

# 秋意浓 正是“打野”好时节

## 提醒:不要盲目进山

登山、踩树叶、拍秋景……金秋时节,风景正好。最近,一个网络新词“秋日打野”走进了众多网友的视野,意为在秋天进行的一系列户外活动,主要包括摘野果、徒步等。

“秋日打野”的打开方式有哪些?这些方式是否合适?你是否想参与一场“秋日打野”?记者采访了市民、户外爱好者、乡村农户、民警,听听大家怎么说。



骊山秋景。

### 市民:带孩子寻找大自然的馈赠

位于西安市长安区滦镇的白石峪,进入峪口就可以看到一大片板栗林,随处都能捡到板栗,路线简单,带孩子也可轻松游玩。在社交平台上看到网友“有图有真相”的线路推荐后,11月2日一大早,陈晓瑞和闺蜜一起带着孩子就出发了。

陈晓瑞说:“两个孩子也很开心,一路上充满了期待。就算是赶上今年‘秋日打野’的‘小尾巴’了吧。”

虽然是一场说走就走的近郊游,没有进行详细的规划,但旅途的体验确实很不错。下午,陈晓瑞和闺蜜带着孩子们顺利返程。收集到各种颜色的树叶准备和孩子一起做手工,还捡到了松塔,打上了几个核桃,摘到了两种不同的柿子。

“‘秋日打野’这个词让孩子们真真实实地感受到了秋天是收获的季节,吃不吃的不重要,主要是

体验感满满。现在的孩子总是缺少些野趣,在自然中采摘就是一种很好的体验。两个孩子玩得满身泥土,但他们很开心。出来在村口的位置,有村民正在拔白萝卜,我正准备去取车,他们和拔萝卜的村民聊了起来,村民还送给他们3根大萝卜。”回到市区,两人准备带着孩子们去附近的商场吃个饭,在视频连线中,陈晓瑞一边整理着这一趟的收获,一边笑着对记者说。

### 户外爱好者:不要盲目进山

秋季是每年登山赏秋的高峰期,带孩子近郊游玩,寻找大自然的馈赠,是一种不错的体验。但也有另外一种“秋日打野”很让人担心。有户外运动爱好,也有着专业救援知识的民间救援组织队员小陈说:“很多人认为秋高气爽的季节很适合爬山,没有做好充足准备就匆匆出行了,根据在市区的生活经验,就会对登山产生一定的误判,随之也会出现一些受伤被困的意外情况。特别是最近‘秋日打野’这

个词火了之后,有很多人是初次体验爬山,想着秦岭里秋季果实丰富,一定能有很好的收获,这个观点是不对的,要遵守各项规定,不要盲目进山。”

小陈说:“进山要选择正规景区和路线。千万不要一个人爬山,独自进山一旦发生意外,不仅会增加搜救难度,还更容易陷入险境,结伴而行,还能互相有个照应。”

进山前还要合理规划路线和时间,并留意最新天气预报。要

与亲友沟通,告知所要去的地点、路线等信息。要随身携带口哨、手电筒等应急装备和应急食品、必要的急救药品等。通信工具要保持充足电量,确保能够随时联络。

“特别是手电筒和口哨,山中能见度低,光亮和哨声能让救援人员尽快发现被困者。此外,御寒衣物也要带足,山下是温度适宜的秋日,山中温度下降快且低,早晚温差大,一旦失温,其伤害往往很严重。”小陈说。

### 农户:欢迎来游园采摘 但请不要浪费

西安临潼的火晶柿子和石榴远近闻名,不少网友在社交平台发布的近郊游“秋日打野”攻略上,临潼被评为听觉、味觉、视觉都有的好去处。

10月26日,从西安出发至网友推荐的临潼穆寨杨树林。附近没有停车场,放眼望去,秋日的杨树林金灿灿的一片。有不少市民、游客在附近拍照打卡、

捡拾落叶,也有人在路边挖小葱、捡拾板栗。

除了赏景,采摘柿子、石榴等水果是不少人秋日去临潼游玩的重要目的。在秦唐大道附近的村子,有一些对游客营业的柿子采摘园,入园可以拍照打卡,也可以选购自己摘下的柿子。

一位村民对记者说:“从2020年开始,观光游园、采摘柿

子,体验传统农耕文化,我们已经将乡村旅游作为一个主要项目在做,欢迎游客来体验火晶柿子独特的‘甜蜜’。有些柿子树形状奇特,是专门拍照用的,有些是供采摘的,游客摘下来后按斤购买。要提醒大家,欢迎来游园采摘,但请不要浪费。在园里摘果的时候,注意脚下,小心滑倒。”

### 民警:秋季进山要当心

秋季物产丰富、景色迷人、美不胜收,但每到这个季节,总有人在山中迷路,如果没有经验,盲目进山非常危险。警方提示:秋季恰逢采摘山货高峰期,在不熟悉当地山情林况的情况下,切勿莽撞进

山,尤其是老年人,万不可独自进山;应选择常走的路线,避免误入陌生或危险的环境;进山前应根据情况增添衣物及必备物品工具,带上足够的食物和水;山中信号较差,进山时一定要给手机充满电,最

