周末,2016年国际滑翔伞定点邀请赛暨滑翔伞定点超级杯在永安山中国滑翔伞基地开幕。

“这次国际性大赛,邀请的30名运动员分别是欧洲前十、亚洲前十和中国前十的选手。”永安山滑翔伞基地教练王宏吉说。这次大赛的水准很高,在全世界选出最顶尖的滑翔伞选手来中国参赛。“我会尽最大的努力,取得最好的成绩。”王宏吉从容地说。

王宏吉从2009年开始在永安山接触滑翔伞,并深深爱上滑翔伞。他辞去工作,专心在永安山滑翔伞基地担任滑翔伞教练,连续3年入选国家队,连续2年获得中国滑翔伞精准降落比赛的全国冠军。2015年滑翔伞世界杯精准降落比赛,取得团体第一。2016年在哈萨克斯坦亚洲锦标赛中取得男子亚军、团体冠军的荣誉。

滑翔伞的圈子并不大,王宏吉与这些来自世界各地的运动员们已经很熟悉了。去年,永安山举办过滑翔伞定点世界杯赛,在永安山参赛过的外国选手对这个场地评价都非常高。王宏吉说:“他们都说永安山的赛事组织、场地要求,包括起飞场、落地场都是国际一流的,非常适合比赛和飞行。”此外,王宏吉表示,有时间会带着这些远道而来的朋友们去龙门古镇和富阳城区走一走。他说,对这些国外运动员来说,中国还是一个比较神秘的国家,大多数人第一次来中国,“我希望把中国的美、富阳的美都展现给他们”。

(通讯员 董扬帆)



沉默“杀手”时刻潜伏 秋冬季户外活动不可大意

上周六晚,包括4名德国籍留学生在内17名来自上海的驴友,在浙江遂昌白马山森林公园的深山里失联,当地警方立即组织人员进山搜救,经过几个小时的搜寻,找到了陷入困境的驴友,并将他们安全护送至驻地。

遂昌白马山主峰海拔1621米,方圆160公里,深山老林内植被茂盛,多悬崖峭壁,人迹罕至,就连熟悉当地地形的本村村民也不敢随意上山夜行。除了深山野路,道路湿滑,这时最危险的是夜间山区的气温已降至5摄氏度左右,一个沉默的杀手会潜伏在身边,那就是失温症。



A 什么是失温

失温(失温症),也叫低温症,简单来说就是当体温降到35℃以下时,就会发生低温症。一旦出现失温现象,说明此时人体热量流失大于热量补给,这会造成人体核心区温度降低,并产生一系列寒颤、迷

茫、心肺功能衰竭等症状,甚至最终造成死亡的病症。这里说的核心区是指包括大脑、心肺等核心生命器官,而不是四肢和体表皮肤。手指头脚趾头长冻疮之类的伤害并不是失温,这是冻伤。

B 什么原因导致失温

首先是风寒效应,人在同样气温但是不同风速环境中感受的温度不同,一般来说,风越大,感觉越冷。其次是水寒效应,水是很好的热导体,当人体处于水的包围中时,热量散发速度是正常情况的

25倍。还有一点是气温过低,当周围的气温过低时,人会感觉寒冷并不自觉发抖,这些就是轻微的失温症状。另外,食物摄入不足,旅途中体力消耗过大,大量饮酒加速散温等内在因素也能诱发失温。

C 怎么判断失温

当周边的人或自己出现走路磕碰不稳、动作笨拙、嘴上絮絮叨叨等动作协调性降低和意识不清醒的状态,就要警惕了。如果在温度条件没有改变的情况下,人体从剧烈颤抖突然转入停止颤抖,这意

味着进入非常危险的状态。进一步恶化的话,会出现皮肤发白,瞳孔放大,心跳和呼吸剧减,肌肉发硬等症状。在核心区温度降到30度时,身体的新陈代谢几乎停止,进入“冰人”状态,濒临死亡。

D 怎么施救

首先要保持患者身体的干燥,温暖,并为失温者提供食物和热饮,条件允许的话可以考虑吸氧。积极的外部取暖也是施救的重要措施,在患者腋窝处放置热水袋或者使其在睡袋中与一

个健康人相拥。若患者已经不省人事,让其保持复原姿势。但如果呼吸和心跳停止,需要立刻展开心肺复苏。注意不用急着按摩患者四肢,四肢率先回暖对患者没有什么好处。

当然,最重要的是户外玩家能够重视失温症,提前防范,除穿保暖性强的衣服,还要能随身携带保温铝箔纸,不给失温这个潜在杀手可乘之机。