

近年来，随着“微度假”模式兴起，帐篷露营成为不少人亲近自然的热门选择。本月起，北京市地方标准《帐篷露营地设施与服务规范》（以下简称《规范》）施行，为本市发展露营经济系上“安全带”。近日，朝阳区人民法院结合《规范》提示露营活动中需要注意的问题。



安全露营 乐享“微度假”

□本报记者 盛丽 通讯员 尹嘉宁 高坤

露营地选址规划有原则

结合《规范》，经营者对于露营地的选址规划，应当坚持两大原则：

坚持绿色原则 根据《民法典》第九条规定，民事主体从事民事活动，应当有利于节约资源、保护生态环境。同时《环境保护法》第六条规定，一切单位和个人都有保护环境的义务。因而营地经营者在选取露营地具体地址时，应当选择适宜露营聚集活动的场地，不得有污染水源、破坏植被或者毁损土地等行为。

坚持安全原则 《防洪法》第二十二规定，河道、湖泊管理范围内的土地和岸线的利用，应当符合行洪、输水的要求。因而营地选址应当避开河道附近、水库下游、山体陡坡、悬崖下方等危险地段，经营活动中及时获取并关注天气预报、地质灾害预警信息，汛期警惕水位突然上涨

并及时作出防范措施。

另外，需要提醒的是，除了经营者应当对露营地选取采取审慎适宜态度外，消费者自身亦应当提高警惕，仔细甄别营地经营资质和当地气候环境，做自身安全的“守护者”。

配备必要基础安全设施和应急设备

《规范》规定，露营选址应有相对独立的区域，或对帐篷露营地区域进行封闭管理，规定露营地选址总体布局应当合理，功能分区符合经营和服务需求。同样，《规范》明确要求帐篷露营地应设置醒目的标识系统，规定公共区域应实现24小时视频监控全覆盖等。

对于露营地经营者来说，应当对露营地合理规划、合理布局，配备必要基础安全设施和应急设备；对于露营活动消费者来说，参与露营活动前应当自学掌握必要的急救知识和野外生存知

识，出行前适当配备药品、电源设备、衣物食物等基础物资，如遇发生紧急事件努力保持冷静，第一时间寻求经营者或第三方帮助，在入住露营地后第一时间主动对于周围环境、设施标识进行熟悉，对于禁止入内的区域坚决保持安全距离，享受露营快乐的同时确保自身安全。

保障消费者安全

为提高露营服务标准，《规范》在第6部分和第7部分对露营经营服务设施和服务要求作出了详细规定，例如规定露营区应根据场地面积、地形等条件合理设置营位，要求提供烧烤服务或自助烧烤设施的帐篷露营地，应符合消防及环保要求，明确露营服务接待应24小时有人值守，响应游客的服务诉求，处理各种突发事件等。

法官提示，依据《民法典》第一千一百九十八条规定，经营场所、公共场所的经营者、管理

者和群众性活动的组织者负有安全保障义务。《消费者权益保护法》第七条规定消费者在购买、使用商品和接受服务时享有人身、财产安全不受损害的权利，第十一条则规定消费者因购买、使用商品或者接受服务受到人身、财产损害的，享有依法获得赔偿的权利。因此，营地经营者应当对于游客的生命财产安全负有保障责任，应当合理设置帐篷点位，避免因点位过近或过远产生安全隐患，同时定期对营地内设施设备进行检查、更新，建筑物的防火设计应当严格符合国家规定，配备消防器材并置于醒目位置，严格保管卡式炉、煤气罐、燃料瓶等危险物品，营造安全的露营环境。

消费者也应从保护自身安全和维护营地环境的角度出发，遵守露营地规定，提高安全意识，规范操作露营装备设施，不做危险性行为，遇到困难首先要寻求专业人员帮助，避免产生不必要的损失。

【健康红绿灯】

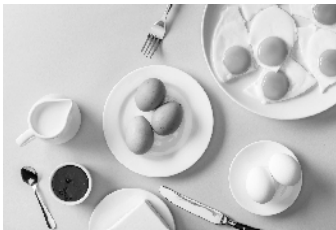
绿灯

夏天晒背要在上午10点前



三伏天晒后背，在中医眼里，确实能起到疏通经络、缓解抑郁、改善体质的功效。但晒背一定要注意时间，夏季上午10点后紫外线强，易被晒伤，尽量“赶早不赶晚”，一次晒背时长最好不要超过20分钟。晒背前后要及时补充水分和电解质，比如淡盐水，以免大量流汗引发脱水。

煮鸡蛋建议冷水下锅



建议把鸡蛋煮到嫩熟的状态，即鸡蛋已经基本上凝固了，但还没有“老”，口感仍然很嫩滑。这样的煮鸡蛋营养保存率较高。具体做法为，鸡蛋冷水下锅，煮到滚开后立刻关火，盖上盖子焖6分钟，然后捞出放凉水里冷却一下即可，这样做既能避免蛋黄变老，又能好剥壳。

红灯

含糖饮料或比甜点更伤血管



研究显示，含糖饮料比其他形式的甜食更伤血管。研究者对约6.9万名45—83岁成年人的饮食习惯和健康数据进行了统计分析。结果发现，饮用含糖饮料对心血管健康的负面影响远超其他形式的糖，频繁喝甜饮料会显著提高缺血性中风、心力衰竭、房颤和腹主动脉瘤的风险。

