

汛期野游热背后的冷思考

新华社“新华视点”记者 吴文诤 刘 洋 张晨霖

7月25日晚，一45人户外徒步团被困于河北“网红”野山饮牛渠，直至26日凌晨，才被当地救援力量营救下山。

进入汛期以来，降雨频次增多，山洪、滑坡、河道涨水风险攀升。然而，仍有人贸然前往野山野水，多地发生游客涉险被困事件。

野游屡禁不止，如何破解这一安全治理难题？

暗藏风险

7月20日10时，北京市启动全市防汛四级应急响应。防御指引提示：“请市民密切关注天气变化，非必要不前往山区，切勿进山露营，避免涉山涉水户外活动。”

20日傍晚，记者来到永定河京雄大桥附近水域，发现不少游泳划船的市民。在“禁止游泳”警示牌前、循环播放提醒的喇叭声中，有人跳水嬉戏，有人划着桨板漂向河道中央，同伴在水中拍摄视频。岸边一救生物品存放箱背面，贴有“桨板出租，五十两小时”的广告语。

比个人“探险家”风险更大的，是无资质运营的商业“野团”。

记者在小红书上发布“寻找徒步搭子”的帖子，24小时内收到十多家户外机构留言，这些机构平均每周会组织十几场活动。

一家持平台企业蓝标认证的机构推荐了一条曾有意外发生的野线，记者就此询问时，运营人员回复“知道，但不影响周末发团，下雨穿雨衣就行”。记者问及是否有安全装备，对方表示“所有装备自理”。

有从业者透露，组织一场京郊徒步成本约2000元，含大巴、领队费用，20人即可回本，最多能带47人，“人越多赚得越多”。但全程仅两名领队，无法覆盖全员，领队也并无相关资质。“没人看证书”“不提供保姆级服务”，该从业者说。

公开报道显示，今年汛期以来，已经出现多起游客盲目闯入野山导致被困事件。这类行为不仅将自身置于险地，一旦遇险，也会消耗宝贵的公共救援力量。

6月4日，一家四口徒步铁驼山，被困四天四夜。

6月25日，一女子打卡野生溪谷落龙潭，被湍急水流冲走不幸身亡。

6月28日，9名户外探险人员在刺刀峡谷进行户外活动时发生意外，其中5人溺水。通报称，刺刀峡

谷属非景区景点，尚未对社会公众开放。有救援人员表示，峡谷地形复杂陡峭、溪谷落差大，汛期雨水集中，山洪暴涨快、隐蔽性极强，无任何安全防护与救援保障，极易发生失联、溺水、被困险情。

为何拦不住冒险的脚步

一道道安全警示，为何难挡户外冒险的脚步？个体冲动背后，存在流量导向、认知偏差、监管短板等多重因素。

自入汛以来，多部门已多次发布雷电、山洪、地质灾害预警，反复提示市民远离未开发野山，禁止私自进山徒步、穿越。但记者调查发现，社交平台上仍有不少野线“种草”或招募帖，放大猎奇心理、助推风险传播。

小红书上“户外徒步”相关话题中，不少涉及未经开发、事故频发的野山，一些帖子专门传授绕过管控进山的方法。也有人分享“自然水域游泳点位”，下水点等信息标注详尽。

在抖音平台，有博主在视频中说“现在涨水了”，同时展示横渡金沙江的游泳装备，部分视频中有未成年人参与。在评论区，有人询问具体点位，多人详细标明位置。

中国传媒大学电视学院副教授白晓晴分析，短视频传播具有“高光筛选”特性，一些博主更多展示精彩画面，易让受众产生“别人能去我也能去”的错觉，形成非正式的安全背书，传播效果甚至强于官方警示。平台对高风险内容识别不及时、分类不精细，偏重互动数据的推荐机制，也会形成“越惊险越有流量”的负向激励。

一些游客风险认知存在偏差，侥幸心理消解安全防线。

中国人民大学新闻学院副教授董晨宇表示，打卡野山野水是种“社交货币”，这一身份认同会让人下意识低估现实风险、高估自身能力。不少游客对汛期山区风险认知不足，存在“不下雨就安全”“小雨不影响徒步”等误区，对山体滑坡、远程山洪的滞后性风险缺乏认知。

