

“上春山”别任性 莫贪风景陷险境

四月芳菲，人们纷纷相约“上春山”，一起赏花、观鸟、爬山等，亲近大自然。然而，近期气温多变，户外游玩风险上升，时常有人被困。这份“上春山”指南请务必收好。



经典 爬山打卡地

春山如笑，正待游人踏青寻趣。这几处经典登山打卡胜地，恰是春日踏青的上佳之选。

山西省忻州市 五台山

大自然造化的五台山，山奇，水奇，石奇。五台山独特的自然气候，造就了奇妙的清凉景象。台怀镇上，白塔高耸，庙宇成群。文殊道场，名副其实。正是一派人神向往的清凉世界。

江西省萍乡市 武功山

江西武功山在徒步圈的地位经久不衰，其实也是很多人心中的赏日出胜地。徐霞客在这里写下“观日景如金在冶，游人履步彩云间”的名句，如果日出时分用“上帝视角”远眺，更是超脱于凡世间。

安徽省黄山市 黄山

“黄山归来不看岳”，位于安徽省南部的黄山，是世界文化与自然双重遗产。“无峰不石，无石不松”，以迎客松为代表的“笑望云霓迎八方”是最贴近黄山灵魂的神态，这片奇绝山景，是中国人的美感源泉。

四川省乐山市 峨眉山

峨眉山山如其名，如“峨眉峨眉，细而长，美而艳”，踞于四川盆地西南边缘，是邛崃山脉最南支，东北紧邻成都平原，西南与大小凉山接壤，山势巍峨雄壮，景色秀雅。

浙江省杭州市 天目山

天目山奠定了杭州千百年富足的格局，天目山的溪流汇集成河，最终汇入太湖、钱塘江，自古繁华富饶的杭嘉湖平原，为杭州的产生和发展提供了根基。

河南省洛阳市 老君山

八百里伏牛山的苍莽群山之中，地处河南洛阳的老君山“峭倚中天，高临五岳尊”。登临山顶，颇有一种拨开云雾见青天的即视感，身外云烟缭绕，如临仙境。

福建省南平市 武夷山

武夷山是自然与文化双遗产地，武夷山脉呈东北—西南走向，通常我们说的武夷山市位于福建省南平市，绵延千里的武夷山脉是闽西的主宰，北部与江西省接壤。“碧水丹山，珍木灵草”是南朝诗人江淹对它最精准的描述。

贵州省铜仁市 梵净山

梵净山位于贵州省东北部，地处湘、渝、黔三省市的交界处。在距今10亿年以前的中生代及前期，贵州高原上除梵净山为岛孤火山外，其余皆为一片汪洋。



中国探险协会发布的《2024年度中国户外探险事故报告》显示，据不完全统计，2024年共发生户外探险事故335起，其中山地发生事故274起，水域发生事故39起，占总事故数的93.4%，迷路、被困、滑坠、落水4个事故类型占事故总量的82%。

被困主要原因

- 独行侠——另辟蹊径，跑到了景区外；
- 裸游——不熟悉路线、不做户外准备，独自前往；
- 掌上游——网上查攻略，跟着短视频、小红书等平台内容去打卡；
- 把户外当花园、公园——临时起意，乘兴而去，没做好时间规划。

野外游玩提醒

- 充分了解风险
- 做好充足准备
- 勿存侥幸心理
- 常怀敬畏之心
- 生命安全第一

近年来，徒步、登山等户外运动越来越受欢迎，然而热潮之下，户外运动事故也在不断发生，大家在享受自然之美的时候，也要具备足够的避险能力。

拒绝“野景点”

不得擅自进入未开发未对公众开放的保护区、水库、峡谷、无人岛、海滩、网红景点等“野景点”区域开展登山、游览、探险、戏水、露营等活动，自觉抵制到“野景点”旅游打卡的行为。

避开恶劣天气

装备再精良、户外经验再丰富，都要尽量避免在恶劣天气出行，出行前应查看当地天气预报，如收到暴雨、大风等预警信息，应及时调整行程；如在户外景区遭遇恶劣天气，要注意保暖，及时更换湿衣服，必要时应及时寻求帮助。

当心地质灾害

要提前规划安全路线，了解路况和天气，雷雨天气不要前往山岳型、峡谷型、涉水型景点，防范山体滑坡、落石、泥石流、山洪等自然灾害风险。

警惕意外坠落

警惕道路湿滑，在徒步陡峭地形时如悬崖峭壁、陡坡等，要特别注意；拍照的时候要留意身后，找个能站稳靠住的地方，不要爬到建筑物顶部拍照。

小心山林迷路

尽量在天黑前结束活动，如果夜行时无法辨别方向、路线，应立即报警求助，等待救援时，尽量描述清楚方位，不要随意走动。

增强防火意识

在林区游玩时，不准携带火种，或在林区吸烟、点火照明，不准在森林景区里野炊或烧烤；居住在景区民宿、客栈时，要留意疏散通道、楼梯、安全出口与你所住房间的位置，查看房间内外灭火装置的情况。

