

眼下春暖花开，草长莺飞，选择到野外登山、踏青、露营的市民越来越多。针对户外爬山、露营存在的风险，记者采访了消防部门和民间专业救援组织。专业人士提醒市民，爬山前要做好安全防护措施，提前规划好路线，不要为图省时走不熟悉的小道。

如何登山、露营才安全？

听听专家怎么说——

□本报记者 周美玉

■登山前做好充分准备■

计划好登山路线 登山是一项有益身心健康的户外活动，但也非常考验身体素质。没有专业的装备、登山姿势不正确或运动过猛，都有可能对健康产生不利影响。因此，登山前要做好充分准备，如腿部拉伸运动、搓揉膝盖，让关节、肌肉、韧带等得到预热。

上山时身体放松并前倾，两膝自然弯曲，两腿加强后蹬力，用全脚掌或脚掌外侧着地，也可用前脚掌着地，步幅略小，步频稍快，两臂配合两腿动作协调有力地摆动。

下山时身体正直或稍后仰，膝盖屈，脚跟先着地，两臂摆动幅度稍小，身体重心平稳下移。不可走得太快或奔跑，以免挫伤关节或拉伤肌肉。坡度较陡时上下山可沿“之”字形路来降低坡度。如果觉得大腿酸痛时，就不要把腿伸得笔直，以减轻大腿肌肉负担，避免膝关节劳损、击伤，或脚踝劳损、扭伤。

怀柔消防救援支队提醒市民，登山前，要计划好登山路线，了解山区路况，并把时间、地点、线路告知亲朋好友。随身

携带地图、指南针、手机、电筒、绳索、食品、药品、雨衣、刀具等物品。

带好食物和水 富含碳水化合物的面包，含脂肪的坚果，高蛋白质的午餐肉、豆干等，都是登山时适宜携带的食物。此外，压缩饼干体积小，方便携带，在紧急情况补充能量，也是不错的选择。特别是巧克力或者糖果，也都是必带的食物，可以迅速补充身体所需的能量。

应尽量不喝饮料，诸如碳酸饮料、果汁等过甜的饮料。适宜喝白开水、矿泉水，或1%的淡盐水等，以及及时补充体内由于大量出汗而丢失的钠。忌一次大量补充水，要遵循少量慢饮的原则，每次相隔时间不要过短，10至15分钟为宜。

穿对衣服和鞋 爬山对踝关节、跖趾关节、足底筋膜等以及软组织的磨损较大。特别是穿薄底布鞋、松糕鞋等爬山，或者走特别硬的青石路，都容易引发足跟痛、足底筋膜炎等病症。因此，鞋要合脚，最好选择专业运动鞋、登山鞋，尺码要合适，鞋底、足尖、足跟局部不要承受过多的压力。



衣着要宽松，以运动服和户外冲锋衣为好。可采用“洋葱式”穿搭法，将衣服从里到外，

一层一层加厚，在行走过程，可以依照气候或是身体的状况一层层穿脱。

■野山危险 谨慎攀爬■

怀柔消防救援支队提醒市民，野山危险，谨慎攀爬。要时刻注意安全，避免迷路被困。

爬山时要选择正规景区，在没有向导的情况下不要擅自进山。切不可为寻求刺激，冒险选择和进入未开放或未开发的山区区域，因为这些区域地形复杂，没有基本的游览设施且存在通信信号盲区，人身安全得不到保证。

衣服的颜色要鲜艳，万一迷路被困，便于搜救人员发现，并

尽量轻装上山，少带不必要的杂物，以减轻负荷。

一旦迷路或被困，应保持冷静，切勿慌乱。如果手机有信号，应马上报警或和当地有关单位联系，请求救援。游客要记清爬山行进的路线，说清自己所处的方位。与救援队伍取得联系后，应待在原地或有明显标志物的地方等待救援，千万不要心存侥幸盲目去尝试无名道路。另外，小心用火，切勿乱丢烟蒂，避免引起山火。

■选择有安全保障的区域露营■

在露营方面，大兴区消防救援支队新闻宣传科科长刘丙涛提醒，应选择有安全保障的区域露营，提前了解露营区域的天气变化情况，不在森林防火区、泥石流易发区以及河流、水库等水域空间露营。此外，谨慎前往无移动通信信号区域露营，禁止在饮用水源一级保护区从事露营活动。

“露营火灾并不罕见，露营时一定要注意用火安全。”刘丙

涛说，除在正规经营性露营基地外，露营期间也不使用明火，森林防火期内，避免在森林防火区野外用火。“谨慎使用大容量户外移动电源，按照操作规范安全使用电器设备，避免淋雨及剧烈晃动户外移动电源。”

