

户外健身莫越安全线

专家支招

三项保护措施需特别注意

张博宸 傅满雯

夏季高温、高湿的气候条件，对人们进行体育运动来说是个挑战。在夏季究竟该如何科学、安全运动，多位专家给出了专业建议。

国家体育总局体育科学研究所运动康复研究中心研究员张漓提示：“补充水分、散热降温、控制时间，是运动中三项需特别注意的保护措施。”

在三项保护措施中，“补水”是在高温天气下运动时最重要的一环。张漓建议，运动爱好者可以从运动开始，每10分钟到15分钟，喝100毫升到200毫升的水，同时应注意饮水的温度适宜，10到20摄氏度的凉水，既不至于让毛细血管快速收缩，还能保证有一定血液接触到对应的温度，进而达到相对快的降温效果。“运动前中后期都要补水，不要只喝纯水，低渗或等渗的糖盐水是最容易被人体吸收的——用不到1%的盐，再加不超过5%的葡萄糖来配糖盐水，既给身体补充一定的盐分，又给身体补充一定的能量。”

对于人在高温天气下运动后，如何从紧张的精神状态下科学、快速地降温，张漓对“是否可以进行冷水浴”做出解释，运动爱好者可以在能适应的低温和觉得比较舒服的高温之间淋浴五六次循环，由此比较快地让交感神经兴奋性降低、迷走神经的兴奋性提高，然后进入恢复状态。“每个人身体状况和适应能力不同，冷热浴虽然是有效的降温方法，但是否适合自己还需谨慎选择。”

此外，在运动后要给身体留下足够的修复时间，因此要控制好运动时间——高温天气下的锻炼时长最多不超过两小时，1至1.5个小时相对更好，“人的竞技能力获得一方面是在训练过程中，另一方面是在恢复过程中。要设置适宜的运动规划，训练的时候状态是往下走的，恢复的时候状态往上走，恢复做得越好，从每次训练当中获得的收获就越大。”

北京中医药大学东直门医院主任医师李友山从中医角度给夏季运动的人们提出建议。“运动时应避免大量出汗导致损耗耗气。”李友山说，出汗是我们人体自然调节体温的一个方式，消耗的是水分和电解质，对脂肪其实并没有消耗，运动后通过补水，体重自然就会恢复。如果为了减肥而刻意剧烈运动，导致大汗淋漓，容易出现“气随津脱”，比如乏力、懒言、心慌等气虚的症状，对身体十分不利。

对于中老年人而言，夏季心脑血管疾病的发病风险会有所增加，此时运动需要格外关注运动健康，中国工程院院士、首都医科大学宣武医院主任医师吉训明建议，夏天老年人要保持足够的睡眠，中午适当休息，时间不要过长，20分钟为宜。“每天要保持适量运动，最好在早晚气温较适宜的时间进行，运动的形式以太极拳、八段锦这些比较舒缓的运动为宜，不要过度出汗，以微出汗为度，或者心率不要超过每分钟110次。”吉训明说。



新华社记者 黄宗治摄(资料照片)

敬畏是第一道防线

本报记者 轶学超

“上周去山里漂流，就看到有人刚上艇就急着往下冲，没抓稳差点被浪掀下去，在艇边扑腾半天，真的令人担心。”家住天津河北区的户外爱好者王磊常去体验漂流，说起夏季漂流的安全问题，他颇有感触。作为有着五年漂流经验的爱好者，王磊见过不少因疏忽引发的险情，“有时候能看到家长带孩子，只顾着自己玩水打闹，孩子在艇上晃悠都没注意，还有人仗着水性好，在急流处站起来，很容易被冲走。”他觉得，不管是新手还是老手，登艇前都得绷紧安全这根弦。“像我每次都会先检查装备，全程抓好安全绳，毕竟是为了消暑，出事就得不偿失了。”

和王磊的聊天中，他反复强调：“对自然水流的敬畏是安全漂流的第一道防线。”在他看来，漂流河道看似平缓，实则暗礁、漩涡、急流暗藏风险，水流速度和冲击力都可能超出预期。王磊结合自身漂流经验谈到：“夏季雨水多，河道水位和流速变化大，

