

周末出游露营 收好这些安全干货

在不方便远行的日子里，露营成为了越来越多人周末或者假期放松的选择。不用长途跋涉就能亲近自然，人们开始把帐篷搬到了公园或者野外的草坪上。亲近大自然虽好，但因天气多变、自然环境复杂、人为等原因，存在很多安全隐患。现在正值秋高气爽时，去露营赏景的小伙伴不在少数，这些安全须知要知晓。

露营有什么安全隐患？

1. 用火隐患大。露营使用明火导致的消防安全隐患较大。很多露营爱好者会选择自制烧烤甚至是篝火晚宴，这给靠近森林、草地的营地增加了安全隐患和火灾风险。一旦起风或用火不当，极易发生火情。

2. 野外危险难预测。一些游客并没有选择专业的露营基地，而是自发到河边、野地或者山里露营，在搭建帐篷和野炊选址上太靠近陡坡或河道，缺乏安全意识，随意饮水、戏水、钓鱼、徒步等，无疑留下溺水、失足以及面临山洪、泥石流等安全隐患。

3. 露营过程中可能发生人身损害的风险，比如出行乘车遇到交通事故、携带宠物造成宠物伤人意外损害等。

4. 露营中产生的垃圾易造成生态环境污染。露营过程中需要考虑到吃喝拉撒等方面，会产生大量的生活垃圾，如果处置不好，就会影响周边绿地、山林或水质等，造成一定程度的环境污染。

出发前，三项功课提前做

挑选营地：挑选营地时，要选择正规、有经营资质的露营区域，远离森林防火区、河道、地

质灾害易发区和饮用水源保护区，选择相对平坦的安全地带。不去未经商业开发且存在高风险的野地、山沟等。

了解天气：提前查看露营当地天气情况，避免在雨天或者大风天露营。特别是雨季或者换季期尤其要警惕，不要抱有侥幸心理。

查询路况：如驾车前往，合理规划时间及路线，注意交通安全，不疲劳驾驶、不超速行驶、不酒后驾车。

到达后，要看这些

看规定。看到禁止游玩、禁止游泳等有危险提示的警示标牌尽快远离，不翻越栏杆、护网。遵守景区露营安全规定，不携带火种进林区、不在林区用火。

看地形地势。不要在悬崖下驻扎，避免落石。要选择较平坦的地势，或周围没有布满碎石的山坡。不要紧挨着河流驻扎，避免涨水。不要选择峡谷中央、坡下、沟底驻扎。避免山洪、泥石流等。在排水条件好的地方搭帐篷，挖排水沟，避免积水。

看风向。要固定好每个帐篷，帐篷出口要处于背风位置。帐篷每个角都要找重物压住，保证抗风。



做好这些事，露营更安全

制作餐食注意明火。秋季风干物燥，杂草枯黄易燃，在野炊或烧烤过程中，即便是零星火星被风吹落，也很容易引燃草丛或树木，从而引发火灾。保障帐篷内空气流通，不要在帐篷内使用明火取暖、做饭，安全使用蚊香，不乱扔烟头。不在帐篷附近点篝火。灭火时，彻底熄灭烧烤、篝火所用火炭、固体酒精等可燃材料，特别是烟头。在帐篷外放置盛满水的水桶，以防万一。

被困求援。到山区游玩时，要做好万全准备。登山包、登山鞋、充电器、手台、冲锋衣等厚衣服、照明设备、保温毯、充足的食物和水、火种、烧水炉等装备都是必不可少的。万一被困在山上，要能够取暖和保存体力与热量。露营者不要在正风口点火，以免引发山火，可以选择在山坳、山洞里生火取暖。如果遇到刮大风天气，则万万不可露天生火。

综合自中国消防、中国应急管理

过碳酸钠 让清洁更省力

过碳酸钠是一种氧系漂白剂，常被用来添加于洗衣精、洗衣粉中，它无毒无味，跟小苏打、柠檬酸一样属于天然清洁剂。溶于水中的过碳酸钠，可以分解成过氧化氢（双氧水）跟碳酸钠（苏打），它的除污原理是双氧水跟碳酸钠会互相作用，达到漂白杀菌跟去污效果。

