

近年来，骑行、登山、徒步、路跑等热度明显上升，但请注意——

户外运动要系牢“安全带”

本报记者 陈静文

迎着朝阳在公园晨跑、周末约朋友骑行或溯溪、报名参加一场马拉松、挑战“人生第一座雪山”……近年来，随着全民健康意识不断提升、亲近自然理念深入人心，户外运动受到越来越多人的追捧。

然而，不少户外新手以为“有腿就行”，盲目跟风，忽视户外运动风险；一些入门级爱好者想着“来都来了”，逞强冒险，致使安全事故时有发生。户外运动为何兴起？究竟有没有门槛？如何为户外运动系牢“安全带”，让公众更好、更安全地享受户外？

“在山野，见山，见人，也见自己”

“刚下高铁，我明天参加苏州100城市百公里越野赛，现在有点紧张。”24岁的跑步健将吕斯晨是一位活泼好动的大男孩，大学期间多次荣获市级比赛1万米、3000米长跑非体育生组冠军，首个全马成绩达到二级运动员水平。平地跑渐入佳境的他，近来转向山林找寻新的乐趣与挑战。

越野跑，又称“跑山”，是近年兴起的户外运动之一，以优美风景和地势起伏、地形变化的山野趣味吸引众多跑者。“我比较贪玩，跑步的初衷就是玩儿和社交。越野跑比赛中，由于山体和植被遮挡着选手，只有到补给点刷芯片时才知道自己的当前排名，像开盲盒一样刺激。”吕斯晨笑着说。

过去，户外运动被视为专业健身族、极限挑战者、野趣探索家等小众人群爱好，现在已成为越来越多人的一种生活方式。数据显示，中国户外运动参与人数超4亿。

“户外运动热潮源自行业政策支持、国际赛事带动、运动场地设施持续完善以及公众健康和精神需求的增长。”北京体育大学体育与休闲学院户外运动教研室副教授牛志培说，“从钢筋水泥走向山河湖海，带给人一种精神满足。户外运动激发了人们挑战和探索未知的欲望，不仅强身健体，更让心灵远行。”

“高考之后的我，就像歌曲里唱的——曾梦想仗剑走天涯……”河南小伙胡淼酷爱骑行。对他来说，除了有氧运动和休闲娱乐，骑行还是社交团建、拓展旅行地图的重要方式，“能够点亮平淡的日常生活”。

2019年，作为渤海大学自行车协会会长胡淼，策划了从江苏南京到贵州遵义的骑行活动，团队20人，为期20天。“我们每天骑80—150公里，耗费的是体力，但精神慢慢充了电。”胡淼回忆说，穿梭于都市、田园和崇山峻岭中，青春尽情飞扬，友谊愈发醇厚。

“在山野，见山，见人，也见自己。”山野，是“清华大学学生山野协会”的简称，也是服装设计专业在读博士陈佳陶在清华的“家”。2016年加入协会以来，她由一名新手逐渐成长为科考队、攀岩队和登山队的队员。起初，她觉得清华大学登山队难以企及，但在前辈指导和同伴鼓励下，经过长期高强度训练，陈佳陶如今已成功登顶海拔5000余米的云南哈巴雪山和海拔超6000米的西藏慕拉姆峰。

“攀登路上，收获的是面对人生的智慧与力量。不论体魄还是人格，



▲在浙江省绍兴市新昌县举行的骑行挑战赛暨环浙自行车赛。潘伟峰摄（人民视觉）

“有没有上班时灵活的岗位？”“我想找个做保姆的工作”……近日，在陕西省绥德县名州镇上郡路社区就业驿站，登记求职群众不断询问。今年初以来，陕西省绥德县充分发挥党建引领作用，把解决实际问题作为党建工作的出发点和落脚点，着力打造党建服务品牌，有效促进了民生事业发展。

绥德县公共就业创业服务中心锚定“就业先锋 五心服务”党建服务品牌，打造15分钟就业服务圈，建成10个“社区就业驿站”，联通1个县级人力资源市场、4个区域零工市场、12个乡镇就业服务窗口，形成“1+4+12+N”就业服务体系，为高校毕业生、脱贫劳动力、就业困难人员等重点群体



