



踏青不踩雷

如今,户外徒步已经成为一种大众化的休闲运动方式,适合大部分年龄段人群。不少人在“五一”假期可能会计划来一场徒步,如果你是一个刚刚“入坑”户外徒步的“小白”,本文将为你提供一份实用的户外徒步指南。

正确选择徒步装备

合适的徒步装备是保障安全和愉快体验的基础。建议选择一双适合自己、有良好支撑性和抓地力的徒步鞋。背包的选择应依据徒步的远近和时间长短。短途徒步应选择小型轻便的背包,而长途则需要容量更大,能装下足够食物、水和紧急装备的背包。根据天气和目的地选择有防水层和保暖层的衣物,还应带上指南针、地图、头灯、太阳镜、防晒霜等物品。

新手更适合短途游

对于初次尝试者,建议从短途、低难度的路线开始,逐步增加距离和难度。在出行前,做好充分准备,包括研究路线、查询天气、准备适当的装备和衣物。在徒步过

程中,要随时关注自己的体能状况,不要勉强自己,始终确保安全第一位。此外,建议和有经验的徒步者一起行动,或者参加徒步团体,以便在遇到问题时得到帮助。

寒冷路线注意防滑保暖

在选择寒冷路线徒步时,保暖和防滑是关键。根据选择路线的气温情况,准备好保暖服装,最好是多层衣物,以便根据体温适当增减;鞋子必须具备良好的防滑性,以应对可能湿滑甚至结冰的路面。关注天气预报,避免在恶劣气候中徒步;保持足够的水分和能量,因为在寒冷天气中徒步消耗的热量较多;同时,随身携带必备的急救物品和通讯工具,以备不时之需。

备好高热量易消化食物

徒步期间,饮食应以高热量、易消化和营养均衡为准则。建议摄入充足

的碳水化合物,它们是徒步时主要的能量来源;适量摄入蛋白质和健康脂肪,以满足身体持续的能量需求;携带热量密度高的食品,如巧克力、干果和能量棒。

尽量避免饮酒,因为酒精可能导致体温下降并影响判断力。此外,保持充足的水分摄入,即便在寒冷环境中,也不应忽视水分补充。

这样保养让你“满血复活”

徒步返回后,建议进行轻柔拉伸运动,有助于缓解肌肉紧张。补充营养和水分,尤其是电解质,可以帮助身体快速恢复;淋浴或泡澡有助于放松肌肉,促进血液循环;保证充足的睡眠,帮助身体修复;如有肌肉疼痛或关节不适,可使用冰敷或热敷缓解;建议定期进行体能和柔韧性训练,以提高身体素质,减少徒步受伤风险。

保护环境践行绿色徒步

假期出游徒步时,也别忘了保护好自然环境。遵

“五一”假期将至,正是踏青赏景、拥抱自然的好时节。在漫山遍野的春光里,如何避开“人从众”的踩雷陷阱,让徒步之旅更尽兴?在出行途中,人员密集区域,又有哪些安全风险要注意呢?

解锁踏青新姿势,安全提示须牢记

假期安全提示

“五一”期间,交通运输、旅游景点、人员密集场所等涉众区域安全风险较高,群众出行旅游较为集中。这些安全提示要牢记。

安全出行。提前关注天气和路况,合理规划行程;全程全员系好安全带;切勿占用高速公路应急车道;杜绝酒驾、超速等违法行为;驾驶货车、拖拉机和三轮车时,不得违法载人;坚决抵制乘坐超员客车、“黑车”。

防汛避险。密切关注气象部门发布的降水、强对流天气等预报预警,防范强降雨可能引发的山洪、泥石流、落石等地质灾害和城市内涝;遇到灾害性天气尽量不外出;学习掌握相应的应急避险知识,科学防范应对灾害性天气。

游乐设施。乘坐旋转、翻滚类游乐设施时,应将随身物品摘下,避免掉落;如遇停机导致悬空或不能离开时,保持镇定,耐心等待救援;家长要看护好孩子,检查孩子安全防护装置是否佩戴正确;大风等恶劣天气,不要玩户外充气城堡。

景区安全。不在野海滩、黑景点等未开发景区游玩。水上运动要穿救生设备;不到无安全设施、无救援人员的水域游泳;徒步行经陡峭地形时,注意脚下安全。

人员密集场所。观察安全出口,如遇突发情况,选择逃生通道,不乘坐电梯;尽量避开人群,不凑热闹不扎堆;不在人流中停下、逆行,不贸然提鞋、弯腰捡东西、系鞋带。如不慎摔倒,双膝前屈侧躺在地护住胸腹,双手交叉双肘向前护住头部。