多名一线工作人员表示，野外点位面广线长，线下劝阻存在现实难点。

北京多名基层干部告诉记者，每逢汛期，最“令人头疼”的就是劝阻野游爱好者。降雨、上游泄洪等

情况都会令河道水量迅速增加。每当有预警，镇里会安排巡河人员提醒游客抓紧离开，但一些游客置之不理。有人认为巡河人员无权干涉，有人还会抓起手机说：“你看我这显示的是晴天，哪有雨啊。”

此外，受访专家认为，当前大众轻量化、原生态亲水需求持续释放，但在一些地方，免费、就近、管理可控的合规亲水空间供给存在短板，难以满足消暑需求，单一依靠管控手段，反而可能让游客转向风险更高的无人管控水域，催生“越禁越追捧”的治理悖论。

守住汛期安全防线

越过安全红线，秘境便成险境。守住汛期安全防线，需要平台守住流量底线、组织者守住经营底线，每一名出游者也要守住生命底线。

白晓晴建议，平台可建立风险分级治理机制，针对高风险内容，强制要求标注区域开放状态、路线难度与保障条件等。运用关键词、地理坐标识别技术，对标注禁入区域、汛期高危点位的攻略内容加强管控。可进一步打通与相关部门的数据接口，在暴雨预警、景区关闭期间，对相关地点内容实施动态搜索拦截与流量降权。

“对于线上揽客、线下成团的隐蔽模式，可建立平台线索移送与部门联动查处机制。”北京航空航天大学副教授赵精武表示，对无资质组团、汛期组织进入风险区域者，依法进行处罚。发生险情造成人员伤亡的，依法追究責任。对擅闯禁入区域、引发公共救援的个人，按规定追偿救援费用，切实提高违法成本。

赵精武认为，有必要推动完善户外领队规范化管理，探索推行高风险户外活动领队持证上岗制度，要求团队出行前核查天气预警、配齐安全装备、购买专项户外保险、制定紧急撤离方案。

治理乱象不能“一禁了之”。一些地方已开展探索，如浙江建成多个可供百姓“野游”的公开水域游泳场，经过改造提升，让“野游”的河道湖泊成为有安全保障、可免费游泳的游泳场。

一些基层干部表示，汛期安全宣传不能只停留在“遇险如何自救”的事后应对，更要前移关口，用真实事故案例直观呈现汛期野山涉水的致命风险。受访应急救援人员建议，进一步推动户外安全知识纳入公众科普体系，引导大众树立合规户外、量力而行的理念。

（新华社北京8月4日电）

雨天出行、车辆涉水、草原旅游：

汛期安全细节别忽视

新华社记者 恩 浩

暑期草原旅游热遇上“七下八上”防汛关键期，雨天出行安全风险上升。内蒙古呼和浩特市交警、公安、消防等部门联合“把脉”，围绕雨天行车、车辆涉水自救及草原旅游防灾自救等情景，开出“安全处方”。

“北方驾驶员雨天经验少，‘雨量不大’的侥幸心理是最大隐患。”呼和浩特市公安局交管支队交通安全教育大队辅警郝帅提示，出行前要完成“雨刷一车灯一轮胎”三项自查，确保功能完好。关于灯光，郝帅专门澄清了“远光更安全”的误区：“远灯光线在雨雾中呈发散状，遇水汽反射回驾驶员处，会形成‘白墙’般的眩光，严重影响判断。”他建议，雨中行车应开启近光灯、示廓灯或雾灯。

郝帅提醒，雨天行车还需警惕两大隐患：一是防侧滑，小雨天路面易形成“水膜”效应引发侧滑，需增加车距，如时速50公里时车距应超30米；二是防水淹，无论燃油车还是新能源车，涉水都别超过轮胎一半。“新能源车底盘线路多，泡水维修费更高。”他强调，燃油车一旦车辆涉水熄火，不宜再“二次点火”，否则会导致发动机故障甚至报废，“此外，雨中遇事故，人员要第一时间撤到护栏外，并在来车方向150米外放好三角牌警示牌，规避连环相撞风险。”