▲清华大学学生登山队在攀登西藏慕拉姆峰。受访者供图

►2024 XTERRA 越野跑世界系列赛(张家界武陵源站)吸引了来自中国、法国、德国等27个国家和地区的2000余名越野跑选手参赛。图为选手在比赛中。

吴勇兵摄(新华社发)

山野都让我成为更好的自己。”回顾多年来充实的户外运动经历，陈佳陶不禁感慨。

“大自然不会总惯着我们”

户外运动如火如荼，但有时也会“动作变形”。某些网络达人博眼球，将专业户外运动包装为拍照打卡、秀名牌冲锋衣的娱乐化表演，误导新手盲目跟风，埋下安全隐患。近年来，户外运动安全事故时有发生，令人痛心。受访者均表示，户外运动并非没有门槛。受体能、天气、交通、环境等因素影响，户外运动存在着一定风险，即使身体素质优越且自信做足了行前准备的户外爱好者，也可能在途中面临险境。

20公斤背包，4天时间，没有通讯信号，重装徒步120公里——吕斯晨体验过的户外运动，不止奔跑。今年7月，他前往乌孙古道，从北疆的草原、森林和雪山景观，穿越到天高地阔的南疆戈壁。然而，徒步过程并非全然享受，重重危险让吕斯晨没少提心吊胆。半夜被溪流涨水惊醒，发现山洪预兆；露营煮饭时恐有野兽出没，“警惕到一听见异响就立刻



用登山杖往外捅”；由于越野跑鞋不够防水，也没提前租用马匹，涉水过河致使鞋湿脚肿……

“户外运动是人与大自然在沟通，大自然不会总惯着我们！”回想一路承受的心理压力，吕斯晨坦言，自己大大低估了重装徒步的强度与难度。

“我们平均每年接到30个山岳救援任务，高峰时曾在国庆假期内出警6次。”北京市怀柔区消防救援支队东桥梓消防站站长王琼介绍，七成山岳险情发生在夜间，且地点多为道路崎岖、信号断续区域。

王琼忘不了去年发生在山区的一起事故——一名拥有10年户外经验的登山者失联，家人报警提供的位置信息极为有限。接警后，多部门、多队联合搜救，运用人海战术、搜救犬和多种科技手段，历经半月仍未见其踪影。最终，失联者被旅友发现不幸遇难。救援队事后推测，悲剧源于遇难者独自前往陌生区域遭遇险境，其家人未能提供有效的路线方向信息。

“户外运动越谨慎，越安全！”总结多年山岳救援经验，北京市怀柔区消防救援支队国际会都消防站站长王振江称，猎奇和逞强心理是不少人挑战禁地、遭遇意外的原因。特别是入门级户外爱好者，自恃拥有一定经验，最容易疏忽大意。

多方合力，促户外运动健康发展

如何让户外运动野趣盎然而非野蛮生长？答案在于多方合力。

个人安全意识是重中之重。首先是基于自身水平选择合适项目。初心虽是为了玩儿，但对成绩有要求的吕斯晨长期有规律地安排耐力、力量及各类专项训练，赛前在专业运动员指导下模拟拉练、制定战术，赛中邀请好友驱车陪赛以适时提供个性化补给。

吕斯晨表示，马拉松及更长距离的户外项目运动负荷较大，需要长期

陕西绥德把解决实际问题作为党建工作的出发点和落脚点

品牌服务暖民心

本报记者 龚仕建

提供“一站式”就业服务。今年以来，全县实现城镇新增就业2878人、失业人员再就业890人、就业困难人员就业233人、高校毕业生就业887人、脱贫人口转移就业26573人。

为了更好满足群众办税需求，绥德县税务局打造“绥州星 税月红”党建服务品牌，通过便民办税“春风行动”，安排“秦税志愿者”常驻大厅，还组织“税小青·春风”宣讲团队进商

圈、驻广场，为纳税人答疑解惑。今年以来，累计现场服务纳税人缴费约1万人次，为特困人群上门手把手解决“线上缴费”难题157次。

为了解决城区停车难题，绥德县城市管理执法局以“名州卫士 多彩城管”党建服务品牌为引领，整治街面商户违规占用停车位和清理“僵尸车”的同时，积极拓展道路、广场、道沿停车位，累计新增停车位1800多