刘丙涛提醒：“露营时要爱护环境卫生，不乱扔垃圾，做好垃圾分类、回收，不污染水源，服从河道、园林等部门的管理，做到文明露营、无痕露营。”

【健康红绿灯】

绿灯

喝茶真的会苦尽甘来



都说人生如茶，总会“苦尽甘来”。喝茶“回甘”，主要是由苦味与甜味共同作用形成的一系列口腔反应。茶叶中含有的有机酸、茶多酚和咖啡碱等物质，会在口腔中产生苦味。这些成分的含量合适，对味蕾的刺激恰到好处时，苦味融化得快，表现在口感上的就是“先苦后甜”。另外，茶汤有生津作用，促进口腔唾液腺津液分泌，也能产生甜味。

一个动作缓解腹胀



仰卧在床上，两手分别放在胸、腹部，缓慢呼吸，持续1-3分钟。接着双腿屈膝，两手抱膝压向腹部，还原，重复10-30次，可促进胃的排空。还可以在临睡前用一只手按住肚脐顺、逆时针揉摩各40-100次。

红灯

5类人要少吃春笋



竹笋虽一年四季都有，但以春笋最为鲜美，素有“春天菜王”之称。不过，以下5类人尽量少吃春笋：胃肠疾病患者，难以消化笋中的粗纤维；肝硬化患者，纤维素易伤消化道；肾功能不全者，笋中的钾不易排出；结石患者，笋的难溶性草酸钙含量较多，结石患者不宜食用；脾胃虚弱者。

同等分量面食比米饭热量高



研究人员分析了我国西北地区10万余人的数据，结果显示，同等分量面食是米饭热量的2到3倍，与偏好面食的人相比，偏好米饭的人体脂率超标及患中心性肥胖的风险更低。如果用大米替代面食，频率达到每周5次，男性正常体重肥胖风险降低36.5%，女性中心性肥胖风险降低20.5%。



睡觉流口水 警惕这些疾病

口水的分泌由自主神经系统控制，属于无意识过程。清醒时，人会主动进行吞咽，但睡觉时肌肉放松，嘴巴可能会张开，口水也就顺着流下来。偶尔流口水不是什么大问题，但如果频繁流口水并伴有其他症状，就需要警惕了：

流口水+鼻塞：鼻炎 鼻炎及感冒引起的鼻塞会导致呼吸道不通畅，人睡后不自觉地用口呼吸，更容易流口水。

流口水+手抖：帕金森病 帕金森病早期可表现为静止时手抖、运动迟缓、嗅觉减退、睡眠障碍等，随着吞咽功能逐渐变

差，或部分神经受损，造成口水分泌过多。

流口水+言语不清：中风前兆 流口水伴有言语不清、口角歪斜、头痛、肢体麻木等症状，需警惕中风。

流口水+异味：消化系统、口腔疾病 消化不良人群的胃肠道功能较弱，食物在胃内滞留时间延长，可造成口水异味。

流口水+胸闷胸痛：警惕动脉硬化 动脉硬化会导致大脑及肌肉出现缺氧、缺血的情况，进而导致面部肌肉松弛，吞咽功能下降，还可能头晕头痛、心悸、多梦等。(刘宁)

·广告·

房山区城管执法部门

助力文明游园 不负春日好时光

随着春意越来越浓，不少市民前往公园、景区踏青游园，房山区城管执法部门积极开展文明游园执法宣传活动，营造良好游园氛围，保障文明游园环境。

近日，房山区城管执法局来到昊天广场，通过发放宣传品、宣传折页的形式向广大群众宣传《北京市文明行为促进条例》《北京市公园条例》等相关法规，倡导文明游园理念，引导市民文明赏花、爱护绿地、有序游园，共同维护文明有序、安全健康的公园环境秩序。

此外，房山区城管执法局会同区园林绿化局、北京市公

安局房山分局森林公安大队、长阳镇综合行政执法队开展文明游园联合检查，前往长阳滨河公园、2023房山露营展览会周边，针对公园内踏青毁绿、攀折花木及游人翻越围栏、栏杆、绿篱等不文明行为加强劝解和教导。

下一步，房山区城管执法部门将进一步强化执法，加强部门间联动，形成合力，围绕攀折花木、采挖野菜、露营烧烤、投喂动物、乱涂乱刻等突出违法行为，开展联合宣传、联合巡查、联合执法、联合督导，营造文明游园的良好氛围，为文明游园助力。

(李安琦)