

67659999

东区热线: 60955255 打电话 给稿费  
郑州晚报热线群: 27255753

www.izzwb.com

上新浪打开郑州晚报官方微博

草长莺飞,又是一年春来到。春夏秋三季,是户外活动的最好的时节。

但如果不了解户外运动的知识,盲目而行,就很容易出危险。

4月5日下午,两名大学生游览少室山三皇寨,途中离开了登山步道迷了路,救援人员用了8个多小时才将他们救下。

那么,我们在户外活动时,如何避免迷路、摔伤、虫咬等危险,万一遇到又将如何自救呢?

晚报请来河南省户外救援队专家,教咱们如何安全户外运动。

晚报首席记者 徐富盈 晚报记者 袁建龙 实习生 张振豪 通讯员 张朝晖 高攀

# 清明节,两名大学生少室山上迷路 又是一年春来到 如何安全“户外”

## 晚报请来户外救援专家说说



资料图片

### 一则新闻

#### 两大学生离开登山步道,迷了路

4月5日下午,郑州大学大一学生秦超伟与赵国强(均系化名)结伴游览少室山三皇寨,不料在风雪之夜迷路,其中秦超伟体力严重透支。

登封市消防大队、登封户外救援队等15人搜救了8个多小时,两人终于安全获救。

“如果他们中途不离开登山步道,应该不会迷路。”救援人员说。

登封户外救援队员“山村”提醒:在两人迷路或者被困的情况下,一般不要分开行动,要利用一切可能的手段报警,等待救援。除非出现特殊情况,另一个人在安置好同伴且嘱咐其不要随意变动位置,做好明显标志后方可离开,沿途做好路标,以备救援人员顺利找到被困者。

### 一个警示

#### 不少人户外活动很盲目

河南户外救援队的负责人陈水全介绍,近年来,郑州周边的景点不断被开发出来,以嵩山为中心发散式的山区景点成为郑州人户外旅游的主要出行点。

同时,参与户外活动的人也越来越多,在各大旅游景点中,常可见到动辄几十上百人的队伍。

可是大多数从事户外运动的新手不具备处理突发情况的能力,被困、坠崖、迷路、重伤的事故时有发生。

“不懂得野外生存技能,缺乏紧急事件的处理能力,没有医疗常识,经常发生自救不成,反而引起二次伤害的尴尬局面。”

陈说,不少人根本不知道户外活动的危险,有的出行啥也不准备,很盲目,完全凭冲动随队就出发,一旦遇到险情,后悔也就晚了。

### 提示 户外活动,出行要带哪些物品

陈水全说,现在不少市民趁着周末两天出行,一般不超过3天的户外活动的人较多,参加这种3天户外活动的人,出行一般要带如下物品:

绳索,一般30米长就可以了,同时要带必备的刀具。

急救包,里面有绷带、创可贴、防中暑药、止血带和三角巾等。

备用衣服,现在天气变化大,有时山顶气温会和山下相差十几摄氏度甚至更多。

头灯,晚上一旦在山上无法下山,头灯极为重要。手机也要带一块备用电池,危急时那是救命的东西,要带个哨子,吹出声也能求救。

相机,关键时刻也能救命,比如摔下后,不能发出喊声,可以按下照相机快门,闪光灯发出的亮光也是求救信号。

## 长虹 Android 智能 3D 电视发布 55 寸仅售 9990 元

拨打:(0371)66320898 可以提前抢购

长虹此次推出的938系列、928系列、758系列、738系列、880系列、860系列、650系列3D电视将智能平台、智能应用、智能操控全面整合。以智能电视为基础,率先实现电视、电脑、智能手机间互相控制,凡是采用Android安卓系统的电视、智能手机、平板电脑,均可以与同样搭载Android安卓系统的长虹智能电视无线连接,从此,多屏终端可以轻松实现隔空互联,无需下载多程序单独控制。剔除繁琐,让用户畅享智能操控体验!而这些功能正是目前市面上所出现的“伪”智能电视所望尘莫及的。

本周末一场主题为“多屏互动 五一盛惠”的3D电视降价风暴将在业内掀起新的一波3D电视抢购热潮,55寸多屏智能3D电视全国统一直销9990元,不虚高,不限量,购长虹63寸、58寸FHD智能3D电视均送3D蓝光播放机,提供免费的3D电视VIP下载服

