



珠峰“大堵车”致多人死亡

追梦与冒险的背后 还请多一份理性

5月23日,一张攀登珠穆朗玛峰的“堵车”照片在社交媒体上引起广泛关注。登山者排成“长龙”蜿蜒在通向顶峰的8000米狭窄山脊上,达3小时之久。据尼泊尔政府部门统计,由于等候时间过长,消耗体力过多,加之高寒和缺氧,迄今已有14人因此而死亡,另有3人失踪。仅5月23日一天就有3人丧生。

近年来“挑战珠峰”的热度日渐高涨,特别是在天气较好被视为珠峰“黄金冲顶期”的五月,人数更是激增。今年尼泊尔旅游部门为夏季登山季签发了破纪录的381张登山许可证,其中有很多“登山客”是缺乏经验、盲目跟风的新手,在登顶过程中行进速度太慢,阻碍了其他登山队伍,造成了这次“大堵车”的危险局面。需提醒大家的是,攀登珠峰要切实考虑自己的经济和身体实力,不要为了虚荣心盲目登山。

登顶珠峰究竟有多难?

在1500米到3500米之间的高海拔,登山者会出现呼吸变快、加深,运动困难、疲劳、难以入睡、排尿增加等症状;在3500米到5500米的超高海拔,会出现缺氧症、无食欲、脱水等症状。上升到5500米到8000米的极限海拔,会出现大脑混沌、肌肉无力、身体冻伤等症状;而在8000米以上,是“死亡区”,人类无法长时间存活,身体会迅速损伤。

普通人登珠峰 需具备什么条件?

必须具备两个条件:一是拥有一定的经济能力,二是要有一定的身体素质。

普通人登上珠穆朗玛峰至少需要20万元人民币,由于天气的原因,有可能不会一次登上珠峰。其次是身体素质的训练。如果患有哮喘、心脏病、高血压等疾病,最好不要参加登山活动。在高原上登山需承受高原反应、面临极地气候,并背上很重的装备前行,必须具备过硬的身体素质。

如果你拥有一定的经济基础,身体情况还可以,想登珠峰的话,也要做好充分的准备。千万不要以为这很轻松,这个过程需要3~4年的时间。

1. 开展低海拔户外活动、体能训练、基本技术学习,在身体上主要是耐力、心肺功能、腿部和腰腹

部力量、背负能力的训练。一名新手如果能够把所有的周末使用起来,这个阶段可以在一年内完成。

2. 开始进入高海拔的空气稀薄地带。在攀登珠峰之前,最好有2~3次的高海拔登山经历。根据循序渐进的法则,健康人可以从6000米

山峰为起点,然后是7000米、8000米的山峰。这个阶段最快需要1年,一般需要2~3年。

3. 珠峰攀登的准备阶段。用半年的时间,全身心投入珠峰攀登的准备,记住:必须是全身心投入,特别是体能的训练和储备。

理性登珠峰 莫因虚荣心丧命

根据历年的数据显示,珠峰登顶的死亡率在8%左右。然而高风险、高死亡率并没有劝退登山客们对珠峰的憧憬。印度资深登山者穆克吉表示,很多没经验的登山者其实都带有明确的功利目的:“如果他们成功登顶珠峰,回来后就会被奉为上宾,风光地出席各类活动。”

相比于职业登山客,从没

登过高山的业余人士很多是因虚荣心对登顶珠峰跃跃欲试。而一些不负责任的登山公司则不论客户是否有资质,都一律接待,造成了部分“登山客”的患病甚至死亡。宝贵的生命只有一次,为了自己的健康和家人的幸福,请理性登山,莫因虚荣心丧命。

中国科学院大学深圳医院
康敏

练练背部舒缓运动

背部,连接着脊柱,影响着你的身姿和骨骼健康。现在大家常坐办公室,经常背部酸痛,可以练练以下的背部舒缓运动。

1. 扭转背部 坐在椅子上,双手交叉至头顶,呼气将上半身向左转,确保肩部以下旋转到位,保持3秒;用3秒钟吸气将上半身回复向前,向右转体。重复5次。保持腹部扁平,练习效果更佳。

