

梅雨季的杭州,空气终日潮湿闷热。近日一则“驴友在杭州西湖标毅线徒步失温”的消息在网上引发热议:一位拥有多年越野、高海拔登山经验的资深户外爱好者,十余次踏足这条成熟环线,此次徒步途中突发全身抽筋、疑似失温险情。好在路过市民第一时间开展急救,消防、120接力转运救治,当事人脱离危险。

明明是近郊热门休闲徒步线,为何资深驴友也身陷险境?梅雨季低海拔山林暗藏的隐性失温风险该如何识别、应对?对此,记者采访了浙江省登山协会副秘书长管忠毅。

梅雨季徒步暗藏隐患 专家拆解避险攻略

本报记者 洪漩

老驴“折戟”经典休闲线

西湖标毅线作为西湖群山经典徒步路线,线路最高海拔高达412米,全程约25公里,累计爬升1500余米,串联西湖周边十余座山峰。线路紧邻城区,步道完善成熟,常年是杭州徒步爱好者的首选路线。

当事人李先生今年35岁,户外运动履历亮眼:不仅完成过85公里越野赛,还攀登过高海拔山峰,标毅线更是往返十余次,对路况了然于心。

失温绝非寒冬、高海拔专属

部分徒步爱好者存在认知误区:只有冬天、雪山才会失温,夏天闷热天气、低海拔成熟线路无需担心。管忠毅纠正这一观点:判断是否失温的核心标准,是身体散热量是否大于产热量,湿度、风力、衣物干湿状态是三大关键要素,低温仅仅是诱因之一。

相较于冬季严寒带来的直观体感预警,梅雨季山林的隐性失温极具迷惑性。初期仅表现为浑身乏力、轻微发抖,极易被徒步者当成单纯运动疲劳;等到全身肌肉痉挛、思维反应迟钝时,已然发展为中度失温,干预窗口期极短,拖延救治甚至会危及生命。

专家整理简易区分口诀,快

梅雨季如何安全徒步

梅雨季山林天气瞬息万变,管忠毅结合不同徒步人群的运动强度,分别给出适配建议,同时列出轻量化必备安全装备清单。

针对新手、中老年、日常遛山等休闲徒步人群,建议控制运动强度匀速前行,杜绝快跑、连续陡坡冲刺,单日累计爬升不超过800米。遇浓雾、降雨直接缩短30%行程,每50分钟强制休息10分钟,就近到避风点位,脱下湿外套擦干躯干,补充热饮;登顶时不要在山脊风口停留超过3分钟。

面向资深驴友、越野进阶爱好者以及长距离毅行参与者,他则建议将整体徒步配速降低20%至30%,单日里程削减1/4,取消间歇冲刺、连续高强度爬坡训练;每30分钟短休3分钟补充水电解质,每2小时长休15分钟,更换干爽

管忠毅结合事件细节分析,当事人此次遇险,根源在于经验主义带来的松懈大意,多重不利因素叠加,最终酿成危险。

首先是空腹高强度行进。当事人清晨仅少量进食便出发,长时间连续爬升消耗体内糖原,身体产热能力大幅下降,血糖快速走低;其次,大量出汗流失电解质,形成抽筋、失温恶性循环。此外,应急保暖装备完全缺失。李先生全

速辨别身体信号:大量出汗+衣物浸湿+吹风后持续发冷发抖就是隐性失温;仅肌肉酸痛、无畏寒发抖,休息后明显缓解则是单纯运动疲劳;湿冷环境下抽筋、恶心反胃、浑身乏力,是失温合并电解质紊乱,需立刻避险保暖。

若在山野偶遇突发失温叠加肌肉痉挛这类复合险情,施救需严格遵循标准化操作:一是转移止损:立刻转移至树林、凉亭避风干燥区域,远离山脊风口;二是隔绝湿冷:全部脱去湿透衣物,干毛巾擦干躯干,保温毯完整包裹头、颈、腋下、腹股沟大血管区域,铝箔面朝内锁温;三是体位缓解:平躺并轻微抬高双