务,超值享受尽在4月9日至10日市区各大家电卖场长虹专柜,在2010年3D电视热销的情况下,长虹3D电视实现国内销量第一,矢志成为3D影像专家。长虹对3D电视未来的发展也进行了前瞻性的思考,并联合国内、外主要彩电企业共同成立“3D电视推广联盟”,致力于为市场提供基于时分技术、全高清的快门式3D电视,从技术的角度来看,快门式3D技术是最早大规模商用化的3D技术,但是目前看来成本较高,而偏光式3D技术虽然成本低,双眼舒适度高,但是会导致3D画面某一方向上的分辨率减半,清晰度一般。此联盟的成立将有助于主动快门式3D电视厂商将各自的优势进行整合。此联盟也将“FULL HD全高清3D”这个快门式3D技术最大的优势提取出来,因此未来市场上将会出现打有“FULL HD全高清3D”标识的3D电视。

朱江华

### 救援专家说自救

#### 万一被咬,怎么办

救援队员说,前年在嵩山上,就发生了户外活动者被蛇咬伤的情况。在郑州郊边的户外,遇到的毒虫一般有蛇、蜂、蝎子、蜈蚣、蜘蛛等。

受伤后如感觉不适,不可过多活动,要把伤处体位放低,在伤口离心脏近的一端用布或线扎起来;用刀子咬伤处划开一个十字口,深度见血流出;口内无伤者可以口对伤口猛吸10来次,每吸一口马上把血吐掉,最后漱口;不断用液体冲洗伤口,可持续一小时,液体可以是水、油、尿液等;在处理伤口的同时及时服用药物和在伤口部位外敷药物;尽快送到医院,最好带着伤人之物一起到医院,好让医生查证。

#### 万一摔伤怎么办

陈水全说,摔伤是户外最常见的损伤,多为擦伤或软组织挫伤,重者是韧带及肌肉拉伤,以及骨折或颅脑、脊椎损伤等。

万一扭伤及肌肉拉伤,要停止活动,用冷敷减轻痛楚,没有冰可用凉水替代,同时可把受伤部位用绷带扎紧。

颅脑受伤是重伤,伤者立即平卧休息,迅速包扎伤口,解开领口和裤带以利呼吸,让伤员颈部后仰,头偏向一侧以防窒息,如果呼吸心跳停止时,要进行人工呼吸,发现伤者耳鼻溢液时不要现场堵塞,以防颅内感染,要立即转移送医。此类伤者即使不昏迷也禁食禁水。

跌倒时头部着地可造成颈椎脱位和骨折,多伴有脊髓损伤,四肢瘫痪,必须第一时间通知医院,不要随意移动伤者,就地平躺,颈部两侧填充沙袋,使颈部处于相对稳定状态,不能再因为移动而造成二次伤害。

#### 受伤出血怎么办

户外活动,常有划伤、摔伤等小伤口的伤情。还有一种比较深的刺伤,有的户外活动者有时为了刺激从高处向下跳,摔伤常伴着被石块或者树枝刺伤,这种情况下,一旦流血过多而止不住,那就非常危险。遇到这种情况该怎么办?

指压动脉,如果头部和四肢某部位大出血,用手指压迫伤口近心端动脉,将动脉压向深部的骨头,阻断血液流通。

直接压迫止血法,适用于小伤口的出血,用无菌纱布直接压迫伤口处,压迫约一分钟。

加压包扎止血法,用于各种伤口,用纱布压迫伤口后,再用三角巾或绷带用力包扎,范围比伤口大,无纱布时,可用消毒卫生巾餐巾纸替代。

填塞止血法,适用于颈部和臀部较大而深的伤口,如被树枝刺入的伤口,先用镊子夹住无菌纱布塞入伤口内,最后用绷带绕颈部或臀部侧部包扎固定。

止血带止血法,这只适用于四肢大出血,其他止血法不能止血时,才用此法。如上臂外伤,止血带应扎在上臂1/3处,前臂或手大出血应扎在上臂1/3处,腿伤也如此。

“同时,还要注意恶劣气候下的伤情,冻伤可用温水浸泡尽快复温,严禁用烘烤、雪搓患部;中暑后要立即停止运动,至阴凉通风处,垫高头部,解开衣裤利于呼吸和散热,切忌上山前饮酒。”

线索提供 王先生(稿费50元)



螺旋包扎,用在粗细不等处。



“8”字包扎,用在关节处。



环形包扎,用在粗细相等处。