



想做驴友 玩户外 你准备好了吗

□本报记者 边磊 文/摄

户外登山徒步是一种非常健康的运动方式,随着天气转暖,越来越多的驴友加入到这一队伍中来。初涉户外,新驴都要准备哪些行头,做好什么样的心理准备,又有哪些注意事项呢?本报采访了专业户外领队佚夫(化名),帮助大家顺利步入驴友行列。

采访对象:天地酷游创始人佚夫(带队穿越川西七藏沟、青海年保玉则、甘南扎尕那等地。擅长行摄)。



装备准备

每增加一项兴趣爱好,“烧装备”就成为必不可少的环节。那么在户外活动中,我们都需要准备哪些基础装备呢?

登山鞋

许多新驴初次参加户外活动时,都会穿着普通的运动鞋甚至平底鞋。如果自身体力条件比较好,自然是没问题。但一双专业的登山鞋,可以帮助你轻松攀登高峰,还可以保护你不受伤害。登山鞋分为低帮、中帮和高帮。为了避免浪费,建议一次到位,购买中帮或高帮的登山鞋,可以有效避免山地行走中脚踝和膝部的损伤。

登山鞋一般分为重型攀登鞋、重型徒步鞋和轻型徒步鞋三种。一般新驴入门,选择轻型徒步鞋即可。现在国外的一些高档登山鞋鞋面用GORE-TEX面料制成,其防水透气性能是其它材质所无法比拟的。

专业背包

对于初涉登山的驴友来说,一款好的登山包可以减轻你的负重。目前市场上常见的有软式背包、外架包和内架包。

软式背包轻便,体积较小。但较为简单的背负系统无法承受较大的负荷,背起来不舒适。外架包的外面有一个H形的金属架

(铝合金最常见),可外挂许多装备,然而当包满载时,外架包重心更高,在路况差的情况下较为危险。内架包将金属骨架移至背包内部,使骨架和背包更是融为一体,是现在主流登山包的类型。

如果只是参加1-3天的短途轻装登山活动,并且不露营,那么20-40升容积的背包即可。

速干衣裤

参加户外活动时,有个三层穿衣原则:即第一层基础层,也叫排汗层;第二层中间层,也叫保暖排汗层;第三层最外层,也叫保护层或者防水透气层。

由内而外,根据不同天气,我们需要穿着速干衣裤、抓绒衣裤、冲锋衣裤。这可以保证我们在行走过程中出的汗迅速排干,并保持身体温度。一些户外事故中,驴友就是因贴身穿着纯棉衣物而导致身体失温,发生不幸。

此外,最好再准备一件排骨羽绒服。许多老驴不论冬夏,轻薄保暖的排骨羽绒服是背包中必备的装备。

其他物品

除了上述装备,登山杖、登山袜、头灯、护膝、雨衣、保温杯、药品也是一般老驴背包中的必备物资。此外,跟随一些讲究的老驴活动,还有机会蹭上他们自带锅具炉头煮的热乎食物。在野外吃上几口,别提多舒服了!

其他准备

进入户外圈,在身体和心理上都要做好准备。因为在千变万化的大自然中,随时可能发现危险。因此,有一个强健的体魄是必不可缺的,而较好的心理素质可以帮助我们渡过难关。当然,可能的话,最好还是不要发生意外。户外新人在走长行路线之前,最好先跟随领队走几次简单的路线,这便于新驴与领队互相了解。许多户外队伍都有常年定期的夜爬活动,通过参加这些活动,领队对队员的体力、脾气、性格都有一定的了解,并且会在活动中普及一些户外知识,为走

长线做足准备。除了通过领队了解户外知识,一些户外活动的网站上也经常会有驴友发帖,详细讲解户外的危险及注意事项。有时间的话,最好上这些专业网站阅读帖子,积累知识,一旦发生情况,可以从容应对。此外,许多驴友有平时坚持运动的习惯,慢跑、器械都是不错的锻炼方式,这对增强我们的体力十分有益。虽然队员间讲究团结友爱,但不能有过于依赖他人的思想。毕竟在与外界失去联系的大山之中,能够帮助我们走

出来的仅有自己的双脚。最后要注意的是,户外活动分为纯AA活动和商业活动。无论是哪种活动,领队都只负责带领路线,队员对领队具有绝对服从的义务。户外运动有一定的危险性和不可预知性。参加者对自己的行为及后果负完全责任。领队组不对任何由户外运动本身具有的风险以及往返途中发生的危险所产生的后果负责。凡参加者均视为具有完全民事行为能力人。如在活动中发生人身损害后果,赔偿责任领队组不承担。

