

说走就走的旅行也要做足“功课”

户外旅行达人“大王”分享 20 多年安全出游经验

□本报记者 方小北

暑期和小长假，不少人带着家人朋友一起出游的习惯。8月13日，四川彭州龙漕沟突发山洪致多人遇难的事件，给夏季出游敲响了警钟——说走就走的旅程虽潇洒，但安全隐患也多，高温、山洪、雷电、虫蛇甚至拖后腿的队友，都有可能威胁出游的质量乃至人身安全。安全才是旅游出行的基石，且听户外旅行达人“大王”分享 20 多年安全出游的经验。

亲近自然 更要有敬畏之心

“大王”全名王旭东，是石家庄市登山协会副会长，户外运动达人，“大王”带我来巡山”户外群的群主，用脚丈量过石家庄周边的大小山头，今年已累计爬山 81 次，行程 826 公里，被大家戏称为不是在爬山、就是走在去爬山路上的人。

“大王”介绍说，这些年省会周边虽然没有发生过大的意外安全事件，但是个别人遇险的情况还是时有发生。比如，离市区最近的莲花山断崖曾发生过多起被困求助事件，还有人在此遭受意外。根据他的经验，相当一部分事故是完全可以避免的，有些意外就是准备不充足，对自身不够了解造成的。

夏季天气变化相对剧烈，所以出游之前一定要注意天气预报。五岳寨、驼梁等地海拔在 2000 米以上，遇到雷雨天气，需要小心雷电的伤害。夏天很多人都喜欢到井陘甘陶河去玩儿，天气晴好，水流比较小的时候问题还不小，但是如果遇到降大暴雨，洪水来了相当可怕。“大王”说，很多人都见过井陘山区的洪水，水流下来会灌满整个河道，连道路都会一起淹没，所以千万不要抱有侥幸心理。“大王”说：“到井陘山区去爬山，常会遇到道路被毁、地貌改变的情况，即使是很成熟的线路，也会有把人搞晕的情况发生。”

“大王”说，这么多年他们在山间行走，还没有遇到过大型动物，不过曾经遭受马蜂的攻击。就在今年 6 月，去龙凤山的时候，就有十来个人被马蜂蛰伤，不同的人对于马蜂的蜂毒耐受程度不同，严重的可能致人昏迷，所以也还是要多加小心，尽量不要打扰到它们。夏秋季还要警惕蛇的存在，在平山、灵寿山区遇到腹蛇绝不是啥稀奇的事儿。仅今年，他就已经不下五次与蛇不期而遇。“大王”说他第一次在驼梁、五岳寨附近遇到腹蛇是在 2018 年，当时大家正在路边休息，也顺便等一等后边的伙伴，就看到一条蛇在旁边十来米远的巨石上晒太阳：“蛇的颜色是土灰色，跟石头颜色差不多，刚开始我们都没注意到，无意



■大家合力绑牢登山木梯。（“大王”供图）

中发现，才认真观察了一下。后来还听说当地发生过农民被蛇咬伤的事情。腹蛇虽然有剧毒，但是一般不会主动攻击人，所以遇到草比较茂密的路段，最好先用登山杖或者木棍敲一下，打草惊蛇嘛，动一下蛇走了就安全了，千万不要出于好奇去招惹它们。有人传说挂铃铛可以预防蛇袭击，应该没有什么科学根据，还是小心为上。穿户外靴、束腿裤会更实用些。”

“大王”还讲述了一件意外事故：“前两年，一个户外运动爱好者出去爬山之后失踪了，家人报了警，但是由于不知道他到底去哪儿了，搜救都不知道去哪儿。当时他的一个朋友知道我户外经验比较丰富，就把他手机信号出现的最后一个位置发给了我，我根据那个位置推断可能在一个峡谷附近，然后他们组织人手进山搜救，很快就找到了当事人，但遗憾的是已无生命体征。那个朋友也算是一个经验相对丰富的户外达人，运动能力很强，但是他有一个偏好我不太赞成，就是他一向喜欢独来独往。咱石家庄周边的山，同南方的山相比植被不够丰富，打滑、塌方、坠落都有可能造成致命的伤害。”

“大王”建议：出发前要看天气预报，如遇恶劣天气，请远离危险地区；一定要结伴出游，最好由有经验的人带队。

知己知彼 做好功课再出行

除了对目的地的地形、气候等情况了解清楚之外，

还应该对自己的身体状况、驾驶技术、交通工具的状况有充分了解，才能出游。夏天出游，最常见的就是中暑，遇到骄阳暴晒和高温湿热的情况，很有可能导致中暑和热射病的发生，所以一定要带充足的饮用水，最好带运动饮料，还可以备上藿香正气水等易携带的药品。

“大王”特别提醒：“有些朋友生活习惯不好，早晨不吃早饭，如果户外运动的强度稍微大一些，就有可能出现低血糖的情况，头晕、出虚汗都有可能引发意外。另外有心脑血管、高血压等疾病的人，要控制好运动强度。一定要对自己的身体状况有很好的了解，量力而行才能更好地享受出游的乐趣。”

有很多人喜欢自驾的方式去户外旅行，有些山区路很有挑战性，比如去龙凤山的路，就有很长一段盘山道，有些路段会非常窄，会车很困难，如果驾驶技术不过关或者车况不理想，就要谨慎前往。

“大王”讲述了这两年发生在网红打卡点磨寨的真实事例：“磨寨是可以直接开车到山顶的，不少人去打卡。有年冬天，雪后有一辆车在前往磨寨的路上打滑了，一直下滑了十几米才停住，好几辆越野车一起救援，才把那辆车拉上来，如果再多滑一段，就直接滑到悬崖下面了，特别危险。还有些路是沿着河道修建的，也一定要提前考察好，因为有些河段不同季节的情况不同，很有可能冬天可以开，夏天就会陷进泥里，最好还是谨慎一些。”

科技的发展，给户外运动带来很多的便利，一些常用户外运动 App 的人会有大量的线路轨迹分享，如果地貌不是很复杂，根据这些线路也能比较顺利的出游。但是地貌复杂，这些线路就只能做个参考。“大王”说：“前一段时间，有人去磨肚崖玩儿，沿轨迹走着走着，发现走到了一处断崖后，不知道怎么走了，就给我打电话咨询，我给他们解释说因为有些道路是需要攀爬的，因此轨迹并不能完全记录线路的实际情况，所以如果去户外，最好还是找有经验的人带队，避免出现迷路失联的困境。”

河北省是中国唯一一个兼有高原、山地、丘陵、平原、湖泊、海滨及沙漠的省份，而省会石家庄的地貌同样复杂多样，高山、低山、丘陵、盆地、平原兼备，而且分布集中连片，错落有序，丰富的旅游资源也产生了很多网红打卡点：春天到平山驼梁去看杜鹃，去元氏桃花沟赏桃花；夏天去灵寿五岳寨避暑，去井陘龙凤山看瀑布；秋天到平山杀九坨赏红；冬天还可以到赞皇嶂石岩赏奇石怪峰。

“大王”建议：虽然无限风光在险峰，但是功课得做足、领队要找好，才有可能笑着风景。

讲文明树新风 公益广告

关爱 未成年人
共铸祖国美好未来

石家庄市文明办 宣