

爬山避暑，这些“技能点”请查收

本报记者 曾华锋



R 健身视野·服务站

爬山，既能让人们亲近自然、愉悦身心，又是夏日运动“凉”方。本报记者约请专家、行家，对爬山运动需要具备的“技能点”进行了详细解答。

爬山前要做哪些准备？

未雨绸缪，准备充足，可以大大降低爬山时的风险。北京市朝阳区资深“驴友”易向明分享了爬山前的准备清单：

规划路线。初次爬山者可选择城市周边易于到达、难度较小、“驴友”较多的山，并规划好进山、攀爬、出山的路线。

学习技术。掌握定位设备、登山杖的用法，熟悉背包的背负系统。

下载离线地图。将离线地图导入定位设备，以备不时之需。

研究海拔升降。建议单日累计爬升、累计下降小于1000米。

查询天气预报。避开雷雨、高温、大风等天气。

适应性训练。包括爬升训练，每周爬2次楼梯；负重练习，背5—8公斤包走5—8公里；加强平衡训练。

行进中有什么要点？

新疆维吾尔自治区乌鲁木齐市的户外领队、越野赛组织者张健说：“爬山时要倾听身体的声音，量力而行；如感不适或时间不足，应及时下撤。”

保持稳定节奏。起步宜缓，待身体适应后再匀速前进。上坡放慢步伐，分段休息。全程保持能正常对话、聊天的活动强度。

心率不能过高。最高心率不超过180减去年龄(单位：次/分钟)，一旦心率过高就得减速或者休息；如果有胸闷、头晕、关节持续疼痛等信号，立即减速或停止活动。

掌握地形应对技巧。针对碎石坡，“之”

字形下降，避免踩动滚石；针对湿滑路面，降低重心，全脚掌平稳着地；针对密林，要戴好帽子，手臂呈三角防护姿势，防止树枝刮脸。在复杂路段，看景不走路，走路不看景。看清路上有无石头、草木、坑洼、裂缝等障碍，旁边有无悬崖、陡坡等危险路段，防止摔跤、崴脚、滑倒、跌落。

及时补充水和能量。不要等口渴时才喝水，因为那时身体已经缺水；不能只喝纯净水，要喝带电解质的水；避免一次性大量进食。

响应天气突变。雷暴时，立即远离高处，躲入低洼处，不要倚靠在树旁；起雾时，人与人之间的距离缩小至3米以内；下雨时，穿上冲锋衣或雨衣，防止摔倒。

遵守无痕山林原则。“除了照片，什么都

不带走；除了脚印，什么也别留下。”保护山林，带走所有垃圾，不挖采矿物、植物，禁止岩壁刻字。

怎样防止膝盖受伤？

“下山时，膝盖承受的压力可达体重的3倍，合理防护可以避免膝盖受伤。”北京市昌平区退休护士、多次获得100公里越野赛女子冠军的邢如伶说。

选择“膝盖友好型”山。平缓的山，没有急剧上升和急剧下降路段，膝盖承压小。

使用登山杖。下坡时将登山杖加长5—10厘米，杖尖落于脚侧前方，提前支撑，可减轻膝盖30%的压力。

打肌胶贴(一种可支撑肌肉关节、缓解运动损伤疼痛的贴布)。在膝盖及其周围打上肌胶贴，有旧伤的也可以戴上护膝。

选择适宜的鞋。鞋底太薄，缓冲能力差；鞋底厚度中等，可以减震。用前脚掌或者全脚掌着地，避免脚跟硬着地。

控制步幅。小步慢行，避免跳跃式下坡，减少对膝盖的冲击。

合理应对不同地形。碎石路段，可以侧身横移。陡坡处，可以手扶岩石、树木分担重量。

平时强化肌肉。可以通过靠墙静蹲强化股四头肌，通过提踵训练强化小腿肌肉。

爬山装备怎么选？

爬山装备种类较多，要兼顾功能化、轻量化、安全性。

越野鞋：主要功能是防滑，鞋底要有深齿和多向纹路，而且要轻便，单只不超过350克。

登山杖：也叫手杖，上坡时辅助发力，下坡时分担冲击力，减少摔倒风险。

背包：容量为15—30升，户外专用的背包一般有背负系统。

腰包：放常用物品，如手机、纸巾、零食等。

防水罩：防雨、防雪、防尘，可罩在背包上。

R 链接

秒懂体育

爬山、登山啥区别？

单日往返为主，不需扎营过夜。爬山运动的风险主要来自滑倒、扭伤、体力透支等。

如果攀爬的山峰海拔超过3500米，则称为登山。登山需要掌握冰镐制动、攀岩等专业技术，并需要具备应对高原反应、失温、滑坠、雪崩等风险的能力。

2025国际象棋女子世界杯赛 雷挺婕、谭中怡晋级四强

本报北京7月21日电 (记者郑铁)北京时间21日凌晨，在格鲁吉亚巴统进行的2025国际象棋女子世界杯赛中，中国棋手雷挺婕和谭中怡分别淘汰各自对手，晋级四强。

本届比赛是世界杯赛被纳入世界冠军赛体系之后举行的第三届比赛，共有来自46个国家和地区的107名棋手参赛，采用单败淘汰制，前三名将晋级2026女子世界冠军候选人赛。中国国际象棋协会共有9名棋手参赛，经过前四轮激烈角逐，雷挺婕、谭中怡和新秀宋宇新跻身八强。