使用过碳酸钠时，不可和盐酸、醋酸类的清洁剂一起混用。过碳酸钠的水溶液偏碱性，带手套操作可避免肌肤不适。那么过碳酸钠该怎么用呢？

一、清洁洗衣槽

过碳酸钠用于洗衣槽的清洁效果，比柠檬酸跟小苏打都来得更好。将洗衣机加到满水位，放入约 250~300 克的过碳酸钠后，运转 10~15 分钟，静置 4 小时以上后，捞起水中漂浮的污垢，再开启洗衣模式让它继续运转，过程中有脏污飘浮就要捞起，持续到没有脏污被洗出即可。

二、去除衣服上的色斑、各式污渍

将需要清洁的衣物泡入水中，加入过碳酸钠后，静置浸泡直到污渍被去除即可，浸泡的时间会根据脏污的大小、范围以及水溶液的浓度有所不同。比起小苏打，用它来清洁衣物效果更显著。但是不可用来清洁羊毛、蚕丝等不适用碱性清洁剂的材质。

过碳酸钠溶液除了去污外也有漂白的效果，若想去除有色衣物上的污渍，建议先在衣服不起眼的地方测试它会不会褪色，再决定是否使用过碳酸钠清洁。

龙悦

秋天登山畅游十注意

秋高气爽，与亲朋为伴，登山畅游，既有雅趣，又可健身。不过，登山前应采取一些措施保护好自己，免受伤害。

1. 登山前应先检查身体。尤其是中、老年人，慢性病患者，要做全面身体检查，以免发生意外。

2. 事先了解好登山旅游路线，计划好休息和进餐地点，最好有熟人带路，防止盲目地在山中乱闯。

3. 对山上的气候特点应有所了解，争取在登山前得到可靠的天气预报。带好衣物早晚御寒，防止感冒。

4. 休息时不要坐在潮湿的地面和风口处，出汗时可稍松衣领，不要脱衣摘帽，以防伤风受寒。

5. 登山时要沉着，动作要缓慢。尤其是老年人和体弱的人更要注意这一点，走半小时就休息 10 分钟，避免过度疲劳。

6. 旅游登山，不是为了竞争，只是为了游乐。旅游攀登，要不计速度，只求逍遥。或沿石级扶梯，或寻林荫小路，缓慢而行，观风景，览古迹，边谈边游，妙趣横生。

7. 要尽量少带行李，轻装前进。对于老年人来说，应带手杖，

既省体力，又有利于安全。在陡坡行走时，最好走“之”字形路线攀登，这样可减低坡度。

8. 在山中遇到雷雨，不要到山顶或树下躲避。最好在洞穴中避雨。

9. 下山不要走得太快，更不能奔跑，这样会使膝盖和腿部肌肉感受过重的张力，而使膝关节受伤或肌肉拉伤。

10. 在登山时，还要预防腰腿扭伤，因此，在每次休息时，都要按摩腰腿部肌肉，防止肌肉僵硬。

泽川



三招改善“手机肩”

长时间不正确使用手机，有些人会出现肩痛、假性心绞痛等症状，被称为“手机肩”。在此介绍三种方法改善“手机肩”症状。

扩胸运动 每坐一两个小时站起来，双臂展开，扩展胸部 3 到 5 分钟。扩胸的同时，可上下左右缓缓活动颈部，耸双肩、侧腰身、做深呼吸。

手臂贴墙跨步 立于墙边，身体侧面对着墙，一只手举起来，保持腋下与手肘都成 90 度夹角。站直后，外侧的脚向前跨出一大步，让手臂的位置与肩膀的后方产生扩胸的效果。左右手轮流进行。

单手外翻晃动 单手贴于另一侧胸部下缘、肋骨的侧面位置，将另一只手尽量向外翻，使手心与前臂的内侧都向外面，并用托住胸部的那只手将身体往相反方向转。做一次深呼吸后，向外翻的那只手前后晃动 8 次，再进行深呼吸，维持 30 至 60 秒，左右手轮流进行。

旭锐