

女翼装飞行员遇难

小众运动如何保障安全?

5月12日,北京某文化传媒公司在湖南张家界天门山景区取景拍摄极限运动短纪录片时,两名翼装飞行员从飞行高度约2500米的直升机上起跳进行高空翼装飞行,其中一名女翼装飞行员安安(化名),在飞行过程中疑似因偏离计划路线导致失联。5月18日上午,失联近6日的安安被找到。参与救援的浙江公羊救援队队长徐立军透露,安安已不幸身亡。

穿着翼装在空中自由翱翔,是人与鸟融合的最佳形式,远比乘坐飞机、飞船等航空器更能体现人鸟合一的境界。然而,翼装飞行员安安的不幸遇难又表明,超极限的翼装飞行确实是离死亡最近的运动,也是世界上最致命的运动。在这样的运动中如何保证生命安全,应当是该项运动首先要考虑的要素。

这些年来,无论是在张家界还是在全球,这项运动频频发生意外,这一运动的安全性再次引发人们关注。全球真正的翼装飞行运动员只有100多人,玩过翼装飞行的运动员有1000人左右,仅在有意翼装飞行圣地之称的瑞士劳特布龙嫩,至少已有28人因此而丧生。

在中国的翼装运动圣地天门山,2013年9月8日就已经发生了一起运动员死亡的悲剧。来自匈牙利的“翼装侠”维克托·科瓦茨起跳之后,意外坠入深谷之中,第二天搜救证实死亡,这意味着,即便是经验丰富技术娴熟的运动员也会失手。同样是在2013年8月,参加了伦敦奥运会开幕式表演、作为007替身空降在伦敦的翼装飞行员马克·萨顿就在一次比赛中撞上山体,不幸遇难。

如何保障这样一项虽然小众

但极其吸引眼球的运动的安全,需要投入大量的科研和技术保障,以及各方面的管理和组织工作。从运动员的技术和能力提升,到运动安全的评级和安全保障,就有大量的工作要做。

就此次失事的安安来看,她有600次左右的跳伞经验,已经持有跳伞C证,其中翼装飞行经验约有200次,业内认为,安安的等级已达到了D级,是一位经验丰富和技术较好的运动员。事实上,安安是在约2500米的高空从直升机上跳下飞行,属于高空翼装飞行(在2000多米到4000多米的高空起跳),是比较安全的,着陆前有时间从容打开降落伞,并且有强制性的开伞机制;而低空翼装飞行(高度在几百米的悬崖上,或者几百米的直升机上跳下)相对危险,因为着陆前需要自己打开降落伞。

此次安安遇难的原因需要调查才能弄清,或者调查也难以获得全面准确的原因,但与之相关的影响飞行安全的外界因素也应在考虑之列。其中一个重要原因就是天门山的山势地貌和气候条件。天门山,是张家界永定区海拔最高的山,主峰1518.6米,1992年7月被批准为国家森林公园。天门山山顶相对平坦,保

存着完整的原始次森林,但是,在天门山地域,山下有山,山外有山,地形复杂,一旦偏离既定路线,就可能马上变成低空飞行,撞向不知名的山体。

另一方面,在层峦叠嶂之下,诸多山体之间可能形成空气湍流和漩涡,会造成飞行的不稳定。如果运动员技术不过关,或者即便有较好的技术但多次遇到空气湍流和漩涡,也难以掌控飞行路线和方向,在每小时190~220千米的高速飞行中,一瞬间就有可能来不及避让或爬升而撞上山体,产生意外。此外,由于天门山树森参天、藤蔓缠绕、青苔遍布,石笋、石芽举步皆是,也容易造成多雾和云彩,能见度较低,会扰乱运动员的视力,不辨飞行方向和路线,也会产生意外。

鉴于这样的情况,未来是否选择天门山作为翼装运动的场所,值得考虑。当然,最终调查确认安安意外身亡的原因后,或许会得出更好的建议。不过,对于世界上死亡率较高的翼装飞行运动,切实需要把安全放在第一位。因为翼装运动稍一疏忽就是丧失生命。因而事先的安全考虑与保障这一点,尤为重要。

张田勤

来源:长城评论

运动穿衣有讲究

瑜伽服:宽松而吸汗 瑜伽有大量扭曲和伸展躯干、四肢的动作,因此服装要宽松。面料应为轻薄型的棉布质地,有利于自由伸拉,看上去更有型、漂亮。裤子要宽大,裤腿收紧,这样在做倒立或抬腿动作时,裤子不会滑落。