2. 活动左右肩 坐在椅子上,双手置于头顶,呼气3秒钟内将身体向左倾倒,感受到体侧拉伸;吸气3秒钟将身体回复至原有位置,向右倾倒,倾倒一侧的肘部向身体靠近。重复5次。

3. 旋转肩颈部 坐在椅子上,将肘部举过肩膀后旋转3秒钟;双手轻握,3秒钟将



肘部向后大幅旋转;肩胛骨用力靠近之后放松。重复5次。

4. 深呼吸 慢慢数到三,然后呼气,令腹部凹下去,还未适应阶段,可以将手抵住腹部边确认边练习;吸气3秒钟同时保持腹部凹陷,拉伸身体想象背筋向上拉伸,呼气时进一步使腹部凹陷,重复10次。

郑玉平

面部天然美容法

生活中,女性除了日常的皮肤清洗和保养之外,还应该做些纯天然的美容保养,使皮肤看起来更柔美光滑。下面为您介绍几种简便效佳的天然美容法:

牛奶涂面法 可消除皮肤皱纹,且使皮肤增加弹性。洗完脸15分钟后,取新鲜牛奶一小杯,加少许柠檬汁混合,用纱布蘸取在面部轻轻拍打,停留5分钟后用清水洗净,能达到护肤效果。临睡前进行效果最佳。

黄瓜贴面法 有洁白皮肤、收缩毛孔的作用。取黄瓜一条,切成薄片,轻贴面部,经过15分钟左右取下,再以清水洗净即可。

蜂蜜面膜法 取鸡蛋清1个放碗中搅动至起泡,然后加入蜂蜜20克调匀。洗浴后将其均匀涂抹在面部和手上,使其自然风干,30分钟后用清水洗净,每周2次。此面膜能润肤除皱,驻颜美容,有营养增白皮肤功效。

蛋清涂面法 取鸡蛋一个,将蛋白取出搅匀,不必加水,拿小刷子均匀涂抹于面部,待其完全干后,用中性化妆品把蛋清洗掉,再用温水冲净,然后涂上维生素E面霜,立即就寝。此法适合油性肌肤,可消除脸上过多的油脂,并减少皱纹产生。

蛋黄涂面法 取蛋黄一个,全脂奶粉两大匙,蜂蜜、橄榄油各一小匙,再加些柠檬汁,混合搅匀后,轻涂整个面部。约30分钟后,用温水清洗,之后再擦点收敛型化妆水。此法比较适合干性且粗糙的肌肤使用。

山东莱州市慢性病防治院 郭旭光

大蒜美容功效多

大蒜是最常见的香辛调味料,它被称为天然抗生素,富含大蒜素等多种营养物质和抗氧化剂,具有多种美肤美容作用。

除皱 大蒜里的某些成分,有类似维生素E与维生素C的抗氧化、抗衰老特性,有助于保护皮肤免受自由基损伤,其抗皱作用堪比价格不菲的抗衰化学药膏。取大蒜三瓣捣碎后,涂抹在皮肤皱纹处即可,坚持每天涂抹,有助于让皮肤恢复青春活力,减少皱纹的功效。

祛痘 大蒜的抗菌属性有助于清洁皮肤,让肤色更好。可以将大蒜瓣切成两半,然后在痘痘上轻揉,坚持几天就可明显见效。

除妊娠纹 涂大蒜是为数不多的去除妊娠纹的方法之一。将蒜瓣捣碎取汁,滴入热油中,涂抹在妊娠纹上,坚持两周即可见效。

强健指甲 大蒜不但可以保护皮肤,还可以强健指甲,防止脆裂折断。每天用大蒜瓣切片或捣碎后取汁擦指甲,坚持几周,指甲质地明显改观,强度恢复如初。

防银屑病 蒜瓣数个捣成泥,加熟菜油调匀,外敷在患处,大蒜的抗炎作用对缓解银屑病(俗称牛皮癣)有一定效果。

山东省平阴县卫生健康局
副主任医师 朱本浩