健康资讯

很多食物在处理前期或者食用时,就默认扔掉了,实在可惜,比如用这些“废物”做这两道菜就是不错的护肤菜。

变废为宝! 两道用“废物”做的护肤菜

抗氧化:火龙果皮凉拌菜

把火龙果里边白色或者红色的肉吃掉,总会剩下一层厚厚的“外壳”。其实,这层“外壳”也不应该就此扔掉,火龙果果皮的营养价值极高,尤其因为其含有花青素这种强力的抗氧化剂,它能够保护人体免受有害物质——自由基的损伤,有助于预防多种与自由基有关的疾病,比如能够增进皮肤的光滑度,美颜肌肤,抑制炎症和过敏,对皮肤健康十分有利。

所以,我们在吃火龙果的时



候,尽量不要丢弃内层的粉红色果皮。花青素对温度敏感,应生食为佳。可以用小刀刮下直接生吃,或切成细条加入少许香油,放入适量盐和鸡精拌匀后食用。也可以榨汁食用,清甜可口,都是不错的选择。

补胶原:鱼鳞胶原蛋白冻

鱼肉味道鲜美,营养丰富,备受青睐。但一些人却把鱼鳞当作废物弃之,这是很可惜的。其实,鱼鳞和鱼肉一样,除了含有多种不饱和脂肪和无机盐外,还含有较多的防脑退化的卵磷脂和可去油脂的甲壳素这种膳食纤维。还有一点就是其含有丰富的胶原蛋白,能在较高温度下转变成可溶性的胶状物质,做成鱼鳞冻或者用来做汤,也是补充胶原蛋白的一种途径,增加皮肤的弹性。

具体方法是先将较大的鱼洗净,打下鱼鳞片用清水漂洗后



(或把剩余鱼鳞收到一起洗净),入锅煮至汤呈糊状(水量是鱼鳞量的3~5倍,若高压锅3倍即可),捞出鳞片渣,加上姜、酒等佐料,再经煮透冷凝即可食用。可以在制作时加入花生米(去红衣有利于预防血黏稠度的增加)、黄豆、芸豆等一同入锅烹制。(王宜)

生活资讯

市场供应充足 农产品批发价以降为主

本周,“两会”期间,全市批发市场农产品供应充足,整体批发价格仍以降为主。其中,蔬菜、猪肉批发价格持续小幅回落;鸡蛋价格恢复性上涨;粮油价格基本稳定。

粮油批发价格基本稳定。受粳稻最低收购价格下调影响,加之临储稻谷投放量增加,市场流通粮源持续充足。目前,本市粮油批发市场属于春节后交易平淡期,需求平稳,致使米价价格上涨空间有限,仍将以稳为主。受春节后食用油消费需求偏弱影响,加之原粮价格稳定,食用油价格持续稳定,预计本周粮油批发价格将基本稳定。

猪肉价格持续回落。上周,本市生猪收购价格持续下降,屠宰量有所减少。顺鑫鹏程生猪收购价为每500克8.25元,周环比下降2.64%。春节后,随着天气逐渐回暖,猪肉需求进入传统消费淡季,加之市场上供应充足,也进一步抑制了猪肉价格上涨空间,预计本周猪肉批发价格持续

呈季节性回落趋势。
鸡蛋价格小幅上涨。受鸡蛋价格持续下行影响,蛋鸡养殖亏损加大,养殖场惜售心理增加,鸡蛋出场价格下降空间较为有限。但由于市场上鸡蛋供应充足,需求稳定,价格快速上涨动力不足,仍将保持在低位反弹趋势,预计本周鸡蛋批发价格小幅上涨。
蔬菜价格小幅下降。从蔬菜价格运行规律来看,随着气温逐步升高,蔬菜价格将进入季节性下降通道。其主要原因:一是产地转换,供应本市蔬菜产地由南方地区转向河北周边省市,运输流通成本相应降低;二是生产成本减少,蔬菜种植方式由暖棚生产逐渐转为冷棚及露天生产;三是新鲜蔬菜上市量增加,冬储蔬菜逐渐退市。加之今年冬季天气属于暖冬,河北省周边产区蔬菜生长普遍良好,供应持续充足,预计本周蔬菜价格小幅下降。
北京市职工物价监督总站
北京市发展和改革委员会
价格监测中心

北京市文物局工会不慎遗失
工会法人资格证书副本,证号:京
工法证字第 01705000001 号,特此
声明作废。北京市文物局工会
2017年3月1日

北京市怀柔区交通局工会,
不慎将组织机构代码正本、副
本及 IC 卡丢失,(代码号:
587705869),特此声明作废。