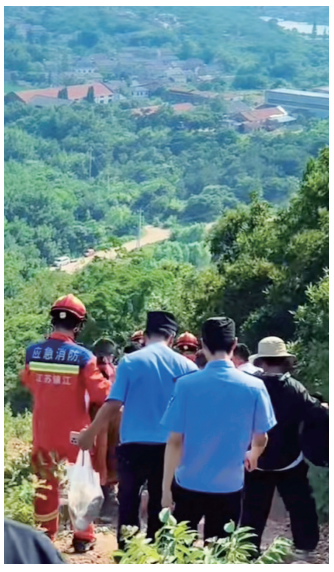
2024.6.12 星期三
责编:许媛 美编:陈恩武
现代快报+

一女孩徒步登“网红”九连尖离世

疑因中暑导致;消防提醒:户外登山尽量选择正规步道

端午假期江苏天气晴好,不少人选择爬山游玩。6月9日下午,一女孩在江苏句容“网红”九连尖徒步时疑因中暑身亡,现代快报记者多方求证了解到,女孩在救援人员到达时已没了呼吸。九连尖是徒步爱好者的“网红”打卡地,社交平台上分享登山攻略的帖子屡见不鲜。据公开信息,近年来仅当地消防部门就接到多起九连尖救援警情。消防部门提醒市民,户外登山尽量选择正规步道,不要选择未开发、地势险峻、通讯信号不好的线路,以免发生意外。

现代快报/现代+记者 曹德伟 史童歌



▲九连尖的“野道”不仅陡峭,还布满碎石
◀左:6月9日救援女孩现场;右:此前消防救援画面
网友、镇江消防供图

扫码看视频

女孩爬山不幸身亡

据目击者称,6月9日当天气温超30℃,下午3时左右,他在九连尖第一尖入口大约200米处,看见一名女孩疑因高温中暑晕倒在地,急救人员正对她进行紧急救治。他随手将救援过程拍下发到视频平台上,提醒徒步爱好者要量力而行。不少网友在评论区表示,“九连尖无遮无挡,温度高不适合去”“当天温度确实有点高,爬得我也很累”“夏天要带点防暑降温的药品和盐汽水”……

6月10日晚上,这名目击者告诉现代快报记者,女孩已不幸去世。记者多方了解后证实了这一消息。据悉,120、119救援人员先后赶到现场,而在救援人员到达时,女孩已没了呼吸。

据另一名目击者透露,事发时,女孩身边并无同伴,其倒地后面朝上,看起来并无外伤。“应该是中暑导致的,我看到的时候,有人在给她做物理降温。”

“网红”九连尖暗藏危险

九连尖位于南京汤山和句容黄梅交界地带,又叫九华山、小武功山,是南京周边的一个网红徒步路线,由九个连绵起伏的山头组成,属于未开发景区,大家基本走“野道”登山,近年来吸引了大量户外运动爱好者。在某社交平台上,不少网友分享九连尖的徒步攻略,包括徒步路线、物资准备等,也有人提醒“九连尖大多是陡坡,路上都是碎石,不适合新手”。

“九连尖被誉为‘江南小武功’,虽然景色好,但山上只有草,没有一棵树,到了高温天气,太阳直射,温度很高,如果不注意自身情况,非常容易中暑。”镇江“行云户外”资深领队“大熊”告诉现代快报记者,他们组织登九连尖大多是上午出发,9点上山,下午两三点下山,考虑到九连尖上没有绿荫遮挡,6—9月的高温天气里会避开这座山,选择其他亲水类项目。

“大熊”表示,登山前会提醒登山者带好不易变质的干粮、1.5升的饮用水,遇到气温较高时需多准备1升水,同时建议大家多备1瓶功能饮料补充矿物质,还要带点巧克力防止出现低血糖。“九连尖是未开发的,到了山上没有任何商业设施,买不到水也买不到吃的,只能自己随身携带。”

九连尖救援警情多发

现代快报记者从句容急救中心了解到,6月9日当天他们接到两起九连尖救援求助,另一起是一名登山者发生骨折,后被救援人员抬下山就医。

近年来,当地消防部门接到多起九连尖救援警情。就在前不久的清明节,镇江消防一天内连续接到两起。据报道,当天下午,一名徒步爱好者下山时脚底打滑,右腿扭了一下摔倒,被困半山腰的路边。消防救援人员用担架将被困人员转移至山下后,又接到一起警情,一名徒步者因崴脚被困九连尖山顶。

“登九连尖的路上有不少碎石,路很陡也很滑,没那么好走。”“大熊”介绍,对于徒步而言,翻越九连尖属于初级中等强度徒步登山活动,需要一定的户外运动经验。

此前,消防部门也表示,“野道”不仅陡峭,还布满碎石,不利于行走,容易崴脚。消防部门提醒,户外登山前要做好线路规划,选择适合的装备并做好热身运动。户外登山尽量选择正规步道,不要选择未开发、地势险峻、通讯信号不好的线路,以免发生意外。

相关提醒

夏季户外运动该注意哪些?