总是听人抱怨也会消耗能量



与总是在抱怨、吐槽的人在一起，自己的好心情也会受到影响，这就是心理学上著名的“踢猫效应”，是说人的不满情绪往往沿着社会关系链条由强到弱依次传递，每一环的个体都可能成为受害者。因此，要学会远离爱抱怨的人，拒收垃圾情绪。

受伤后冷敷还是热敷？

□本报记者 陈曦

出现损伤疼痛时，应该选择冷敷还是热敷？首都医科大学附属北京康复医院中医康复中心刘淳为您讲解冷敷和热敷的正确方法。

冷敷在损伤发生后48小时内效果最佳

冷疗历史悠久，《本草拾遗》《本草纲目》都有相关记载。冷敷主要通过低温作用于皮肤和深层组织，发挥以下作用：减少毛细血管通透性，促使局部血管收缩；降低白细胞活性，减少炎性渗出；有效减轻出血、缓解炎症、控制肿胀和缓解疼痛。

因此，冷敷最适合应用于外伤等引起的急性炎症期，通常是在损伤发生后的24—48小时内，此时效果最佳。最常用的方法是制作冰水混合物。操作步骤如下：准备一个质量较好的塑料袋或保鲜袋。放入冰块后，加入适量凉水（冰块与水的体积比约为1：2至1：3）。尽量排掉袋内空气，封好袋口。切记不可将冰袋直接接触皮肤，务必用薄毛巾包裹隔离，避免冻伤。每次冷敷时间应控制在15到20分钟。频率一般为每隔2到3小时一次。

冷敷并非人人适用，以下情况应避免使用：患有外周血管疾病（如糖尿病）；对低温敏感或患有严重的低温诱发性荨麻疹；雷诺综合征；感觉障碍或感

觉异常。

值得注意的是，近年研究提示并非所有急性损伤都需冷敷。如果损伤程度较轻，肿胀或疼痛不明显，且局部皮肤温度未明显升高（例如未超过周围皮肤2℃以上），则不建议冷敷。因为适度的炎症反应本身有助于组织修复。

热敷常用于慢性劳损或疼痛

热敷通常用于慢性劳损或疼痛。尤其在天气转凉时，许多人会出现颈肩腰腿痛，热敷有助于放松僵硬的软组织，促进局部血液循环，缓解肌肉紧张和疼痛。

热敷也需注意方法：每次时间同样控制在15到20分钟；每日进行1到2次即可；运动后不要立即热敷；切勿用热敷处理急性损伤；应保持中等温热，避免使用滚烫的水或毛巾；禁止在肿胀部位或皮肤破损处使用热敷。

需要强调的是，虽然了解这些知识很有帮助，但遇到具体损伤或疼痛问题，还是建议公众及时前往专业的医疗机构就诊。

健康在线

协办

首都医科大学附属
北京康复医院

房山区城管执法局

多管齐下共筑生态屏障 持续推进扬尘专项治理行动

为推进扬尘专项治理行动，持续改善区域空气质量，房山区城管执法局按照扬尘专项治理百日攻坚行动工作要求，组织该区综合行政执法部门重点针对施工扬尘、道路遗撒等违法行为，扎实开展常态化巡查监管与专项执法工作，通过强化精准执法、完善监管机制，以实际行动守护城市“蓝天白云”。

在施工扬尘治理领域，房山区城管执法局将“一查多效”工作模式贯彻始终，统筹全区综合行政执法部门对区域在施工现场开展常态化巡查，重点检查施工工地扬尘防治措施落实情况，同时督促施工单位严格执行进门查证、出门查车工作制度，强化建筑垃圾运输车辆管理，有效遏制车辆带泥上路行驶现象，从源头上减少施工扬尘对居住环境的污染。

同时，房山区综合行政执法部门充分发挥施工扬尘视频监控平台作用，实现对全域内安装监控系统的在建项目24小时不间断远程查看，及时监测施工现场未按要求落实防尘措施等情况，并第一时间赶赴现场进行核查处理，大大提高扬尘污染问题的发现和处置效率。

·广告·

针对道路遗撒问题，公安、交通、生态环境、城市管理及属地部门积极开展联合检查，特别是针对108新线运输车辆开展专项整治行动。在行动前，各部门多次召开联席会议，明确各自职责分工，共同制定了详细的行动方案。在整治过程中，执法人员采取定点检查与流动巡查相结合的方式，在108新线重点路段开展精准检查，重点检查运输车辆是否存在未密闭运输、沿途泄漏遗撒及随意倾倒建筑垃圾等违法行为。对于违法违规车辆，严格按照相关法律法规进行处罚，并要求车主立即整改，加强对运输企业的宣传教育，督促其落实主体责任，规范运输行为。

下一步，房山区综合行政执法部门将持续推进大气污染防治工作，不断完善长效监管机制，加强部门间协同配合，推动大气污染防治工作取得更大成效，并通过开展普法宣传活动，向施工单位、运输企业和广大市民宣传大气污染防治的重要性和相关法律法规，提高公众的环保意识和法治观念，营造全社会共同参与大气污染防治的良好氛围。

（李安琪）