乘公交车出行时，呼和浩特市公共交通有限责任公司第三公共汽车公司安全管理部部长李伟提示，公交车A柱、车身30度内轮毂存在大范围视觉盲区，因此乘客候车时须站在站

内，雨天切勿追逐车辆、在车头处扎堆。他还特别提醒，电动公交车雨天起步“蹭”得快，刹车又“硬”，老人孩子最好有人扶着，别摔着。

自驾游不慎落水该如何处置？呼和浩特市消防救援局百合路特勤站分队长刘晓龙详解车辆落水“三段式自救法”：积水没过轮胎时，趁第一时间解安全带、推门跳车；水淹车门时，巨大的水压会把门封死，这时要掏出破窗锤或拔出座椅头枕，用金属尖角击打车窗四角破窗逃生；车辆完全被淹没时，千万别乱扑腾浪费体力，应保持沉着冷静，待内外水压平衡后再图逃生。

在草原驰骋，也要读懂大自然的“脸色”。刘晓龙提醒，草原平坦却暗藏季节性沟与低洼泡沼，山洪具有极强突发性，常出现“上下游两重天”的景象：下游尚且晴空无雨，上游却暴雨汇聚、形成洪水，裹挟着泥沙、碎石与断枝奔涌而下，破坏力极强。他警示，河道、河滩浅滩、汇水洼地均为山洪高危区域，禁止搭设露营帐篷、停放车辆；漫水桥、低洼沟谷如同暗藏的“虎口”，切勿贸然通行，谨记“宁绕十里远，不涉一寸险”；自驾牧区时，应拒进未开发的“野草原”，遭遇山洪，切忌贪恋财物，不可沿水流方向奔跑，要向河道两侧垂直高地转移。刘晓龙特别建议出行备好充电宝，一旦被困，第一时间拨打110、119报警求救，并清晰说明周边地标点位，方便救援人员精准定位。

（新华社呼和浩特8月4日电）

网红游乐项目如何系紧“安全带”

新华社“新华视点”记者 张千千 白丽萍 周文冲

飞拉达、悬崖秋千、洞穴探险……当前，一系列网红高风险游乐项目持续走热，成为景区的“流量密码”。

“新华视点”记者走访多地景区发现，部分项目重流量、轻安全，存在风险隐患。在“解锁”新奇体验之前，更需为安全“上锁”。

部分项目存安全隐患

近年来，一些网红高风险游乐项目走红升温。博研咨询发布报告显示，2025年中国探险旅游市场规模达到2180亿元，同比增长21.3%。其中，山地徒步、攀岩类项目、洞穴探秘、峡谷漂流等合计占比超五成。

网红项目的建设运营带动景区营业额提高。湖南张家界七星山飞拉达营业以来，每月营业额近300万元；贵州黔西南州将军洞项目日接待量稳定在300人左右，单日营业额突破30万元。

然而，热潮之下也有安全隐患。前不久，有游客发帖称，西双版纳某公园内“丛林飞跃”项目有绳索断裂；今年7月，一名游客发现河南某景区的飞拉达设施有螺丝松动，近乎脱落。

在贵州一处漂流项目，不少船只被急流冲翻，将漂流游客压在水下数秒，景区工作人员宣称“捞起来继续漂，包捞包活”；有媒体发布信息称，某景区允许未成年人穿拖鞋体验飞拉达项目，并提供胶带让孩子将拖鞋粘在脚上。

记者发现，尽管不少游乐场所张贴有安全须知，但这些提示往往被置于不显眼位置，游客难以第一时间注意，执行情况并不理想。

多处网红彩虹滑道规定，仅限一人乘坐，禁止1.2米以下、20公斤以下的儿童及60岁以上老人参与体验。但在实际操作中，成人抱着低龄儿童共同滑下的现象屡见不鲜。“抱着孩子滑下来时冲击力很大，整个过程非常难控制，很容易侧翻。”兰州一名家长说。