每年夏季,中暑事件层出不穷。6月9日下午,一女孩在江苏句容九连尖徒步时疑因中暑身亡;6月11日,陈奕迅的官方账号发消息称其在室外打网球时中暑休克晕倒,下巴受伤缝了30多针……夏季户外运动需要注意什么?如果中暑该如何处置?现代快报记者采访了多名专业人士。

户外运动前做好风险防控

“户外运动有风险,运动前一定要做好风险预判和风险防控。”中国登山协会专业户外指导员、中国红十字会救护员、资深户外领队木兰表示。

火爆社交平台的九连尖,登山道路大多是“驴友”踩出来的,不仅布满碎石,部分坡度还很陡,达五六十度,需手脚并用才行,且山上没有任何商业设施,登山前需做足准备,“首先,登山者需对前往的地点做好评估,选择合适的衣服、鞋子、装备等。九连尖上没有商店,带足够的水和干粮就很有必要;其次,由于山路上小石子多,一双合适的鞋子也很重要;同时,九连尖是9座相连的山峰,上山下山频次高,需要带好登山杖、手套等。”木兰表示,如果是夏季户外运动,还需做好防中暑措施,除了携带充足的水,必要的防中暑药物必不可少,比如藿香正气水、人丹、风油精等。“登山最好结伴而行或参加正规团队组织的户外活动,行程也会更科学。”

中暑后物理降温很关键

“夏天容易出现意外的户外运动分为两类,一类是涉水型,另一类是像登山、露营这样的,前者容易遭遇溺水,后者则容易受到生物侵害,例如毒蛇咬伤、马蜂蜇伤等,还容易发生中暑、高处坠落等情况。”镇江市红十字应急救援中心队长吴锦平介绍,“九连尖无绿荫遮挡,夏季高温徒步在山脊线上容易发生中暑,从而引发热射病,热射病的死亡率可达20%~70%,体质差的中老年人群、野外劳动强度大的人群更容易中招。”

吴锦平表示,在野外,气温大于30℃、无风、湿度大的环境下,进行高强度的运动极易发生中暑。“中暑的症状很多,有大量出汗、头昏乏力,如果同时感到恶心烦躁、注意力不集中,可能是先兆中暑,这时要立即停止运动,可以到通风阴凉的环境及时补水、补充电解质。如果继续进行高强度的运动,可能发展为轻度、重度中暑,这时人体体温会升高,可达38℃以上,如果核心温度持续升高至40℃或以上,就会危及生命。”吴锦平表示,对于中暑人群可以采取脱离炎热环境、补充体液、口服药物、物理降温等方式缓解症状,其中最重要的就是降温,应及时将其转移到阴凉、通风的环境,同时对其颈部、腋下、腹股沟等大血管行经的地方采取物理降温措施或用冷水擦身,从而缓解中暑症状。如果在室外,地面温度较高,还应注意在患者与地面之间用隔热层处理。重症中暑应尽可能物理降温并尽快送往医院抢救,等待120时要宽衣解带保持呼吸畅通。

夏季锻炼要注意“三度”

“只要控制好温度、湿度这两个维度的问题,所有运动都可以在夏季进行,但要适度。”江苏科技大学体育学院王辉副教授告诉记者,户外运动尽量选择在上午9点之前、下午4点之后,一般每锻炼50分钟,休息10分钟比较适宜。

“夏季锻炼还要注意科学补液,少量多次,例如500毫升的瓶装水可以分3~4次,每10~15分钟补充一次。平时注意补充蛋白质、维生素B、维生素C等,同时还需补充钾、镁、钙等微量元素,保证运动所需。”王辉提醒,夏季户外锻炼可随身携带一些应急物品,如清凉油、藿香正气水、一次性冰袋等,如果发生意外,在等待救援时可进行应急处理。“无论何时锻炼,都要适度,需量力而行、循序渐进。”

现代快报/现代+记者 曹德伟

公益广告

中宣部宣教局 中国文明网