



准备去徒步、登山?先收下这份安全攻略

中青报 中青网见习记者 陈晓 谭思静

暑期是野外活动的高峰期。7月16日,11名驴友上山游玩,返回途中有两人走散,另外9人遭遇了山洪。接到报警后,消防救援人员轮番救援了7个多小时,才将他们营救至安全区域。而7月12日,知名旅行博主姜野在新疆进入博格达峰徒步失联后遇难。

户外活动的头等大事就是安全。那么,如何在保证自身安全的同时,拥抱自然,享受户外活动的过程呢?首先你需要了解,户外活动常常伴随着许多风险和意外。

预判风险,量力而行

户外活动中遇到的风险一般分为4类:自然风险、装备风险、人为风险和混合风险。中国农业大学登山队攀登队长晏澄已有4年的户外活动经历,他说:进行户外活动前,要优先考虑前3种风险混合的综合风险有多大,如果足够大的话,我们就会放弃。

自然风险指的是地震、高温、雷雨、大风天气、山洪、地质灾害等。出发前应密切关注出发日的天气状况,如果遇到上述自然风险,要取消或中断行程,不要冒险出行。

绿野救援队是中国最早开展户外公益救援活动的民间组织之一,队长吕忠洪认为,避免人为风险,首先要了解自己的身体状况是否适合户外,不要逞强。其次要掌握必备的野外出行技能,比如如何在野外行走、如何保温、如何防晒、如何防中暑。在开展户外徒步之前,需要储备大量的知识,不打无准备之仗。

吕忠洪曾经救助过一个被困在悬崖边的驴友,他就是太自信,看到很多人都爬到过山顶,觉得自己肯定也没问题,没做大攻略就去了。接到求救电话后,吕忠洪和队友带着绳子,从山顶绕过去,沿着山路把他带了下來。

像我们大学生,平时可能会省吃俭用一点,但是在户外装备上绝对不能省,不买廉价产品。晏澄表示,装备风险也是潜在的风险,良好的装备可以保证生命安全。

多年的救援经历中,吕忠洪经常会劝告户外运动者要配备基础户外装备,比如登山鞋、登山杖、魔术头巾、排汗内衣等。他拿速干衣举例,一件普通的棉线衣服出了汗以后不容易干,风再一吹,就可能发生失温了。

其实很多事故的发生并不是单一风险造成的,大都出于3种风险掺杂之后的混合风险。在进行户外活动时,一定要了解天气等自然风险,敬畏自然,设置应急路线,以避开极端天气造成的潜在危险区域,提前学习并实操野外生存和急救技能,不为一时省钱购买劣质装备,以免在户外活动中酿成大祸。

科学训练,提前规划

7月13日上午8点20分,晏澄所在的中国农业大学登山队成功登顶海拔7546米的新疆慕士塔格峰。为此,队员们经历了长达一学期的筹备规划和科学训练。



7月15日,北京,门头沟区清水镇凉水河村灵山森林公园,徒步登山者们顶着风雨攀登。



近日,中国农业大登山队在攀登慕士塔格峰途中(左)。登山前,登山队队员正在进行攀登技术培训(右)。

晏澄介绍,出发之前,登山队经历了诸多培训。我们进行了长达3个月的体能训练。日常训练中,10公里这种都不算长跑了。野外拉练也是必要的,登山队队员们会去山西五台山或北京近郊的山里徒步、登山、露营,训练野外技能。经过一系列培训之后,他们还会在登山前进行实地训练。训练不合格的成员是绝对不允许上山的。

据吕忠洪介绍,清华大学山协登山队,每年暑假也会组织学生登雪山。因此春季开学时,他们就on开始体能训练,学习户外知识。在野外,危险是会升级的。吕忠洪举例说,在城市里,你崴脚可以去医院,在野外崴脚,尤其是一个人的时候,可能无法行动,因此具备野外生存和急救技能是非常重要的。

记者了解到,中国农业大学登山队会经常请国内专业的登山培训公司对队员进

行专业技术培训。最近几年,吕忠洪所在的绿野救援队也经常为北京一些大学的户外社团进行培训,比如北京大学山鹰社、清华大学山协等。这些社团成员未来会是户外运动的主力,应从青少年开始培养大家的户外安全意识和能力。吕忠洪说。

蓝天救援队队长曹春利最近救助的驴友大都是因迷路、摔伤、中暑被困野外的。对此他表示,一定要提前做好规划。首先,要提前熟悉路线,了解自己徒步的这条户外线中途是否有下撤点或补给点;其次要了解领队,在户外,领队的经验、资历、责任心是很重要的;最后,要准备充足的物资,比如手机备用电池、专业登山包、足够的饮用水(夏季大量出汗,可以喝运动型饮料补充电解质)、食物和保暖衣物。

