

# 探索自然不能只凭勇气 户外徒步前要准备周全

飞跃地平线：

主持人 最近我看到了好几条户外徒步事故新闻。每次看到这类新闻,我就觉得很揪心。其实,很多悲剧完全是可以避免的。

主持人：

确实很令人痛心。如今户外徒步渐渐成为一种新时尚,但大家的安全意识好像还没有同步跟上。

飞跃地平线：

是的,户外环境复杂多变是一个引发危险的重要原因。很多人选择的路线往往不是常规景点,而是野生动植物丰富的自然区域,有些人可能会突发过敏,甚至被蚊虫毒蛇咬伤。另外,在高海拔地区,徒步的难度和风险更大,山脚和山顶的天气截然不同,还有可能发生高原反应。

主持人：

高原反应真的很危险。

飞跃地平线：

是的,而且会不会出现高原反应,和体能好坏没有直接关系。我之前在云南高海拔地区徒步的时候,路上遇到了一个户外小白。由于是第一次高原徒步没有经验,又过于相信自己的身体素质,他甚至没有携带户外氧气瓶,结果在海拔4500米的地方出现高原反应,脸色发白,呼吸困难,坐在地上大口喘气。我们赶紧把备用氧气瓶给他吸,又给他喝了葡萄糖口服液,等他缓解一点后,再搀扶他慢慢下撤。幸好没有发生什么意外。

主持人：

这个案例就很典型,能看出户外徒步中常见的几个风险点,对环

境认知不足、装备准备不充分以及过于自信的心理状态。

飞跃地平线：

我建议新手从成熟、低难度的徒步路线开始,并且一定要和有经验的人结伴而行。无论是新手还是老驴,出发前都要做足功课,了解天气、路况,备齐防护装备、应急药品,并充足饮水,不能说走就走。如果在徒步过程中遇到天气突变、身体不适或者任何觉得不安全的状况时,要果断下撤,山永远在那里,不差这一回。

主持人：

你总结得非常到位。户外徒步的本质是让我们更好地亲近自然,而不是去征服自然。做好充分准备、保持敬畏之心、量力而行,这些才是最重要的。

## 酒吧客人半夜室外喧哗 惊醒附近居民

炭烤巧克力鸡腿：

主持人 你好,我最近睡眠质量非常差,总是半夜被吵醒,导致第二天早上起不来,经常上班迟到。要是再这样下去,我感觉要精神失常了。

主持人：

你是被什么声音吵醒的?

炭烤巧克力鸡腿：

我是外来务工的,在高镇商业区这边租房子住。前段时间,我住的房子附近开了一家音乐酒吧,生意好像挺不错,店门口人来人往的,他们晚上经常发出一些吵闹声。

主持人：

是酒吧音乐声音太大了,还是有其他噪声呢?

炭烤巧克力鸡腿：

酒吧营业的时候,门是关着的,音乐声音不算大,没什么影响,是客人的喊叫声比较吵闹。一般在晚上11点以后,就能听到有客人在外面大喊大叫。可能喝完酒之后,他们情绪比较激动,说话的声音也很响。有时候,我都能清楚地听到他们在说什么,比如电话联系代驾师傅。

主持人：

这种喧哗的声音是持续很长一段时间吗?

炭烤巧克力鸡腿：

这倒不一定,有时候就一两分钟,有时候会持续十几分钟甚至是半个小时。最受不了的是,睡着以后,我经常猝不及防地听到有人在吵架哭闹,有些人甚至会发出莫名其妙的笑声,很恐

怖。听到这些噪声后,我会惊醒,导致没法继续入睡,严重影响我的睡眠质量。

主持人：

那你有没有跟酒吧老板沟通过噪声的事情?

炭烤巧克力鸡腿：

我让房东跟酒吧老板和社区工作人员反映过,不过好像作用不大。毕竟这些客人都是在酒吧外面大声喧哗,酒吧老板也不好说什么。现在,我在考虑要不要重新租房子了,晚上总是被吵醒,第二天上班没精神,老是这样也不是个事。但是,如果重新租房子的话,我又得找房子、搬家,这是一个大工程,实在太折腾了。想到这些我就觉得很压抑。

## 本想吃碗粉暖暖身子 结果吃出了一肚子火

橘子海：

主持人 我今天中午去吃饭,吃了一肚子气。

主持人：

怎么了?