个，满足市民停车需求。

“民生”追随“民声”。绥德农商行以“农信党旗红”党建品牌建设为主题主线，在服务乡村振兴、支持地方经济发展工作中，累计发放脱贫小额信贷1.4亿元，投放普惠贷款17.59亿元。

一个个关乎民生的“小项目”在绥德落地生根。“2024年，我们创新管理模式，各单位立足实际打造党建服务品牌蔚然成风。今后，将进一步突出问题导向、目标导向，厘清清单、压实责任，发挥好党建引领作用，推动各项工作任务见实效，持续提升群众的获得感、幸福感、安全感。”绥德县委常委、组织部部长李亚明说。

秋去冬来，黑土地上一年的耕耘沉淀为丰收的喜悦。窗外飘起小雪，吉林省榆树市农民高从坤在家中细数今年的收成，笑逐颜开。“自家土地的产出，加上合作社的工资，拢共能有近10万元。”高从坤说，“从前做梦都没想过，收自家地还能拿钱。”

2023年，榆树市粮食产量达到31.25亿公斤，连续20年位居全国县(市)第一位。粮食高产丰收的背后，是榆树市大力推广农业社会化服务、发展生态农业、延伸农业产业链条的久久为功。

社会化服务，增产又增收

“老高，你家这1垧(1垧等于1公顷，15亩)多的地包给我，连成大地块、用上新技术，收成指定比现在多。”9年前，榆树市增益农业机械种植专业合作社理事长马占有找到上门说的话，高从坤记忆犹新，可当时他压根不信，一口回绝。

作为从小在地里摸爬滚打的“老把式”，高从坤最信得过的就是自己种粮的手艺。但到了来年玉米摘棒的时候，他却傻了眼：同样大小的地，合作社咋就能打出更多粮？纯利润咋就能高出一倍？

“增产又增收的秘诀，在于社会化服务模式下，科学种田方法的综合运用。”合作社仓库里，马占有望着堆成小山的玉米合不拢嘴，细数种田账。“一方面，密植玉米品种、智慧农机具、水肥滴灌一体化种植等新技术的应用，让粮食产量显著增加。另一方面，合作社统一采购种子化肥、提供农机服务，大大降低了成本。”马占有介绍，一升一降，每垧地纯利润至少增加3000元。“这几年，吉林省玉米单产第一的地块都在我们合作社，每垧地产量最高达4万斤以上。”

马占有的底气，离不开榆树市得天独厚的产粮禀赋。作为吉林省第一黑土地资源大县，榆树市地处松辽平原腹地、松花江畔，现有耕地580余万亩，黑土地占耕地面积的98.2%，且位于气候等条件适宜玉米生长的“黄金玉米带”上。

然而，榆树市也曾为诸多问题苦恼——农村常住人口老龄化严重，“种地的人”青黄不接。土地规模化经营程度不够，大农机、高科技只能望“地”兴叹。在这样“小散乱弱”的农作模式下，农民种粮与增收致富还有一定距离。

在马占有看来，想要破解“地由谁来种”“种粮怎么挣钱”等问题，科技赋能下的规模化经营、社会化服务是条好路子。从2012年合作社成立以来，马占有一直奔着这条路走。

“像老高这样的农户，我们采用社会化服务的方式来带动。”马占有坦言，农民对土地有感情，但对土地流转也有顾虑，于是合作社从2016年开始逐步发展代耕代种、代管代收、全程托管等社会化服务。地还归农民，由合作社来种，消除“老高们”的后顾之忧。

“花更少钱打更多粮，还解放劳动力，谁跟好收益过不去？”高从坤说，看到实打实的粮食后，他二话不说加入了合作社，光土地流转的租金一年就有2万元左右。如今他更成了合作社的农机手，把自家的农机开到合作社的土地上，一年工资6万多元。原先农机干完自家活就成了闲置的“铁疙瘩”，现在在合作社的统筹下充分利用，农机不停、天天挣钱。年年秋收时，除了自家地，还组团去周边县市“收秋”。

截至目前，增益农业机械种植专业合作社共流转303公顷耕地，为约1200公顷的耕地提供耕种管收全流程社会化服务。放眼全市，规模经营主体达19660家，规模经营土地18.4万公顷，占全市耕地面积一半以上。

农业新技术，高产又高效

“今年又是个大丰收！”说起收成，榆树市保寿镇民悦农机种植专业合作社理事长徐禹庆眉飞色舞：“今年每垧地产量平均在2.2万斤以上，足足比去年增加1000余斤。”

