

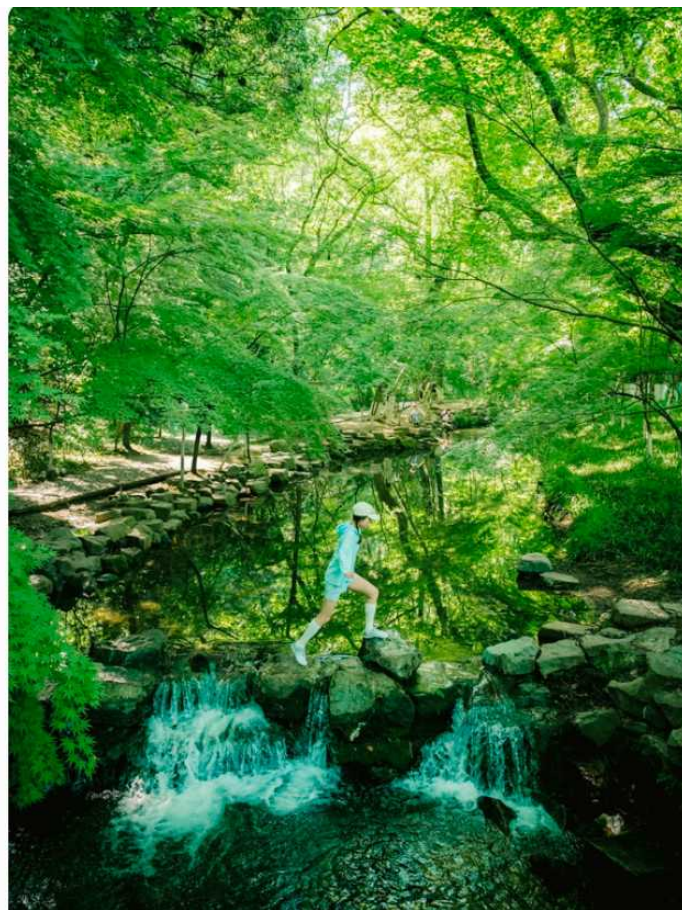
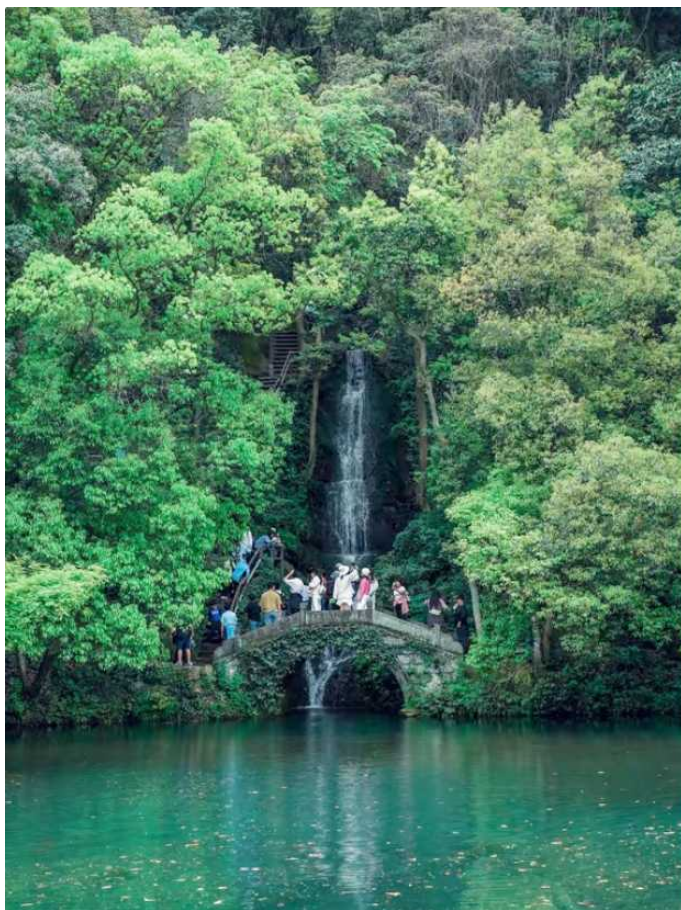
爬山变攀岩、户外变历险，徒步不再是“有腿就行”

绝美打卡照背后藏着致命落差

周末爬山日，本来以为来探秘云雾缭绕的小众秘境，跟着徒步路线走到一半，才发现，眼前是近乎垂直的崖壁、脚下是磨得光滑发亮的岩石。这是最近不少跟着徒步路线无脑冲浙江台州公孟背的徒步党们经历的真实情况。

不止是公孟背。随着越来越多小众徒步路线被发掘，爬山变攀岩、徒步变历险，在江浙沪，徒步早就不是有腿就能走了。社交媒体上的几张绝美打卡照，掩盖了真实路况中的致命落差。

风险还不止于此。眼下江南即将步入黄梅时节，初夏的湿热与多变天气增加了危险性。不少资深户外领队都经历过多次徒步中暑的案例。



中暑被困山中、黄梅天天气突变 江浙沪爬山不是“有腿就行”

那天如果不是遇到阿乐一行人，那对姐弟可能困在山上永远没下来。

几年前，在游侠客从事多年户外产品开发工作的阿乐跟两名同事一起去安吉腹地踩点新线路，远远地听到有人呼救的声音。

他们循声找过去，在一片竹子环绕的空地发现了一对姐弟，姐姐40岁左右，弟弟三十几岁。那天地表温度超过40℃，空气中的温度也在三十四五摄氏度，姐弟俩出现了不同程度的中暑症状。