曹春利特别提醒,不要因为晴天就不带保暖衣物,有时候你可能会在山里遇到突发状况,没能在预计的时间下山,夜晚在

山上很容易发生失温。此外,晏澄提醒,户外活动不能太依赖导航,出发之前一定要下载好目的地的离线地图。这样手机没有信号的时候,也不会迷路。

制定好规划后,还要遵守规划。某大学登山队前队员卢小石表示,在徒步中一定要按着计划的路线走,不要一时兴起去探路,或者觉得这里景色好就想在这里多待一会儿,这样做风险很大。比如原本计划在天黑之前下山,但是天黑之前没有走出去,就要在夜里光线不好的情况下走路,这很危险。如果是雪山,这个问题可能会更严重。

团队合作,保持冷静

吕忠洪在救援中遇到的情况多数是单人的或多名户外新手徒步发生意外,他还记得,两年前有一个驴友单独爬香山失联,救援队来来回回找了一个月都没找到,直

到第二年才发现尸体。吕忠洪和其他救援人员推测,她是迷路后顺山坡滑下山,结果滑坠骨折,无人发现,夜里失温去世的。很可惜,其实这样的事,你跟着领队走是完全可以避免的。

中国农业大学登山队即将攀登岗什卡雪山的队伍中,老队员占比50%。团队人数对户外安全来说很重要,户外运动时人越多,情况越复杂,风险也越高。据晏澄介绍,其登山队每次活动时新老队员比例基本保持在1:1左右。

不能落单,这一点是最重要的。绿野救援队的志愿者队员、有多年户外领队经验的张庆生经常为队员们策划路线,保障大家的衣食住行和人身安全。他认为,户外活动不能单打独斗,大家要讲究团队配合和分工。领队的身体状态可能不是团队里最强的,但他的户外知识一定是最丰富的。人多时难免会有意见不合,一定要听从领队安排。

几年前,张庆生带队爬五台山,因为下雪路很不好走,团队里有人喊累,拒绝继续前行。我让他继续走,他作势要打我,我告诉他,第一,你在这里待着,只有一个结果,那就是死。第二,不管要打我还是要我,你得先跟我下山。

晏澄拿登山队举例,登山队中设有队长、攀登队长、后勤队长3位队长,肩负不同的职责,所有的队员在不同的项目上要听从相关队长的安排,队长拥有绝对权威,避免队员因为经验不足或过于自信,导致大家冒不必要的风险。

吕忠洪表示,在户外,大部分山路是没有路标的,所以一定要跟着领队或者熟悉路线的人走。救援中,他经常发现,有些人自己在网上下载了地图就敢直接走,一旦迷路了心里会非常慌张,容易发生滑坠或者崴脚。

卢小石在登山途中曾遇到过一次危险情况。他所在的队伍中有个队员突发脑水肿昏迷,症状是早上叫不醒,这是因缺氧导致的高山病的一种反应,情况非常危险。十几名队友把这名队员抬下山,送到医院抢救后,他才恢复清醒。如果是单人行动,后果不堪设想。

张庆生表示,户外活动中情绪也很重要,一定要保持稳定、冷静。如果迷路了,不要慌,还是得按着路走,千万不要抄近道,越近的地方越陡,往下可能全是小悬崖。

2021年晏澄攀登乌库楚雪山时,作为队长,他需要最后一个下撤。下撤途中,他迷路了,手机没电了,路也看不清,在暴风雪连续吹了8个小时后,他全身都湿透了。当时很害怕,下面就是其他峰区,冰裂缝上面可能有一层浮雪,如果踩空就会掉下去,就没救了。他告诉自己一定要冷静,情绪稳定后,他开始往山上走,去视野更开阔的地方,寻找到了路线,两个小时,他终于走出來了。

对于一些户外小白,晏澄说,户外活动没想象中那么美好,过程中充满艰辛和困难。如果只是觉得山上的风景很好,或者做这个事情很酷,想得到一定成就感的话,还是需要评估好自己的心理状况、身体状况,不然会很危险。

生命很重要,命只有一条,山一次上不去,还可以上第二次。张庆生说。

怎样才能成为旅游行业需要的人才

实习生 王婧

正值毕业季,一边是高中毕业生选专业,另一边是高校毕业生找工作。在社交媒体平台上,不少在校大学生专门开设在线答疑帖,为想要报考所在学校的毕业生解答专业设置、在校生活等相关问题。一些过来人,分享自己的求职和工作经历,给毕业生们提供专业就业信息和求职思路。其中,旅游相关专业成了重点。

