

# “河豚之乡”除了河鲜,更有趣味运动,城市定向…… 上周末,在江苏海安体验一场体育休闲之旅

本报记者 王品燧 文/摄

5月12日至13日,第五届长三角运动休闲体验季第三站来到有着“中国河豚之乡”的江苏海安,来自浙江、上海、江苏、安徽3省1市的200余名运动休闲爱好者在品尝“剧毒”河豚的同时,开启了一场休闲运动之旅。

## Part 1 小游戏中有大乐趣 女将发威神来一脚

“足球绕桩”“无敌风火轮”“击鼓颠球”……在历时5个多小时的车程后,浙江代表队的体验者们来到海安,等待他们的是趣味运动项目的“接风”。

曾文娟是代表浙江队出战足球绕桩项目的一员女将:“谁说女子不如男,我就要代表女同胞们争口气。”这位个子小小的女生小时候也有过一个足球梦,“看我射门!”只见曾文娟一边以熟练动作绕桩,一边已经面向球门摆好了动作。说时迟那时快,脚上一滑,整个人就要向后倒去,可是她脚尖一拨,足球还是稳稳地向着球门里面滚去。

“好球!小曾好样的啊!”浙江队爆发出了欢呼声,几个女队员冲上去抱着曾文娟开心地跳了起来。虽然最后浙江队还是因为一些失误跟第一名失之交臂,但大家还是为小曾那“神来一脚”额手相庆。曾文娟表示:“我只是做好自己该做的,大家都在为了队伍的名次而努力,不能因为我的原因让大家失望。”想了想,她还是有些懊丧,“天刚下过雨,人造草皮太滑了影响了我的发挥。”



## Part 2 因为一尾“豚” 爱上一座城

要说当天最让人感兴趣的活动,莫过于品尝最美味的河鲜——河豚。一行吃货早已按捺不住自己内心的躁动,在河豚养殖基地就不断在向工作人员询问着一个问题:“今晚什么时候吃饭?”

终于等到了上菜的时候,等服务

员端上一盘菜介绍完之后,大家却都停住了手。安徽队的苏大姐愣愣地问了句:“河豚不是有毒吗,这吃了没事吧?”好在服务员耐心解释了只要按照规范拆除河豚的内脏,其实是无害的,“保证安全的前提下,河豚才会上桌,大姐,你就安心享用吧。”

## Part 3 一场特殊的定向赛让人了解不一样的海安

次日,体验者们一早就被大巴车拉到了海安体育中心,将在这儿展开一场“速度与激情”的定向赛。

这次的定向赛有一项“奇怪”的规定:要求每一组的参赛队员要捡满一袋垃圾。只有这样才可以在任意一个打卡点换取特殊的章。“这个要求真的太高了,海安这座城市本来就很干净,我们跑在后面的连个烟头都看不见。”浙江队的邱金草因“城市太干净”这个问题向记者抱怨道,“捡不到垃圾我们

就没办法获取那个章,我们只能把自己带的零食和饮料一路吃吃光。不过这次的行动确实很有意义,教育大家要保护环境、不要随手乱扔垃圾,我看到一路上有不少的孩子,这对他们还是有些潜移默化的影响。”

一路上最有意义的一个打卡点应该要数苏中七战七捷纪念碑了。当大家跑到的时候,都能从工作人员手里领到一朵花献给革命先烈。“跑到这的时候,大家都没有嘻嘻哈哈的,心情蛮



▲定向赛队员打卡

◀击鼓颠球

话音刚落,大家就迫不及待地落筷,仿佛怕迟了一点就会抢不到吃的。“今天一天就盼着这口,虽然没有想象当中的那样出彩,但是与一般的肉质比起来还是要好很多的。”苏大姐像个美食节目的主持人一样对河豚鱼的肉做出了评价。

沉重的。”浙江队员吴珏表示不能因为现在的安逸生活而忘本,“这些英雄值得我们铭记。定向赛可以让我们从多个角度了解海安。”

第五届长三角运动休闲体验季的下一站将于5月19日至20日走进上海崇明,在那里体验骑行的乐趣,并有机会参观鸟类国家级自然保护区和中华鲟保护基地,除此之外,参与者还会进行野外采摘和欢乐跑,在途中体验崇明之美。

# 户外运动需谨慎,遇到危险怎自救?

本报综合报道

上周末,一年一度的防震减灾日就像上发条,让公众知道防范天灾人祸的重要性。在户外运动领域,难免会遇到意外,除了提前做足防范,最重要的是要懂得自救方法。

## 如何应付毒蛇攻击

无论是户外徒步还是攀岩、溯溪,都有可能遭遇野兽和蚊虫的叮咬。比如蛇、蜜蜂这些毒性很强的动物,严重一点会致命,最好躲开走,避免被攻击。

如果在野外遭遇蛇咬,伤口上会出现较大、较深的牙痕,才可判断为毒蛇咬伤;若无牙痕,并在20分钟内没有局部疼痛、肿胀、麻木和无力等症状,则为无毒蛇咬伤,只需要对伤口清洗、止血、包扎,若有条件,应前往医院注射破伤风。

## 如何应付蜂类动物攻击

在户外中发现蜂巢应绕行,一定不要表现出“亲近”的意思。与此同时,最好穿戴浅色光滑的衣物,因为

蜂类的视觉系统对深色物体在浅色背景下的移动非常敏感。

如果误惹了蜂群而招致攻击,唯一的办法是用衣物保护好自己,反向逃跑或原地趴下。千万不要试图反击,否则只会招致更多攻击。

真的不幸被蜂蛰了,可用针或镊子挑出蜂刺,但不要挤压,以免剩余的毒素进入体内。然后用氨水、苏打水等涂抹被蛰伤处,中和毒性。可用冷水浸透毛巾敷在伤处,减轻肿痛。

## 如何快速应对肢体受伤

在户外运动中,难免遇到肢体受伤的情况,我们一定要懂得受伤了怎么处理,比如骨折、摔伤、扭伤等情况下应该怎样及时处理伤口。

### 骨折

1、如有皮肤伤口及出血,要清除



可见的污物,然后用干净的棉花或毛巾等加压包扎。

2、四肢开放性骨折(骨折断端经伤口暴露出来)有出血时,不能滥用绳索或电线捆扎肢体。

3、如上肢骨折可用木板或木棍、硬纸板进行固定,然后用绷带或绳索悬吊于脖子上。下肢骨折可用木板或木棍捆扎固定,也可将双下肢捆绑在一起以达固定目的。

4、骨盆骨折,用宽布条扎住骨盆,病人仰卧,膝关节半屈位,膝下垫一枕头或衣物,以稳定身体,减少晃动。

5、通过以上处置后,可搬运病人送医院。

### 扭伤

1、停止活动(至少减小用力),尤其是踝部和膝关节的扭伤。

2、在患部垫上纱布、毛巾等,用

冰袋冷敷。

3、可配以舒筋活血的药物治疗,但不要进行推拿和按摩。切记休息时,将患处垫高。

### 昏厥或抽筋

1、一旦发生热昏厥,应尽快移至阴凉处躺下。若患者意识清醒,应让其慢慢喝一些凉开水。若患者大量出汗,或抽筋、腹泻、呕吐,应在水中加盐饮用(每公升一茶匙)。若患者已失去意识,应让其卧姿躺下,充分休息直至症状减缓,送医院进行进一步救治。

2、如遇抽筋,应该拉引患处肌肉,使患处打直,轻轻按摩患处肌肉。补充水分及盐分,休息直到患处感觉舒适为止。在参加行山等其它户外活动的前后,应做充足的热身和准备运动。