橘子海：

今天下雨,冷飕飕的。中午,我和几个朋友去一家牛肉面馆吃饭,我点了一份牛肉汤粉干。没过一会,店里的服务员过来问我,能不能把我点的粉干换成红薯粉,因为厨师下错粉了。本来要是下的是面条的话,我也就将错就错了,省得浪费。但我一直以来胃都不太好,很会胀气,红薯类食物基本不碰,所以就不换了,还是要粉干。

主持人：

那他们有给你重新煮一碗汤粉干吗?

橘子海：

在我明确说不换之后,服务员就告知了厨师。厨房的玻璃是透明的,外面能够清楚地看到里面的情况。我看到下料的工作人员嘴巴一张一合,在嘀咕着什么。有可能是在小声抱怨,但当时我也没太在意。可是工作人员后续的处理方式让我感到没有被尊重。

主持人：

如果是餐厅工作人员的失误煮错食材,责任不在顾客。顾客没理由要为别人的失误买单,餐厅也应该尊重顾客的选择。

橘子海：

是的,我理解人都可能会出错,但我也表达合理诉求的权利。我看到厨师从煮错的那碗红薯粉里挑出了香菜,还把碗里的汤汁倒进我的那碗粉干里。因为碗

口大,就算倾斜着倒,汤汁也会流经碗底,然后进入我的那碗粉干里。我有点小洁癖,觉得碗底接触桌面不太干净,心里就不太舒服。服务员把粉干端到我面前,我表达了我的不满。服务员回了一句挑三拣四,我心里的火气立马就被点燃了,马上和她争执了起来。一旁的店主听到争执声后就赶过来说和,并让厨房重新给我换一碗。

主持人：

餐饮店要想做得长久,一靠品质,二靠服务。服务跟不上,再好吃的食物也很难留住人心。

橘子海：

是的,这是一家老店了,以前我和朋友经常去吃。有了这么糟心的一次经历,我心里已经把这家店拉黑,不会再光顾了。

中国县市区域报好专栏

说说大小事  
聊聊烦心事  
侃侃新鲜事

138600110

## 猎奇 吃播 好看 食物未必好吃

啾个啾个~duangduang：

主持人 最近晚上我一打开手机,就好像推开了美食的大门,看着吃播,们大快朵颐,心里也莫名地想尝几口。

主持人：

你平时喜欢看哪一类美食吃播?

啾个啾个~duangduang：

我比较随意,对各类美食都能接受,一般看纯吃播,或者猎奇美食类型的多一点。看着主播们快速吃完一份食物,比如一分钟吃完一个羊头或者一只牛蹄,感觉很解压。看着色香味俱全的美食,隔着屏幕都感觉美味可口,味蕾也会跟着跳动起来。

主持人：

网络吃播的表演,间接地为观众提供关于食物色香味的信息,从而满足观众的食欲或其他感官欲望。

啾个啾个~duangduang：

是的,看着主播们吃得津津有味,有时候我也会买同样的美食尝试几口,满足一下味蕾和心理期待。不过,这种做法很容易翻车。

主持人：

心动不如行动!你尝试过什么翻车的美食吗?

啾个啾个~duangduang：

诶,说来都犯恶心。前段时间,我看到有个主播疯狂吃鸭屁股,隔三岔五地分享吃播视频,新鲜出炉的鸭屁股让人很有食欲。我的猎奇心作祟,跑到烤鸭店里买了一小袋。回家后,我用空气炸锅把表皮炸得酥脆,再撒上一层烧烤料。做好的鸭屁股看起来是真的很诱人,但是一口咬下去,我就后悔了,马上吐了出来。

主持人：

鸭屁股里有腺体,不建议吃。

啾个啾个~duangduang：

嗯,买的时候商家也一个劲地劝我不要吃鸭屁股,甚至还不愿卖给我。后来,我说买回家喂狗吃,他才同意卖。事实上,鸭屁股真的有一股很浓的腥臭味,而且很肥腻,一点也不好吃。这次翻车经验,让我对很多猎奇美食失去了兴趣。果然,吃播这碗饭,也不是人人都能吃的。