当就业赶上毕业压力

在某平台一篇《劝告高考生:千万别选旅游管理专业》的帖子下面,有人吐槽说,旅游管理、酒店管理专业学起来就是去酒店端盘子、做前台,认为旅游行业的工作不够高大上,而工资较高的导游岗位,则需要能吃苦耐劳,不怕日晒雨淋,不怕007(指工作时间从0点到0点,一周7天不休息)。

一位旅游管理专业的网友陈述了其面临的就业现状:我同学里十个有九个都转行了,包括我自己,他因此劝告想要选择旅游管理专业的高考考生要慎重。

北京第二外国语学院旅游科学学院院长吕宁在接受笔者采访时介绍,就我国高校的旅游专业来说,就业对口率能接近30%,就已算是很不错的数据了。

本科、硕士都选择了旅游管理专业的赛妍婧刚刚结束研究生阶段的学习,目前正在寻找合适的工作机会。高考填报志愿时,赛妍婧觉得旅游管理专业听起来很有意思,就将湖北某大学的旅游管理专业填入了第四志愿的第一个专业,最后她被该专业录取。

因想在旅游管理专业继续深造,本科毕业后,赛妍婧又选择了一所离家不远

的211高校,学习旅游规划与开发专业的硕士课程。升至研究生三年级后,赛妍婧身边的同学在备考公务员,或是准备转行、实习,她也开始感受到了就业压力。

赛妍婧感到压力最主要的是因为感到迷茫,没有找到比较明确的就业方向。

因为硕士毕业要求有一篇毕业论文加上发表一篇期刊论文,所以毕业前,赛妍婧所有的时间基本上都在跟写论文相关的事情上,并没有精力关注行业动态。赛妍婧说,研究生阶段的教学更侧重论文选题和学术研究,接触的多是传统的旅游岗位,缺少针对旅游行业的就业指导课,也没有人告诉她要提前去培养哪些相对应的技能。

当毕业遇到行业变化

工作难找,但赛妍婧对于整个旅游行业抱有希望,她感受到,得益于巨大的市场规模,新型冠状病毒感染调整为乙类乙管后,我国旅游行业恢复迅速。现在,赛妍婧放平了心态,细化了自己的求职方向,她瞄准硕士期间深度研究过的、最近热门的研学旅游,继续在这一领域寻找相关工作机会。赛妍婧也会不时地在社交媒体上分享求职经历、讨论求职困惑,以便敏感地把握就业和行业信息、获取求职技巧。

旅游行业快速变化,不仅是对求职者,也对旅游专业的学科建设提出了新要求。

吕宁介绍,旅游管理是一个非常典型的交叉学科,在本科阶段主要让学生学习管理类的基础技能,例如管理学、会计、财务管理等,以及一些旅游学的技术,这让课程设置显得有些冗余。但真正成为旅游行业的人才需要非常广博的知识,将旅游专

业污名化是不可取的。

旅游专业大类包括旅游管理、酒店管理、会展经济管理、旅游教育等基本专业,都具有较强的实践性和应用性。吕宁说,当调整培养方案得到许可后,行业已经又发生了新的变化,因而总是存在课程与行业脱节的现象,这是一个很大的问题。

当下旅游行业处在一个非常常态化的过程中,资本也正在向新业态靠拢。吕宁强烈建议老师们要和产业紧密结合,获取一手的行业信息,不断更新课程内容,跟上行业的变化。

而学生在学习的过程中,不能只局限于跟着课程学习,更要对旅游这个学科产生兴趣,才能更加投入地了解旅游行业。在生活中用心观察,了解现状、发现问题、解决问题、提供对策建议,这都是很容易做到的。吕宁说。

24岁的张浩彬今年6月入职国内某知名OTA(在线旅行社),目前在公司的酒店业务部门轮岗。

最初基于自己高中在美国的交流生经验,以及对旅游行业的热爱。高中毕业后,张浩彬选择在美国夏威夷大学学习旅游管理专业。在她看来,夏威夷旅游资源非常丰富,专业设计也令她心动。张浩彬说,本科期间的学习体验很不错,学校也提供了许多实习机会,既满足了自己体验不同文化的兴趣点,也学习到了一些商科的内容。

在学习过程中,张浩彬时刻关注行业趋势,和老师沟通、阅读行业相关公众号,关注OTA平台、行业内大机构的近况和未来趋势,甚至酒店集团发布的信息,都是她获取信息的渠道或方式。