森林防火。在林区草原游玩,严格遵守防火规定;不携带火种进山,不在野外烧火取暖,不在林区吸烟、野炊、燃放烟花爆竹。

乘船安全。乘坐正规渡船或客船,不乘坐超载或人货混装的船舶;不拥挤在船的一侧,以防船体倾斜;不把手、脚伸出船外戏水,不在船上打闹追逐;遇恶劣天气,避免乘船;上下船不拥挤不争抢;不带危险物品、禁运物品上船。

高层建筑。禁止在高层民用建筑公共门厅、疏散走道、楼梯间、安全出口停放电动自行车或者为电动自行车充电;确保疏散通道、安全出口和消防车通道的畅通;如遇高层建筑发生火灾,保持镇静,不贪恋财物、不乘坐电梯、不盲目逃生。

(中国应急管理)

心理话

最被低估的“治内耗”方式——抱树



静感和信任感等情绪体验息息相关的激素。

而使催产素水平增加的一种有效方式就是通过触摸,尤其是手部触摸。

人类的每只手掌有29块骨头,由123条韧带、35块肌肉、48条神经和30多条动脉与数量众多的血管联结组合而成,这复杂的结构让我们的手部有着格外细致的感受能力。

同时,大脑中的运动中枢和几个与情绪感受相关的部位,都会随着手部的触摸而产生相应的反馈。研究人员认为,当我们在“抱树”时,手掌通过与其表皮粗糙纹路的接触所传递至大脑的感受会增加催产素的释放,让我们更容易体会到心情舒畅的情绪感受。

此外,“抱树”其实属于自然疗法中的一种技术形式。抚触树木除了可以激活内部的生化过程外,也有助于打通“人—物—环境”之间的关系。自然疗法是一种利用树木绿植、自然声音、新鲜空气、溪流或星空等自然环境元素的特性,促进和改善人类身心健康的一类广泛技术。其中,还包括像森林浴、露营、接地(你的皮肤与地面直

接接触)和自然冥想等活动。

国际自然和森林治疗联盟在研究中指出,当人们处于足够“贴近”自然的环境中时,交感神经系统所产生的皮质醇水平会呈明显地下降趋势,从而帮助人们缓解焦虑、抑郁等不良情绪,以及起到调节心跳、血压和压力水平的积极功效。

想要体会“抱树”带来的快乐?你还需要注意以下细节:

虽然科学界确实给出了“抱树”等自然疗法对人们身心健康有着一定正向改善作用的报告,但更多的只是作为

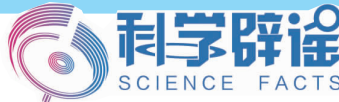
一种辅助手段而已,针对这项疗法的研究还在持续中。所以,建议广大有意愿成为“树友”群体中的一员的朋友,最好抱着一种体验新奇和玩一玩心态去尝试,不要将其当作解决身心问题的唯一方式。如果你发现自己有着严重的心理和生理问题,还请及时寻求专业人士的帮助。

虽然,“抱树”确实会为我们身心带来一定程度的积极帮助,但是也请大家做一名理性的“树友”,在拥抱树木的时候尽量温柔些,不要破坏这些绿色植物,更不要影响到邻里街坊们的日常生活。

尽管大自然是美丽的,但它也同样有着危险的一面。我们人类的皮肤相较于那些自然界中有着繁密毛发的动物来说,显然要脆弱得多。树干上的凸起、树皮上趴着的昆虫都有可能给我们身体带来伤害。所以,大家在“抱树”前一定要先观察树木的情况。

最后提醒各位“树友”,绝对不要在雷雨天尝试体验“抱树”。

(苏逸)



保质期越长,防腐剂越多?

真相:并非如此

保质期越长≠防腐剂越多。食品的保质期是由多种因素共同决定的,包括内部因素和外部因素:

内部因素:主要包括食品的水分含量、含糖量、含盐量等。如,高糖、高盐或高酸的食物,由于它们所含的物质具有天然的防腐作用,因此能够延长保存时间,其保质期相对较长。

外部因素:主要涉及食品的包装和生产工艺。一些食品在生产过程中已经通过杀菌、密封等工艺处理,有效阻断了细菌的生长和繁殖,因此即使不添加防腐剂也能长期保存。

换句话说,食物保质期的长短,跟防腐剂的多少并没有必然的关系,而是由多种因素共同决定的。只要是按照《食品安全国家标准食品添加剂使用标准》(GB 2760-2024)合理使用防腐剂,就不会对人体产生健康危害,因此不必过度恐慌。

作者:张娜 北京大学公共卫生学院副研究员
审核:阮光锋 科信食品与健康信息交流中心副主任

科学辟谣平台(本报合作平台)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。