防护

保护好自身安全

这些你准备好了吗

自然景色虽好，但也一定要注意其中的隐患，既要保护好自身安全也要保护好自然环境，咨询专业户外人士对刚开始或是准备进入户外的爱好者给出了安全建议。

登山前要做哪些准备？

防风保暖外套：春季早晚温差大，穿防风保暖外套以防着凉。

◆**食物**：足够的饮用水和食品，尤其要带一些高热量食物，比如坚果、巧克力、谷物能量棒等。

◆**急救包**：准备创可贴等应急药品，应对小伤。

◆**防晒用品**：春季干燥风大，可携带护肤品、防晒霜、帽子和太阳镜等。

春季登山需要注意什么？

◆**注意防过敏、防蚊虫和防野生动物**
防花粉过敏：春季花粉较多，过敏体质者可戴口罩或携带抗过敏药物。

防蚊虫叮咬：春季蚊虫开始活跃，携带驱蚊水，穿长袖衣物。

防野生动物：春季野生动物开始活动频繁，注意脚下、周边情况，可采用棍子敲打地面方式驱赶野生动物。

◆**恶劣天气防范要点**

强对流天气：强对流天气易造成雷雨大风、冰雹等气象灾害。如在户外遇到雷电，不要站在空旷的高地上或在大树下躲雨，不要使用有金属尖端的雨伞，不要肩扛金属工具；若遇到冰雹，不能只顾低头拼命奔跑，一定要注意保护头部、颈椎与腰部，可用衣服、包等随身物品遮挡头部。

地质灾害：持续降雨或局地强降雨可能引发山洪、滑坡、泥石流等地质灾害，公众须及时关注当地气象部门发布的预报预警信息，在强降雨时段减少外出，不要前往山岳型、峡谷型、涉水型景点，避免在山洞、河道等低洼地带逗留。如遇到山洪，市民要选择就近的安全线路沿山坡横向跑开，不要顺山坡往下或沿山谷出口往下游跑。

大雾天：大雾天出行的话，可准备强光手电以及反光外套或雨衣。其中，强光手电应选择200流明以上，穿透力比较强，并具备爆闪、红光或黄光模式，遇险时容易被发现。

◆**注意自身安全防护**
结伴而行：尽量结伴爬山，不攀爬未开发区域或危险地带。

合理穿搭 注意温差：春季登山温差较大，要备好相应的户外服装，把握好“热了就脱，冷了就穿，湿了就换”的穿衣规则，随时保持身体的保暖和干爽，根据温度，还要戴上手套和帽子。

避免火患：严格遵守当地的山区、林区的防火规定，尽量不动用明火。

通信畅通：携带手机等必要通信设备，一旦发生危险可以求救。

体验

科技助力春山可及

“穿上‘机器腿’，上台阶能感到向上的拉力；走在平路上，也有向前的助力”

位于湖北省恩施土家族苗族自治州的恩施大峡谷，层峦叠嶂、雄奇险峻。清明假期，景区累计接待2.5万名游客，同比增长超30%。

恩施市民小杨坐索道来到七星寨景点，看着望不到头的陡峭阶梯，他有点发怵——去年，他不慎小腿骨折，虽已康复，但仍不敢太过用力。景区工作人员为他推荐了一款外骨骼“机器腿”，背后一搭、腰上一扣、腿上一系，很快小杨就穿戴完毕。走在台阶上，他的脚步变得轻快起来。

“设备很轻便，就像背着一个腰包。穿上‘机器腿’，上台阶能感到向上的拉力；走在平路上，也有向前的助力。”小杨说。

据介绍，这款外骨骼“机器腿”自重1.8公斤，续航3至5个小时，设有6个档位，可以根据使用者的步频、步幅调整。如果爬的山比较陡，可以调至最高档；如果走平路，前两档就够用。

近年来，越来越多的新技术、新产品应用到体育运动、文旅休闲等领域，成为广大体育爱好者和行动不便人士的“新宠”，外骨骼“机器腿”就是其中之一。

“恩施大峡谷是山岳型景区，游客全程走下来需要四五个小时，比较累。”恩施大峡谷旅游开发有限公司总经理朱传军介绍，恩施集团、鄂旅股份不断提高景区运营智能化水平，增强游客的体验感。

前段时间，景区从深圳引进10多套外骨骼“机器腿”，供游客租赁使用。“有了‘机器腿’，很多游客不再望山却步，尤其对腿脚不太灵便的游客来说，‘机器腿’帮了大忙。”朱传军介绍，下一步，景区将尝试在整个景区的山上山下及特殊陡峭路段增加设备租借点位，方便游客根据需要随租随还。

据悉，清明假期，宁夏回族自治区银川市的贺兰山国家森林公园景区共接待游客2万多人次，其中有300人次借助外骨骼智能登山机器人“上春山”。

泰山、黄山等知名景区也纷纷投入使用外骨骼“机器腿”、智能登山杖、智能助行机器人等登山智能辅助产品，用科技力量帮助游客轻松登山。