本科临近毕业时,遇到了新冠疫情在全球蔓延,夏威夷当地旅游行业遭受重创,找不到实习机会的张浩彬提前体会到了

求职难,这也给她敲响警钟。

张浩彬观察到,因为具有无接触的优势,数字智能科技可能会在未来代替掉一些传统岗位,所以互联网旅游成了她的职业规划方向。为了拓宽就业方向,本科毕业后,张浩彬结合自己对于媒体营销的爱好,又继续前往英国伦敦国王学院学习数字资产与媒体管理专业,将自己打造成了数字+旅游的复合型人才。

当就业面临职业要求

国家统计局数据显示,今年4月,我国16~24岁青年失业率首次超过20%;6月份,这一数据攀升至21.3%,处于较高水平。青年就业事关民生,我国教育系统正在为青年就业做出积极努力。

据《中国青年报》近期《我们该怎么帮助年轻人就业》的报道,与青年就业情况一同出现的还有招聘者求贤若渴的情况。这样的矛盾状况也存在于旅游行业。

34岁的徐晗正在经营一个国外深度游的旅游品牌。新型冠状病毒感染调整为乙类乙管后,徐晗迅速反应,早早启动了产品运营。但令他苦恼的是,截至目前,招人招了半年,还是非常缺人才。徐晗坦言,一些应届毕业生,离行业太远,做工作需要从头一一起去教。

在徐晗看来,旅游是一个载体,旅行、度假其实有超过旅游线路本身的丰富内容,比如对当地生活方式的体验和感受。

最初,徐晗发现,市面上的旅游产品并不能很好地传递出行目的地的美好、小众、特别的文化。于是,徐晗结合自己在英国的留学体验,快速设计了一条英国旅行路线,没想到,意外地得到了市场的认可。徐晗也由此误打误撞地进入旅游行业,开始了自己的创业之路。

相对于市面上的其他旅行产品,徐晗觉得自己的品牌概念更加新颖和潮流。她的感受是,目前,旅游行业缺乏想象力,也更需要跨界复合型人才加入。徐晗介绍,自己团队成员的背景就十分多元,有设计专业,甚至还有导演专业。徐晗说:旅游看似门槛很低,但是在人才的综合素质上,从旅游基本功、行业理解、人文积累,到对内对外的沟通能力上,要求都是比较高的。

那么,怎样才能成为旅游行业需要的人才?

吕宁说,旅游行业的人才需要具备深厚的学习能力、机敏的反应能力、较强的社交能力,更重要的是要通过专业复合提升自己的就业竞争力。

其实,旅游专业可以与很多学科和专业融合,吕宁认为,旅游专业学习及就业需要思维灵活、格局打开,才能抓住机会和市场。吕宁建议同学们通过辅修、双修等方式,将旅游专业和自己所在院校最有优势的专业结合。以北京第二外国语学院为例,旅游可以与外语复合;外国语学院则可以侧重乡村旅游,信息学院则可以侧重旅游商业数据,政法类学院则可以兼修旅游法学。

吕宁也提醒同学们,在一线才能真正了解这个领域,才能做管理,切忌眼高手低。她建议旅游专业学生要积极地参与到实习当中,了解行业情况、建立合作关系、了解企业的运作以及市场主体中的角色。同时,在学习阶段要和导师产生更多联系,更多地参与业内讲座、更多地接触行业内的知识。

旅游是社会发展到一定阶段的人的需求,最基础判断是要对旅游行业抱有积极的心态,吕宁认为,今年行业仍处于恢复期,求职者要有耐心,在自我积累的基础上静待东风。

岁时游赏



天中情趣 视觉中国供图

天中五瑞

□ 辛酉生

端午节过去快一个月,偶尔还能看到有人家门上悬挂艾叶,想是自端午挂上便没摘下。艾草已成枯草一蓬,散发的阵阵药气,还在忠实履行着趋避蚊虫之责任。

端午习俗众多,其丰富程度堪比岁首春节。悬艾是其一,且来源很古,只是如今实践者少了。端午亦称端五,故端午习俗常与五相关。如端午节以蝎子、蜈蚣、蟾蜍、壁虎、蛇为五毒,要饮雄黄酒或张贴张天师画像趋避。北方也把它们的形象印制在糕点上,命名为五毒饼。吃五毒饼,讨一个五毒吃尽的口彩。端午还有以五色丝线结绳系小儿手臂的习俗,宋人称这种五色线为百索,明清则称其为长寿线,从名字可知取祝愿儿童健康成长。