记者梳理发现，近年来已发生多起网红高风险游乐项目安全事故。

今年5月，四川省华蓥市玛琅岩探险公园发生一起人员伤亡事故，游客在体验瀑布秋千项目时受伤，送医途中死亡；去年7月，贵州天籁文化旅游开发有限公司习水飞鱼谷漂流项目发生一起漂流艇侧翻事故，造成1人落水失联后溺亡。

惊险背后的盲区

记者采访发现，部分网红高风险游乐项目在标准落地、运营管理等方面存在问题。

一些游乐项目缺乏统一运营标准，参与者年龄、身高、健康条件，以及线路分级、安全员配比等标准由景区自行制定，各地尺度宽严不一。

例如，多数飞拉达项目将身高门槛设置在1.3米或1.4米，通常对应8到10岁左右的儿童，但也有一些景区允许4到5岁的低龄儿童参与项目。“目前我国尚未出台针对飞拉达项目的专项行业标准，运营方主要参照户外探险及攀岩项目的安全管理规范执行。”重庆一家飞拉达运营公司负责人说。

一些项目有明确的国家标准，但实际落实情况不到位。

强制性国标《体育场所开放条件与技术要求 第



多彩活动迎接全民健身日

8月6日，轮滑爱好者在河北省遵化市东城生态公园晨练。全民健身日来临之际，各地开展形式多样的健身体育活动，倡导科学健康生活理念。

新华社发（刘满仓摄）

八段锦这样练才养生

田晓航 尹硕韩

8月8日是全民健身日。作为一种传统养生功法，八段锦在全民健身热潮中广受欢迎。如何习练才稳妥、有效？记者采访多位专家，梳理出科学习练要点。

八段锦是一种融肢体运动、呼吸吐纳与心理调节于一体的传统健身养生方法。其动作缓和舒展，普适性较强。如何把握练习的时长与频率？中国中医科学院望京医院副院长、南阳市中医院执行院长魏戊说，对健康人群而言，推荐每周不少于3天，每天不少于两遍，每遍约10至15分钟；初学者可从每日一遍起步，逐渐增加至两遍，循序渐进，量力而行。

判断运动量是否适宜，身体感受是直观标尺。魏戊提示，练习时身体微微出汗、可轻松交谈，练习后精神愉悦、次日体力良好，说明负荷合适；若出现明显疲劳、头晕、心悸或关节疼痛加重，则说明负荷过大。

练习时段也有一定讲究。《黄帝内经》

记载“平旦人气生，日中而阳气隆”，上午9至10时阳气生发，此时练习有助气血运行，效果最佳。上班族无需拘泥于固定时间，坚持每日练习比追求“最佳时间”更重要。

有人疑惑：练习八段锦大半年，为何效果却不明显？其实，这可能与动作不到位有关。

随着《八段锦》团体标准发布，这一传统功法有了统一的技术规范。以八段锦的第一式“两手托天理三焦”为例，根据《八段锦》团体标准，练习时注意“两掌上托舒展身体，上下对拔拉长，节节松开，脚趾抓地”，才能达到更好的效果。练习每一式都可参考这一团体标准予以辅助，正确掌握技术要领。

八段锦适合养生保健，高血压等慢性病的患者规律习练，也可获得健康增益。

中国医学科学院阜外医院研究员李静

介绍，确诊高血压或血压偏高人群，每天

练习两遍约30分钟、每周不少于5天，长期坚持有助于稳定降低血压。需要注意的是，八段锦仅为辅助调理手段，不能取代药物治疗。

八段锦是中医“治未病”理念的重要实践载体。从中医理论来看，八个动作协同作用，通过疏通经络、调和气血、平衡阴阳改善身心状态，长期坚持能起到增强体质和预防疾病等作用。

《“健康中国2030”规划纲要》明确提出，发展中国养生保健治未病服务，将中医药优势与健康管理结合，探索融健康文化、健康管理、健康保险为一体的中医健康保障模式。

健康中国，人人参与。不妨从一套八段锦开始，在舒展的动作中调和身心，在日复一日的坚持中收获健康，让传统养生功法融入日常、成为全民守护健康的便捷选择。

（新华社北京8月7日电）