很多人没提前了解水情就贸然下水，却不知水流突然变急很容易让小艇失控。”他分享自己的做法：“我每次都会先听景区安全员讲注意事项，穿好救生衣、系紧头盔，登艇前先抓好两侧安全绳，确认没问题再出发。”

对于漂流过程中的操作，王磊也有自己的心得：“遇到礁石和漩涡别慌，顺着水流方向调整艇身，千万别站起来。我一般会和同伴分工，一人看前方路线，一人控制方向，遇到平缓处才敢稍微放松口气。小孩更得注意，我儿子今年10岁，每次都让他坐在中间，不时扶下他的胳膊，过急流时必须喊他抓好扶手。”

“漂流是很好的消暑解压方式，但安全永远是前提。”王磊的话道出了许多人的心声。无论是新手还是老手，无论是朋友结伴还是带娃游玩，都应摒弃侥幸心理，把听讲解、查装备、守规则、控情绪这些安全细节融入每一段漂流的过程中。只有时刻绷紧安全这根弦，才能真正享受漂流的刺激与清凉，让消暑变成一件安心又惬意的事。

守住个人安全底线

毛昀哲

夏日炎炎，走出城市拥抱自然，参与各类户外运动正在成为越来越多人的“生活打开方式”。其中，山地运动在近年来广受户外运动人群青睐。然而，在享受运动分泌的多巴胺时，也要牢记安全线不可逾越。

人们在参加山地运动的准备阶段，应当充分做好应对高温和低温的措施。中国登山协会委员、山地户外运动教师孙涛指出，在高温环境中，人体大量出汗并随着流失水分和电解质，若不及时补充，会出现肌肉痉挛、头晕目眩等症状。低温则主要体现在冷、风、湿三方面。山区海拔相较于城市偏高，每上升1000米，气温便降低6摄氏度。且当气流翻越山脊时，会产生空气压缩效应，风力增强。加之衣物被汗水浸湿，体感温度进一步降低，处理不当则会引发失温等严重后果。因此，运动者务必考虑到当地当地最不利的气象条件，提前熟悉山路，重视补水补盐，并携带可供防寒的衣物和高热量、易消化的食物，最大限度地降低运动致伤的隐患。

对于大多数人而言，参与山地运动在于它具有鲜明的挑战自然、征服自然的魅力，可以带来成就感。正因如此，部分运动者尽管脱水、拉伤仍尝试继续前行，最终因山区人烟稀少、通信不畅而加剧伤情。孙涛对此表示：“在参加山地运动之前，一定要有相应体量的锻炼经验，保证自己的心理和生理能力足以支撑复杂的山地环境。运动者心中千万要有一条底线——思考自己还能否坚持的时候，恰是应该尽快下山的时候。切莫盲目冲动，给自己带来不必要的伤害。”

别把自己逼到危险边缘

本报记者 顾宁

傍晚，随着太阳开始落山，不少游泳爱好者选择到室外泳池游泳。52岁的周明刚结束1000米自由泳，扶着池沿慢慢起身，结束了他一天的健身。“看见左臂上那道淡粉色的疤痕了吗？去年这时候，这道口子差点让我栽在泳池里。”他用毛巾擦着头发，语气里带着后怕。

周明是个有十年泳龄的爱好者，往年夏天总爱泡在室外池，觉得“晒太阳游泳才够痛快”。去年七月的一个下午，当时室外温度37摄氏度。“浅水区那天人特别多，我就直接往深水区钻。”他回忆道，游到第三圈时，意外毫无征兆地来了。周明转身换气时，左臂肘不小心撞到池壁的瓷砖棱角上，“当时只觉得疼了一下，水里也看不清伤口，就想着‘男人这点伤不算啥’，接着往前游。”

可划了没两下，他发现左臂使不上劲，水里泛起丝丝血色。“我想靠到池边，却突然觉得头晕，眼前的水线都在转。”他挣扎着抓住浮标线。“救生员把我拉上来时，我才看清伤口有两厘米长，肉都翻着。”更让他后怕的是，急救箱里的血压仪