从2013年成立合作社至今，徐禹庆是现代农业的实践者与受益者。“合作社刚成立时只有7垧地，每垧产量也就1.8万斤左右。”徐禹庆说，如今，合作社流转土地132垧，翻了近20倍，产量也增了近20%。

粮食增产背后，是现代农业模式的强大支撑。“拿秋收来说，过去人工收地，一天只能收1亩地。如今大农机一开，一天足足收4垧多，作业效率翻了十几倍。”徐禹庆说，“收”只是种地的一个环节。如今耕种管收全流程作业都已实现了机械化。

农机提效率，增收靠科技。“在我们合作社的稻田里，平常是看不到水的。”徐禹庆介绍，在吉林农业大学和吉林省农业技术推广总站支持下，合作社采用了水稻地膜覆盖技术，保持土壤湿度、提升土壤温度，大大降低了成本。

农业科技的应用不仅让原有的农业模式提质增效，也为合作社开拓出创收新路。“鸭稻共生、稻蟹综合种养技术的应用，成为合作社收入的一大来源。”徐禹庆说，水稻田里养水产，不仅松动了土壤、留下了肥料，而且水稻质量和价格显著提高，平均每吨大米增收400多元。同时，水产品本身也成为田里的新“聚宝盆”。“拿养鸭来说，我们现在推广了50垧鸭稻共生田，今年纯利润在14万元以上。生态农业成为农民增收的新来源”。

更令徐禹庆高兴的是，随着现代农业模式的发展，越来越多“新农人”选择回到家乡，端起农业“这碗饭”。“现在合作社入驻了3名大学生，他们对新技术、新模式的接受度更高，操作新型智慧农机更方便。”徐禹庆说。

补贴力度足，产业空间广

“秋收不意味着万事大吉，我们还得在储粮、翻地上下功夫。”增益农业机械种植专业合作社大院里，马占有指着眼前数十米高的粮食烘干塔说：“这塔粮食烘干塔是合作社今年新建的，收来的粮食可以在塔内烘干水分，卖更高价。”

培育新型农业经营主体，是建设现代农业的前进方向和必由之路。对马占有这样的经营者来说，除了要种好地，更要着眼长远发展。如此一来，建设粮食烘干塔、推动保护性耕作、购置更新大型农机具等大头支出必不可少。一来一去，合作社能赚钱吗？

“去年我们合作社的纯利润超100万元。不仅如此，各项政策也为合作社发展提供了强大支撑。”掰起手指头，马占有的一笔笔算起账：今年这1500多垧地，社会化服务补贴60多万元，保护性耕作补贴90多万元，苗期深松补贴20多万元，榆树市免费为土地提供飞防作业服务……“还有近年来一直发放的农机购置补贴。”马占有说，如今合作社共有95套套农机具，大家越干越起劲。

与此同时，榆树市大力发展农产品加工业，提升农村经济增加值，通过延伸农业产业链条带动农业增效、农民增收——中粮榆树公司从玉米到淀粉到糖到柠檬酸年转化玉米79万吨；榆树大米白金品牌已成为亮丽名片，大型水稻加工企业38家；榆树豆制品企业总产值4.8亿元；榆树年产白酒20万吨；畜禽加工规模不断壮大，全市养殖大户1159户……

“榆树市正紧扣‘粮头食尾’打造全产业链，由卖‘原字号’更多向卖制成品转变，推动产品增值、产业增值，促进联农带农和共同富裕。”榆树市委常委、副市长闫伟介绍，中粮、国投生物、京粮、华泽、旭盛、泰顺正大等一批企业集团相继落户，目前全市正着力打造玉米化工、生物医药、食品饮料、饲料、畜禽加工等农产品加工产业集群和产业集群，农产品加工业蓬勃发展。“粮食安全是‘国之大者’。当好国家粮食稳产保供‘压舱石’是榆树的使命担当。”榆树市委书记吴威表示，榆树始终把保障国家粮食安全摆在首位，未来将继续为种好“中国粮食”、端牢“中国饭碗”作出更多榆树贡献。

吉林省榆树市多措并举，推动粮食产量迈向更高台阶——
『丰』光无限 稻谷飘香

本报记者 汪志球 孟海鹰 门杰伟