有些带五的习俗几乎已消失在历史中了,如以五枝汤沐浴。自古人们就有端午沐兰汤的习惯,甚至称端午节为浴兰节。后来发展成五枝汤,五枝是桑、槐、桃、柳和麻叶。用五枝汤沐浴有去瘴毒、暑热的作用。此外,古时端午还有张贴五岳真形图之习俗。这些习俗大都与古人认为五月瘴疠之气重、易染时令疾病有关。带五的端午民俗还有叠五色纸等。

天中五瑞也是带五节俭之一,这里须强调天中二字。古时称五瑞的非只一种。璧、璜、圭、璋、琥五种玉器是五瑞。汉代又以黄龙、白鹿、甘露、嘉禾、木连理为五瑞。天中节是端午别称之一,天中五瑞特指端午的五种瑞物。宋人孟元老《东京梦华录》写北宋汴梁城自五月一日及端午前一曰,卖桃、柳、葵花、蒲艾、佛道艾,次日家家铺陈于门首,说的是端午有悬挂、装点花草的习俗。天中五瑞就是这许多陈设中的几种。明朝张岱《夜航船》中说,端阳日以石榴、葵花、蒲艾、艾叶、黄桃花插瓶中,谓之五瑞,避除不祥。现在,天中五瑞通说为菖蒲、艾草、石榴花、龙船花和蒜头。

天中五瑞的出现或与五毒相关,取五瑞镇五毒之意。五瑞中艾草、菖蒲较早与端午关联。简单的做法是将艾草和菖蒲倒悬在家门口,艾草特殊的味道可以驱避毒虫。菖蒲因形似剑被赋予特殊意义。用一支菖蒲剪下一小段,两头修剪成玉圭形状,横插在另一支菖蒲的中下部,当成剑格,就成了儿童手中的一把菖蒲宝剑。端午最好的玩物。清时,苏州人还会给菖蒲戴上一个帮手,剖飞蓬的梗做鞭,合称蒲剑蓬鞭,杀伤力加倍。

有时,古人在倒悬的蒲艾上,还要加上一头蒜,用蒜的辛辣增加趋避虫害的功效。当蒜单独使用时,则需选择独头蒜,用小网兜装起来,挂在身上作为配饰,所谓独囊网蒜。

用艾草捆扎成老虎状名唤艾虎,以虎之型和艾之味护佑孩儿平安,给儿童带虎头帽,用雄黄酒在孩子头上写王字与制作艾虎的习俗有关,这大抵是现在的草编了。菖蒲的用法更为复杂,用菖蒲和通草扎成张天师骑老虎的样子,放在盘中,用五彩线等做成各种虫子,外圈再围上蜀葵、石榴、菖蒲、艾草,是为天中盘,是端午一种隆重的供奉。

石榴花则取其红艳。在天中五瑞中,龙船花为何物有较多争议,很可能指的是山丹丹花。为什么这么说,有图画为证。在传统中国花鸟画中有一类清供图,将文人案头插摆的各种花卉、陈设的有吉祥寓意的小玩意,画在一张画上,展现文人士生活情趣。岁朝清供是春节前开放(当令)的花卉、果品,梅花、水仙、佛手,有时还点缀鞭炮、泥塑。五瑞图中常常出现的是艾草、菖蒲、石榴、蒜头和一种像百合的红艳花卉,也就是山丹丹花,因而有人推测龙船花应该指山丹丹花。

有时五瑞图中没有山丹丹花,而会出现蜀葵。譬如清代郎世宁的名作《午瑞图》,清瓷花瓶中插着菖蒲、石榴和蜀葵,瓶外随意摆放李子、樱桃和粽子,提示着端午的主题。又有很多古籍谈到端午陈设蜀葵时,便也有人说龙船花应该是蜀葵。蜀葵之大概不会是现在网上常有售卖的西草科的龙船花。

实则端午题材的清供图,依画家的理解和构图需要,并无一定之规,多几种少几种亦属正常。为了画面的热烈和颜色丰富,五瑞图中还常画枇杷。有时更画一只被草绳缚住的蝎子,一副垂头丧气的样子,即使是画面更生动,也是点出五瑞降五毒的主题。想想五毒中也只有此君最可入画。

不必过分纠结龙船花为何物,是哪种植,其实都只为给端午增添了一分情趣。重要的是中国之节日总能给我们的生活带来方方面面的快乐。既可以是文人清供,以俗入画、以俗生雅,还可以是悬几株艾草、菖蒲的仪式感,或是为孩子系上五彩丝的美好祝愿。