显示，他的收缩压只有85毫米汞柱。高温下长时间暴晒让他轻度脱水，加上伤口失血，周明差点在水里晕厥。

“医生说我典型的‘夏季游泳三重险’。”周明掰着手指细数，“没做好热身就猛发力，池边高温让身体脱水，伤口在水里没及时处理，这三点凑一起，不出事才怪。”他现在每次去泳池，背包里必装三样东西：一小瓶淡盐水、便携碘伏喷雾和防晒袖套。“你看这袖套，冰丝材质，戴着手肘撞一下也不怕。”

说到夏季游泳的“雷区”，周明说：“很多人觉得水里凉快，就忘了防晒。其实紫外线透过水面反射，晒得更狠。我去年脖子被晒脱皮，疼了一星期。”他现在会提前半小时涂防水防晒霜，游泳超过一小时就上岸补涂一次，“年纪大了才明白，晒黑是小事，晒伤皮肤可是一辈子的事。”

周明说他现在还知道了有“三不原则”：不在正午去室外池，那时候水温能到30摄氏度，水里待久了容易头晕；不空腹也不饱腹游泳，早上吃完早餐后一小时再下水，傍晚游泳前就吃根香蕉作为补充；不在水里逞强，觉得累了就立刻扶池边休息，“我去年就是觉得‘再坚持一圈’，才把自己逼到危险边缘。”

从“黑飞”管控到规范飞行

本报记者 冯 蕾

在低空经济蓬勃发展的当下，独具特色的无人机运动吸引着越来越多的爱好者投身其中。然而，随着无人机数量的激增，如何确保安全、规范地飞行，成为行业发展议题。在2025年中国无人机竞速联赛（苏州站）现场，记者就此采访了赛事总裁判长李丹，他从专业角度进行了解读。

根据《无人驾驶航空器飞行管理暂行条例》，无人机“黑飞”被明确界定为未经相关部门批准在管制空域飞行，或未实名登记，未遵循法定流程，擅自开展的无人机飞行活动等违反法律法规的行为。李丹进一步解释道：“无照飞行、未实名登记飞行、未经批准在管制空域内飞行、操控模型航空器在划定空域外飞行、非法改装无人机后进行超限飞行等，都属于‘黑飞’范畴。”例如，机场附近、军事基地周边等区域，对飞行安全有着极高要求，未经许可放飞无人机，无疑是将公共安全置于险境，属于典型的“黑飞”行为。而在城市行政区划范围内居民日常休闲的公园里，情况则需具体分析。若公园所在空域属于管制空域，居民未经空中交通管理部门批准就放飞无人机，或者无人机未实名登记，以及未成年人在无成年人现场指导的情况下操控无人机飞行，均违反了规定，被视作“黑飞”行为。

对于运动类体育竞技类无人机，其飞行区域有着更为明确的界定。以中国无人机竞速联赛为例，比赛区域是临时划定的，比赛结束后，若运动员依然在该规定区域飞行，即属违规操作。

“管人比管机器难，提升从业者认知才是关键。”李丹说，应用类无人机因配备飞控、GPS设备数据及拥有后台数据管理功能，在禁飞区域

可借助技术手段实现有效管控。然而，体育竞技运动类无人机大多不具备这些功能，管理的重点不得不落在提高飞行人员的行为意识上。

中国航空运动协会对操纵手实行分级管理，技术等级分为少年级（14岁以下）、初级、中级、高级、特级五个级别。通过系统的培训与严格的考核，不仅能够甄别飞行技能，更能强化法律法规教育。李丹强调，“考核绝非仅仅是技能测试，更重要的是安全意识的深度灌输，让每一位参与者都能清晰地知晓飞行禁区与规范。”

此外，无人机飞行安全，设备检查与人员资质二者缺一不可。李丹特别提醒，飞行前要对遥控系统、图像传输系统、动力系统等进行全面细致的检查。在陌生环境飞行时，务必对遥控系统进行无线电拉距测试，确保飞机不会失控；同时，仔细检查图传系统是否存在干扰，动力系统里的电池、螺旋桨等部件是否安装牢固。

随着无人机竞速运动的日益普及，公众对无人机的认知不断加深，中国航空运动协会将持续强化持证飞行制度，进一步扩大培训覆盖范围，致力于推动行业形成“人人知规范、人人守安全”的良好氛围。



新华社记者 周华摄(资料照片)



冯 蕾摄