慢跑服:简洁又透气 慢跑要选质地轻盈的衣服,让空气有流通的空间,减少衣服和肌肤的接触,可帮助汗水排至布料表面快速蒸发。专业慢跑服有夜间反光保护,可让司机提前避让;运动裤上通常有个带拉链的小兜,可放钥匙或其他物品。

跳操服:面料应速干 跳操时身体运动幅度大,流汗较多,为了摆脱大量汗水淤积在皮肤表面,可选择速干面料,不仅充分透气,还能快速变干。

网球服:经纬要致密 好的网球服面料要经纬致密、吸汗性强、排汗速干、防紫外线。在款式上,无论选择网球裤还是网球裙,选择分体还是连体式,没有定论。一般而言,身体丰满结实的比较适合分体式衣服,可以通过上下的比例调整,提升身体的线条感,身材高挑的则比较适合连体裙。此外,在网球裤或网球裙上都会有个小兜装球,免得经常弯腰捡球。

李承龙

睡前六招 醒来好气色

熟睡时人的皮肤细胞格外活跃,新陈代谢使皮肤能吸收更多营养,清除表皮的多余物质,保证肌肤细胞的再生。好的睡眠会让你神采奕奕、肌肤紧致、眼睛澄亮。同时,睡前不妨试试以下六招,让晨起的你更加容光焕发。

1. 晚餐不要吃得太饱。吃得太饱会导致睡觉时血液集中在胃部,使脸部血液量减少,影响肤色。少量摄取盐分,最好不要喝酒,避免晨起时面部及眼睛周围出现浮肿的状况。

2. 睡前一定要卸妆,有利于夜间皮肤的呼吸与排泄废物及汗液。如果清洁方法不正确,很容易造成眼睛红肿,应用棉球蘸取眼部清洁液,放在眼皮及睫毛上10~20分钟,再用棉花轻轻擦拭干净。

3. 睡前可以先用温水浸泡茶袋,然后将其压在眼皮上10分钟,再涂上眼霜,有利于眼部肌肤的保养,淡化鱼尾纹。

4. 在指甲根部涂抹维生素E油,轻轻按摩,然后用护手霜按摩双手,能滋润手部肌肤、抗衰老。

5. 全身清洁和护理。睡前洗个热水澡,有利于缓解疲惫的身体。洗澡后,用润肤油或润肤露轻轻按摩全身,然后穿上烘暖后的浴衣或睡眠袍。这时肌肤会彻底吸收衣服上的温度,使肌肤更加光洁和富有弹性。

6. 牛奶有催眠的神奇功效。容易失眠的人,睡前不妨喝一小杯新鲜牛奶,能放松神经,让你轻松入眠。

郑玉平

口罩造成皮肤问题怎么治?

疫情期间,戴口罩时最好不要化妆,因为化妆品会堵塞毛孔,加重皮肤负担,可以使用适合自己的护肤品。如果皮肤已经出现长痘、过敏症状,可分如下情况来治疗:

皮肤敏感、泛红干痒

已经出现皮肤敏感、泛红的人,可以使用温和舒敏的修护护肤品,如马齿苋提取物、芦荟提取物、金盏花提取物、甘草提取物等。这种状况不建议使用厚重的面霜,虽然面霜能在皮肤表面成膜,阻止水分流失,但不利于角质层的新陈代谢,易堵塞毛囊,

增加皮肤负担。另外,选择相对轻薄、清爽、控油的乳液也很重要。

长粉刺、痘痘(痤疮)

痤疮分为轻、中、重度,根据严重程度不同选择不同的药物。其中,中、重度的痤疮需要口服药物或者通过光动力、光疗等治疗措施,建议寻求专业皮肤科医师的帮助。对于轻度痤疮来说,一般分两种:一种是问题比较小的黑头粉刺,还有一种是炎性痘痘。

出现黑头粉刺可在医生的指导下选择:第一,维A酸类,比如常见的0.05%维A酸乳膏,第三代维A酸类药0.1%阿达帕林凝胶,

初用药时有轻度刺激反应,可出现干燥、脱屑、刺痛等,应从低浓度开始,每天晚上使用一次;第二,过氧苯甲酰,此药为氧化物,外用后缓慢释放出新生态氧和苯甲酰,杀灭痤疮丙酸杆菌,并具有溶解粉刺及收敛作用。可配成2.5%、5%、10%不同浓度洗剂、乳剂或凝胶,从低浓度开始使用。

出现炎性痘痘推荐外用抗生素药膏,比如红霉素软膏、夫西地酸乳膏,克林霉素凝胶等,每天外涂2~3次。大部分药膏在药店都能买到。

深圳市人民医院皮肤科 党林