本版责编：林琳 唐天奕 王博
版式设计：张芳曼

邮储银行唐山市分行

金融“绿动”钢城 赋能产业升级

因煤而建、因钢而兴，河北省唐山市是一座百年工业老城。钢铁产业是唐山的支柱产业，也是节能减排的重点领域，减少每吨钢的“含碳量”关乎城市绿色低碳转型进程。锚定“双碳”目标，唐山这座“钢铁之城”正逐步推进绿色低碳转型——高炉烟囱旁，减排设备轰鸣运转；生产线末端，绿色低碳钢材整装待发。邮储银行唐山市分行锚定唐山钢铁行业绿色低碳转型主战场，以金融之笔描绘产业发展图景，扶助企业，为“钢铁之城”高质量发展注入绿色动能。

服务龙头企业，满足企业绿色转型需求

唐山首唐宝生功能材料有限公司(简称“首唐宝生”)是一家专业生产优质特种带钢的民营企业，在行业内颇具影响力，但近年来因低碳技改、设备升级存在资金压力。邮储银行唐山市分行在深入调研后，为其量身定制个性化金融服务方案，为其旭启金属光伏辅助设备制造产业园项目发放2亿元公司贷款。这笔“及时雨”不仅解了企业燃眉之急，更为企业长远发展注入强劲动力，助力光伏发电系统清洁能源替代，预计年均可提供清洁电能约2500万千瓦时，相当于减少标准煤燃烧8000吨，降低二氧化碳排放2.3万吨。同时，通过加大信贷支持，成功提供5500万元银承业务，为首唐宝生非钢板块中小型子公司授信2000万元，有效解决企业日常资金周转难题，推动企业从传统生产向绿色制造升级，降低企业绿色采购成本，预计带动供应商年减排二氧化碳约5000吨。

邮储银行唐山市分行的贷款，让首唐宝生的绿色产业园项目从规划变为现实。如今，产业园内自动化设备高效运转，首唐宝生及其供应商年减排二氧化碳可达2.8万吨。



聚焦产业集群，激发产业绿色发展动能

针对纵横钢铁、九江线材、文丰钢铁、东华钢铁等大型民营钢铁企业，邮储银行唐山市分行打出“组合拳”：以龙头企业为圆心，借助钢铁行业产业链紧密关系，发挥“铁三角”协同效应，行领导锚定钢铁行业绿色转型合作，带头营销；客户经理紧盯授信方案落地执行，专班服务；理财经理盘活低碳资产价值，提供增值服务，三方合力沿产业链拓展上下游客户。上游保障铁矿、焦炭等供应商绿色采购；中游支持钢铁企业整合重组减量置换项目等技改项目，年减排二氧化碳约85万吨；下游服务镀锌铝镁等高端绿色产品研发，打造产业集群发展新优势。截至目前，邮储银行唐山市分行服务纵横钢铁、九江线材、文丰钢铁、东华钢铁等大型民营钢铁

企业及其下属公司主体22家，授信257.6亿元，用信余额82亿元，带动企业减排技术改造投入超20亿元，全方位保障钢铁行业在原材料采购、补充流动资金等方面的资金需求，推动高炉升级、余热回收等绿色工艺落地。

既要让小微企业“轻装上阵”，也要帮龙头企业“强筋健骨”。邮储银行唐山市分行通过“融资+融智”服务，深化与清洁能源、氢能冶炼等创新项目合作，帮助企业规划碳足迹管理、绿色认证等，让“绿色资产”转化为市场竞争力。

如今，唐山市海岸线重现碧波金沙。作为国有大行，邮储银行积极践行职责使命，以金融之力赋能唐山市钢铁产业链绿色发展。当“钢铁驼队”由唐山向全国乃至世界输送绿色低碳钢材，当低碳工厂在唐山由规划逐渐变为现实，金融“绿动”钢城、赋能产业升级的画卷越绘越美。

数据来源：邮储银行唐山市分行

世界大学生夏季运动会

中国队获女子三人篮球亚军

本报记者 陶相安

当地时间7月20日，在德国波鸿进行的2025年莱茵—鲁尔世界大学生夏季运动会(以下简称“大运会”)女子三人篮球决赛中，中国队以15:21负于东道主德国队，获得亚军。

本届大运会首次设立三人篮球项目，中国队4名队员来自清华大学和华中科技大学。据球队教练翟欢介绍，队伍通过前期集训、与国内多支球队进行邀请赛等方式，快速磨合队伍，寻找比赛状态。

小组赛中，中国队状态火热，以两战全胜排名小组第一的成绩顺利晋级。淘汰赛阶段，中国队先后战胜意大利队和美国队，闯入决赛。“每一场比赛的对手都很强，我们赛前都会认真准备。”来自清华大学的中国队队员王小青说，自己在国内校园联赛中更多是参加五人篮球比赛，这次参加大运会，积累了经验，提升了技战术。

虽然来自国内的不同高校，但借助校园联赛的平台，4名队员早已相识。“这次共同参赛，大家在赛场上彼此协作，赛场外分享校园生活，配合得很默契。”来自华中科技大学的刘贝说。

本届大运会，刘贝还拥有另一个身份。在开幕式上，她作为中国大学生体育代表团旗手走在队伍前列。“能够代表中国队站在世界赛场上，既是荣誉，也是激励。”刘贝说。她曾在中国大学生篮球联赛女篮一级联赛、第一届学生(青年)运动会等多项赛事中有着出色发挥，并曾入选国家女子三人篮球集训队。这次参赛后，刘贝给自己定下新目标：“我会认真总结不足，继续提高，争取迈向更高的舞台。”

“年轻人在场上团结协作、顽强拼搏，展示了中国大学生的良好风采。”翟欢为队员们的表现点赞。中国大学生女子三人篮球队首次参加大运会便登上领奖台，对球员来说是一次宝贵的锻炼机会，也将推动校园三人篮球运动继续发展。