

# 小心失温,冬季严防“隐形杀手”



1月25日,雪友在新疆那拉提哈苗赛滑雪度假区滑雪。

“天寒地冻,正是冰雪运动和冬季旅游的旺季。近年来,从越野跑运动员在山野遇险,到滑雪场游客被困受冻,失温案例屡见不鲜,是威胁生命的“隐形杀手”。

与失温赛跑,预防和早期识别远胜于救援。面对悄然逼近的寒冷,我们该如何应对?记者采访了相关专家。

一场突如其来的风雨,一次未能及时更换的湿衣,都可能使人悄然陷入失温的危险。

当人体核心温度低于37℃时,就会出现失温。

中国探险协会野外医学与运动康复专业委员会主任、中日友好医院神经外科副主任医师任鸿翔介绍,失温可分为三个阶段。轻度失温时,会出现寒颤、手脚麻木等症状;中度失温时,会出现意识模糊、胡言乱语、反应迟钝等症状,甚至出现脱衣服等反常行为;重度失温时,神经系统进入麻痹状态,会出现昏迷、呼吸微弱、心率下降甚至心脏骤停等,如不及时救治会面临生命危险。

“失温不仅发生在极寒地区。”任鸿翔说,曾有滑雪者,结束滑雪后在温暖的雪具大厅休息,却因贴身衣物被汗液浸湿没有及时更换,加之疲劳、没有进食等,最终导致失温。这是因为身处潮湿环境时,水汽蒸发会迅速带走身体热量,即使周围环境温度并不低,也可能导致失温。

此外,大风天气、过度疲劳、能量摄入不足等,也会成为失温的诱发因素。“出行时一定要关注当地的天气预报,如果预计出现大风、降雨等天气,建议取消行程,远离危险环境。”任鸿翔说。

专家提示冬季进行户外运动,应格外注重穿好吃好。

北京协和医院急诊科副主任医师王江山建议穿三层衣服。最里层建议为速干排汗的材质;第二层起到保暖作用,一般选择抓绒材质等;最外层起到防风防水的作用。运动过程中应根据天气情况及时穿脱衣物,既要保暖,又要避免出汗过多带走身体热量。

此外,可以携带保温毯、备用的干爽衣物、高能量食物、热水等,方便及时更换潮湿衣物、补充能量。但是不建议通过饮酒取暖,饮酒并不能让人体升温,反而会加速体表散热,并使人降低对寒冷的警觉,甚至引发失温等严重后果。

老年人、儿童,以及患有甲状腺功能减退、糖尿病等疾病的人群体温调节能力较弱,更易失温,出游时需格外注意防护。

近日,国家体育总局登山运动管理中心发布通知,防范冬季登山户外运动重大安全事故,严禁违规开展徒步穿越等活动,加强对重点地区、事故频发地区的安全监管。

多地也加强冬季户外运动保障:北京市应急管理局建议在冬季冰雪文化节活动现场增设防寒驿站,提供热饮、保温毯等物资,配备医护人员值守;黑龙江省人民政府办公厅印发《黑龙江省冬季冰雪旅游“百日行动”实施方案(2025—2026年)》,要求设立景区、交通枢纽、商圈等重点区域旅游服务驿站,提供休憩取暖、热饮充电、旅游咨询、应急救助等便民服务。

任鸿翔介绍,出现失温症状时,要迅速转移至避风温暖处,更换潮湿衣物,饮用温水,摄入高糖高热量食物。轻度失温可适当进行低强度活动产热,但不要剧烈运动。

此外,不建议搓揉患者手脚,一方面如有手脚冻伤会加重皮肤损伤,另一方面也易使冰冷的血液回流心脏,加剧失温。此外,不要给意识不清的患者喂水喂食,以免发生呕吐、误吸甚至窒息。

发现身边的人出现中重度失温时,要尽快呼叫救援,将患者送往医院。同时,可以用温热的毛巾或热水瓶,放到腹股沟附近,让带有温度的血液尽快回流到全身。

文图均据新华社

## 四川LACT望远镜捕捉到远古宇宙线信号

1月30日,记者从高海拔宇宙线观测站“拉索”(LHAASO)获悉,1月26日晚,四川省自主部署的大型超高能伽马源立体跟踪装置(LACT)的首台望远镜(工程样机)在稻城海子山成功实现对天观测,完成“首光”。当晚,这台口径6米的成像大气切伦科夫望远镜对准蟹状星云方向,它如同一台超高速相机,捕捉宇宙线在大气中引发的簇射粒子发出的切伦科夫光,给整个簇射拍摄完整图像,在记录到的成千上万个宇宙线簇射事例中,成功捕获到约6500年前发出的多个伽马射线信号。

宇宙线是来自外太空的高能粒子,其起源是当今天体物理学最具挑战性的前沿课题。LACT项目于2024年9月获批立项,旨在通过建设由32台成像大气切伦科夫望远镜组成的阵列,与现有的“拉索”探测器构成立体观测网络,从而大幅提升对超高能伽马射线源的定位精度和成像能力,为破解宇宙线起源之谜提供关键利器。

值得一提的是,从设计、研制到高海拔现场的安装调试,均由LACT项目青年科学家团队自主完成,他们克服了诸多环境与技术挑战,在关键技术上取得突破,成功研制出性能达到国际先进水平的新型复合材料反射镜。

基于工程样机开展的多项测试数据,项目组完成了LACT望远镜的设计优化与定型。1月28日,第二台望远镜(即定型件)在天府宇宙线研究中心安装,开展关键的性能测试确认,之后将启动量产。按计划,2026年将完成4台望远镜的制作与安装,投入运行后有望产生重大科学成果。

华西都市报-封面新闻记者 张峰 实习生 王思远

失温不仅发生在极寒地区

2 冬季户外运动应穿好吃好

3 出现失温牢记“三不要”