好多带一部手机或充电宝;一旦迷路,切勿慌乱,应尝试挪动位置向外界拨打电话求助,沿途留下记号,并选择一个安全、辨识度高的地点等待救援。

文/图 本报记者 李佳

# 一根陪跑绳 带领盲人追“光”奔跑

一根陪跑绳,一端握在盲人的手中,另一端握在志愿者的手中。他们一起摆臂、迈步,向前奔跑。

他们追光的姿势,与金黄的银杏叶、火红的枫叶,构成了一幅生动的秋日画卷……

## “向着快乐出发!”

11月2日,在西安世子公园内,4位盲人和20多位志愿者正在进行热身运动。

4位陪跑员拿着陪跑绳,分别与4位盲人结对。

除了陪跑员外,盲人前面有领跑员,只见她挥舞着旗帜,清除路障。盲人右边有右护卫,后面有后护卫。形成了4位志愿者服务1位盲人的“闭环”。

“向着快乐出发!”随着领跑员的喊声,大家向前迈出了步伐。

这一步,对于第一次参与跑步的盲人何锋来说很不容易。起初他

担心有东西会撞上自己,也害怕摔跤,听到周围有声音,会立刻停下脚步。最终,在志愿者的鼓励下,他迈出了坚定的步伐。“志愿者拿着陪跑绳带着我,慢慢地,我就不害怕了。”何锋说,以后自己要坚持锻炼身体。

盲人卢勇在志愿者的陪伴下,慢慢跑了起来。“25岁那年,我因突发疾病导致失明。我们盲人看不见,所以一般不爱出门、不爱运动。其实生命在于运动,长期不运动对身体的危害比较大。”卢勇和志愿者边跑边聊。

## 孩子们在助盲跑中成长

参与助盲跑活动的志愿者,有大人也有孩子。

“陪跑绳也叫助盲绳,这根绳子是他们的‘眼睛’,也是我们勇往直前的纽带。”市民何俊贤回忆道,8月初,她在公园散步时看到有助盲跑活动,当时陪跑了一次,觉得很有意义。此后,在每周的周六早上,她都会带孩子一起来陪盲人跑步,后来她的老公也加入了助盲跑的行列。何俊贤说:“我喜欢跑步,不过我一个人跑步单纯是为了锻炼身体。而参与助盲跑,会感觉有一种责任在手里,全程要保证盲人的安全,要避开人群、避开各种障碍物。”

“从今年5月份开始,我们学校的许多学生跟着父母,每周末坚持

到世子公园参与助盲跑活动。”西安航天城第四小学德育主任王珊珊说,孩子们不仅用实际行动为盲人朋友提供帮助,也在助盲跑中成长。

学生志愿者张煜焯担任一位盲人的陪跑员,她说:“刚开始,这位盲人叔叔的步伐比较慢。我才意识到,他们跑步跟我们不太一样。后来,我就和他保持同样的步伐,能帮助到他,我心里暖暖的。”

学生志愿者马丁歆是右护卫,她表示,虽然有点累,但是自己坚持了下来,因为要保护好盲人叔叔。担任后护卫的卢芊伊和韩沐妍,用“很有成就感”“很自豪”表达了各自的感受。领跑员王子丹开心地说:“盲人叔叔很信任我,我不能辜负这份信任。”



助盲跑活动。

## 心中有光 脚下就有路

谈起助盲跑活动的由来时,今年36岁的盲人惠斌向记者讲述道,他13岁时因一场意外导致双目失明,左胳膊受伤,在经历了一段痛苦的挣扎期后,他坚强地挺了过来。学习按摩手艺,后来一直从事按摩工作。有一次,得知他的朋友在别的城市参加过助盲跑活动,他也想参加,但苦于没有渠道。惠斌说:“后来,我遇到了一位顾客张小娟,在聊天时,我讲了我的心愿。她说,她们团队可以帮助我实现心愿。”

“我颈椎不好,去一个按摩店按摩,当时给我服务的是一位盲人,叫惠斌。他想到公园走走、跑跑,但是没有人陪着他。”张小娟是陕西青年社会组织培育发展中心主任、青兜兜公益市集项目发起人。她回忆道,从5月份开始,他们联合筹办青兜兜助盲跑行动,还向北京助盲跑负责人宋海峰请教了相关注意事项。

“这项活动开展有半年了,凡是

新参与活动的志愿者,我们都要对其进行培训。”张小娟称,首先,要确保安全;其次,志愿者陪盲人跑步的时候,要有节奏上的合拍,要形成一种默契;第三,希望志愿者带着“心”来,要热心,要有爱心,要学会倾听盲人的声音,观察盲人跑步的节奏,也要适当地去和盲人聊天,让盲人朋友觉得不陌生、很安全、很愉快。

截至目前,已有10多位盲人、300多位志愿者参与这项活动。“有一位参加跑步的盲人董小社,他希望有朝一日可以参加西安马拉松赛。”张小娟说,她也希望有更多的志愿者一起助力更多的视障朋友敢于走到户外,在奔跑中寻找“光明”。

文/图/视频 本报记者 姬娜  
实习生 陈嘉婧



扫码看视频