

# 七旬老伯晨练时滑倒滚下20米山坡

## 老年人登山群体越来越大，上山前要做好“功课”

□记者 马涛 通讯员 梁志勇

昨天上午，一名七旬老人在奉化溪口小西岙村后山晨练时，不慎在石阶上滑倒，滚落20多米深的山坡下，最终出动了消防队员才被救了上来。

随着爬山这一健身方法的流行，越来越多的老年人参与其中。由于时间自由、充足，其队伍及热情有赶超年轻人的势头。专业人士提醒：老年人登山要量力而行，切忌落单、走野路，遇到恶劣天气或者雨后路面状况不佳更加要小心。



救援人员将杨师傅抬上担架。

### 晨练跌下山坡摔断大腿

昨天上午8点46分，奉化溪口消防中队接到报警：小西岙村后山，一名老人从石阶上跌到山沟里去了。老人跌落时打了几个滚，受伤较重，躺在沟底动弹不得，请求救援。

出事的老人姓杨，今年70岁，家住奉化城区，偶尔会来这里爬山，这次同行锻炼的还有2人。同伴说，当时他们看到杨师傅一路滚下去，足有20多米深，把两人吓得不敢，赶紧报了警。

7名消防队员很快赶往现场。队员小梁说，当地下了一整夜雨，5点半起床时还下了一阵，所以上山的路非常湿滑，他们走在毛竹林和石板路上都觉得站不稳，更不用说老人了。救援人员小心翼翼地顺着山坡滑下去，发现老人身上多处擦伤，尤其是大腿受伤较重。

救援人员将杨师傅抬上担架，绕过山坡送上了救护车。据现场急救医生说，杨师傅左大腿骨折，比较严重，其它部位还好，有待住院观察。

事后，据消防队员说，杨师傅穿的是迷彩鞋，在湿滑山路上容易打滑。

### 老年爬山群体增长很快

记者昨天在本地论坛搜索，发现了好几个“中老年徒步群”、“宁波中老年登山群”等QQ群。从跟帖上可以看出，其中不乏60多岁甚至70岁以上老年人的身影。

由于是驴友自发组织，召集者往往要求参与者量力而行，且希望参与者在报名时填写免责声明，已防发生意外后，矛盾纠纷难以厘清。

一名召集者告诉记者，户外运动存在不可预测之风险，如落石、滑坠、蛇虫野兽叮咬、落水、中暑等。因此，他希望“若活动中发生意外，一起活动者从人道主义原则出发，给予最大可能的救援或改变行程等，但不承担意外事故所引起的任何法律和经济责任”。

记者采访了宁波市户外运动协会常务副主席忻雪明，据他介绍，近几年在爬山、锻炼的队伍中，老年人基数大、发展快，是一个很明显的趋势。由于一些景区、步道和未开发山林锻炼及维护措施不到位，以及老年人自身的身体状况，可能会存在一些隐患。

### 进山锻炼千万带上手机

宁波大自然户外俱乐部一位负责人告诉记者：“在登山人群中，老年人也可以说是弱势群体，需要更多关注。”这名负责人说，老年人进山，一定要找比较熟悉的场地，或者有当地人、向导带路。另外，尽量不要单独行动，结伴而行好互相照应，食物、饮用水等常备物资要有保障。

“中老年徒步群”的一位参与者吴先生，结合自己的经验，对老年人爬山锻炼给出了一些建议：爬山时穿衣要注意保暖，鞋要合脚；爬山前先做热身，然后按照呼吸频率，逐渐加大强度；速度不宜过快，以没有不良反应、不明显喘气为度；爬山中途休息应长短结合，短多长少，短休息站着休息为主，长休息应先站一会再坐下休息。

同时，记者注意到，许多登山人士都提到了一点：不要钻那些没有人走的山林，带上手机方便联系。“老年人进山前，最好跟家人讲一声，去哪里，大概什么时候回来，一旦失去联系后能及时定位和寻找。”忻雪明提醒说。

## 实习期司机高速上突遇车辆故障 盲目摆放警示标志反酿车祸

□记者 王思勤 通讯员 胡朝雷 忻凯

前天下午3点50分，沈海高速往宁波方向石子山隧道内，一辆面包车突发故障，停在了第二、三车道中间。面包车驾驶员在慌乱之下，为放置警示锥在行车道和避险带之间反复奔跑，反而造成后方车辆为了避让连连追尾。

### 三角警示牌被撞飞了

前天下午，有驾驶员报警称，沈海高速石子山隧道内发生多车追尾，高速交警立即赶往现场处置。

在事故现场交警发现，一辆故障面包车后有一辆保险杠破损的蓝色货车，而货车之后还停着一辆白色小轿车。令交警奇怪的是：在事故后方第二、三分车道的分隔线上，竟然被人放了一排警示锥，每隔五六米就有一个，沿路还有不少已经被车辆撞飞或压毁了。

这些警示锥都是面包车驾驶员吴师傅放的。原来，面包车进了隧道后突发故障，在第二车道上熄了火，吴师傅向右变道试图驶入隧道边的避险带，可车子横在第二、三车道上怎么都动不了。

吴师傅慌了，他赶紧让车内乘客下车到避险带内，自己则跑到车后几十米处放置三角警示牌。然而，刚放好不久，一辆车疾驰而来，将警示牌撞飞。

### 反复奔跑摆放警示锥

手足无措的吴师傅后来说，当时自己脑子里只想到一件事：车辆在高速上发生故障要在后方放警示牌。被撞飞的自然不能用了，身边也没别的东西，他就把目光瞄准了隧道避险带内的警示锥。

在石子山隧道内，每隔10米就有一个警示锥，这是交警在发生事故或遇到其他紧急情况时用于封道的。吴师傅搬起警示锥就往两车道的分隔线上放，每隔五六米放一个。如果放好的警示锥被车辆撞飞，他就再搬一个跑过去补上。

正是由于“较真”的吴师傅在行车道和避险带之间反复奔跑摆放警示锥，引得过往车辆频频急刹，场面一片混乱。最终，蓝色货车避让不及与面包车发生刮蹭，货车保险杠被撞断脱落，而脱落的保险杠又与后方白色小轿车碰撞，造成小轿车车损。

更令人哭笑不得的是，吴师傅光顾着在后方放警示锥，竟然忘了打电话报警，后来还是过路驾驶员报的警。所幸，在之前的一片混乱当中，并无人员受伤。

事后，面对交警的询问，吴师傅也很惭愧，他说自己是去年年底刚拿到的驾照，虽然在高速上开过好几趟，但遇到车子故障还是头一次。

中国平安 PINGAN  
平安直通车险  
不止于领先

买车险就是买平安

在中国，每个月，我们**免费**给  
车主们送出**75万**份礼品，  
你还在等什么？

5-6月创新天投保私家车主

来电询价，就送您惊喜礼品！



活动有效期：2014年5月1日至2014年5月31日

快快拨打：**4008-000-000**