脚,减轻心脏负荷、舒缓胃痉挛并轻柔拉伸抽筋四肢;四是温和补给:意识清醒者少量多次喂温糖水、淡电解质热饮,搭配少量面包补充糖原;五是持续监测求救:全程观察面色、意识、颤抖状态,10至15分钟无好转,立即拨打救援电话,同步发送精准定位轨迹。

值得注意的是,有些错误施救方式要禁止。不得用火烤、热水浸泡、大力揉搓手脚。低温血液回流心脏易诱发休克、室颤;禁止喂冰水、酒精、碳酸饮料、浓咖啡,扩张表皮血管,加速核心热量流失;不允许患者强行行走下山,持续消耗糖原,加重失温。

安全,成熟线路不代表无风险,梅雨季湿冷风寒是‘隐形致命杀手’,全程备好保暖、足量补给,身体报警绝不硬撑。”管忠毅强调。

“低海拔不代表

程仅身着短袖速干衣,未携带保温毯、备用干衣、防风外套。标毅线山脊段如十里琅琅,天竺山毫无遮挡,梅雨季山间阵风频发,形成“出汗升温、吹风骤冷”的反复循环。无风闷热时体感湿热,走到山脊风口,大风可让体感温度直降5至8摄氏度;湿透的贴身衣物持续带走身体核心热量,短短数十分钟便可诱发失温,伴随意识迟钝、全身僵直抽搐等危险症状。

安全,成熟线路不代表无风险,梅雨季湿冷风寒是‘隐形致命杀手’,全程备好保暖、足量补给,身体报警绝不硬撑。”管忠毅强调。

安全,成熟线路不代表无风险,梅雨季湿冷风寒是‘隐形致命杀手’,全程备好保暖、足量补给,身体报警绝不硬撑。”管忠毅强调。

电解质饮料 不宜随便喝

本报综合报道

夏季运动,出汗增多,很多人都会选择电解质饮料进行补水,但是你真的喝对了吗?市面上很多电解质饮料都标注0糖0卡,很多人日常也会选择这样的饮料代替水,其背后却隐藏着一些隐患。

首先,根据我国《预包装食品营养标签通则》的标准,0糖是指每100克/毫升食品中,糖含量≤0.5克;0卡是指每100克/毫升食品中,能量≤17千焦(约4大卡)。所以,不是完全不含糖、不含能量,只是含量极低。

其次,大多数“0糖0卡”食品为了保持甜味,会使用代糖。代糖又称为甜味剂,其甜度通常是蔗糖的几十倍甚至数百倍,但能量极低甚至为零,包括天然甜味剂(甜菊糖苷、罗汉果甜苷、赤藓糖醇等)和人工甜味剂(阿斯巴甜、蔗糖素、安赛蜜等)。

过量吃代糖,容易导致肠道菌群“罢工”。代糖会抑制肠道有益菌,扰乱菌群平衡,木糖醇、赤藓糖醇等糖醇类代糖吃多了,容易引发腹胀、腹泻,尤其肠胃敏感的人更明显。长期吃代糖会干扰饥饿感和饱腹感的判断,持续的甜味信号还会刺激食欲,让你忍不住想吃更多高热量食物,甚至依赖甜味。哈佛研究证实,代糖的甜味会“欺骗”大脑,促使胰岛素分泌,长期可能导致胰岛素抵抗。因此,只有当剧烈或长时间运动后,身体大量出汗,或者出现了肌肉疲劳、抽筋等症状时,可以选择补充电解质饮料,帮助身体快速补充能量,加速恢复。其次,在急性肠胃炎、中暑等症状导致腹泻、呕吐等大量脱水的情况下,也可以适当补充电解质或者专用补液盐。

图片由AI生成