姐姐已经有点半昏迷，弟弟则站在一旁，语无伦次絮絮叨叨，“看起来像是大脑供血不足神志不清的样子。”

经询问得知，原来两人就是在社交平台上看到了帖子，说这里有一个瀑布，便开车过来了。穿着全棉的衣服，只带了半瓶水，背着休闲包就上了山，阿乐一行人发现他们时，他们走了大概八九百米，没有水摄入、没有糖原摄入，连一块巧克力也没有。

阿乐和同事赶紧把两人从密不透的竹林里转移出来，喂了带糖原的饮料，呼叫了山下驻守的同事和村委，叫上村子里能叫得出来的男性村民，走了将近一公里把两人送到车能到达的最近的位置。

最令人惊心动魄的事情在此刻发生。刚上车没多久，一场倾盆大雨下了下来，整个竹林陷入泥沼。

如果不是遇到阿乐一行人，中暑加上被暴雨浇透，两人可能再也出不来了。

这个故事发生在安吉腹地，海拔不高，也就100米，但黄梅天高温加上反复无常的天气，即便海拔不高也会形成小气候，小白贸然进山，就可能埋下悲剧的祸根。

海拔低不等于风险低。

杭州西湖的九溪十八涧是一条知名度很高的户外线，交通便利、风景好、线路成熟，海拔三四百米，稍微参与过户外的可能都知道这条线，但夏天在这条线上中暑的比比皆是。

江浙地区有一个特殊的环境，竹林。

那对中暑姐弟当时就是躺在一片竹林中，江浙的竹林密度高、空气流通性差，甚至比不上商场里的通风系统，很容易闷热中暑。

江浙沪特有的黄梅天也是周边户外游时另一个风险。

很多时候进山时还是艳阳高照，云的形状都清清楚楚，一个半小时甚至两个小时以后，徒步途中就能下起倾盆大雨。如果装备不到位、准备不充足，遭遇暴雨被淋湿，然后身体变冷，再往后就是失温甚至更危险的情况了。

夏季黄梅天、冬天气温低，而春天则会遭遇蛇虫鼠蚁出动。

下完雨后，野外石头缝里会爬出一种跟蜈蚣很像的虫子；夏天水路可能会遭遇蚂蝗；阿乐甚至在线路上意外遇到过马蜂窝。经验丰富的户外“老驴”会做风险预知，把所有可能发生的情况先罗列出来，但依然会有意外。

新手反而跟团上山就掉以轻心了，迄今为止，资深领队十三么已经带过上百个户外团，但总会遇到“心大”的队友。进了村里逗猫逗狗结果被猫狗追、跳水把鼻子撞骨折了还要继续玩、自信不会走错路结果迷路的，危险从来不只关乎线路难易。

网上找搭子、下好软件就进山？ 去户外，千万别做这一点

如今，年轻人的户外活动往往始于网络。在社交平台上，只要喊一声“求搭子”，就能组起一支队伍。

然而，这些求搭子的帖子，背后的发帖人各不相同，若不注意甄别，则暗藏风险。



在户外圈，有一个著名的“三新不出行”原则，新技术、新路线、新队友，三者在一次户外活动中不能同时占满，尽量每次出行只引入一个新元素。这条原则已被广泛认可，并写入中国登山协会初级登山指导员教案。

新衣服最好在城市里跑步的时候先穿一穿，测测衣服透不透气、防不防风，再穿到山里去。新线路尽量跟团走，如果是自己没有去过，也没有人走过的路线，不要一个人去冒险。

如今，上海的户外俱乐部丛生，社交平台是重要的获客渠道。然而有的所谓户外俱乐部，可能并没有经营许可证，这意味着它们并没有合法的组团资质，应急预案和保险保障不够专业，一旦出事，不仅救援响应慢，连后续的赔付都可能成问题。

不正规的户外俱乐部尚且可以在事前查询、在签合同的时候甄别，然而如果是第一次见面就约户外徒步的网友，不确定性就更大了。

十三么讲了一个让她至今心有余悸的例子，她的两个本就相识的朋友相约走香港著名的麦理浩径，但两人节奏不一致，一人有重装经验、体能好、有详细的扎营规划，另一人经验少、一直被催，最后的结果是两人半路分开走了。“虽然麦理浩径是一条很成熟的路线，但一个人走，万一路上遇到什么事情，找谁求助？”

新路线也意味着新的危险。

“现在很多人出门，打开小红书搜一下，下载一条轨迹就进山了。这其实是完全不够的。有没有下载离线地图包？万一走错了的备选路线研究清楚了吗？有没有带冗余装备？”

“山里最怕碰到的就是信号屏障。不是只有云南、西藏才会信号不好，江浙沪的山里一样。那个时候你去看轨迹，地图放大不开，傻了，没下载地图包，就会迷路。”这就是下载离线地图包的重要性。

研究路线不是下载一条路线那么简单，“如果走错了路怎么办？原路返回会走错吗？我们一般会多做几个备选方案，万一走错了，要知道如何走出来。”

在地图软件里选择路线时，一定要选择最新的路线，十三么建议道。“山里的路况变化很快，5年前的轨迹可能现在已经改建了，或者变成别的东西了，一定要选最新的。”

在户外和自然面前，自己永远是第一责任人。不少户外爱好者也会强调，在户外，无论是跟团游还是找户外搭子，都要把生命掌握在自己手中。玩户外从来都不是“有腿就行”，也不是装备过硬就行，从装备、线路、当地信息、体能都要准备好，甚至还有心理准备。

“户外经历越丰富的，反而越怂，越敬畏大自然，”十三么说道。