

年轻人热衷花钱“被瀑布打一顿”



8月30日，在广西阳朔县一处峡谷瀑布，一名女子体验瀑降。图据新华社

这个夏天，一项叫“瀑降”的户外运动，在年轻人的朋友圈里刷了屏。

花几百块钱，坐车进山，把自己挂到几十米高的瀑布中间，让水流从头顶猛砸下来——这听起来像“花钱找罪受”，体验者也常磕碰得浑身淤青。可奇怪的是，大多数人从瀑布上下来，第一句话都是：“爽，还想再来。”

山水从“站着看”变成了“走近玩”，这届年轻人正在用一种很新的方式重新发现自然。瀑降到底是什么？年轻人为什么甘愿“被瀑布暴打”？ ■据《现代快报》

什么是“瀑降”

瀑降，也称溪降，从溯溪运动演化而来。与溯溪的自下而上相反，瀑降从上游向下游，由瀑布主体缘绳下跃或顺水滑降。1996年6月，法国探险家克尼格将这项运动引入中国。

简单来说，瀑降是借助专业器材自上而下穿越无人溪谷、深潭和瀑布的极限运动。由于长期被瀑布冲刷的石头很滑、长满青苔，再加上溪水对下降者的冲击力，瀑降比普通的岩壁下降更有挑战性。

安全友好、门槛不高、出片率高，这些信息精

准击中都市年轻人的每一个需求点。

在小红书上，不少瀑降攻略也给出了提示，“防蚊防晒是基础”“鸭舌帽一定要戴，降落过程可以防止水打在脸上”“户外墨镜或者泳镜可以防止水溅眼睛不舒服”“怕冷的姐妹建议穿长袖紧身速干衣，潜水服可以选择”。

一位户外俱乐部领队告诉记者，瀑降对体能和技术都有一定要求。新手最好在专业教练指导下从速降练起，掌握动作要领后再挑战水流和湿滑岩壁的双重考验。

瀑降为何有如此大的吸引力？

从游客旅行方式的变化来看，过去，人们进山的流程无外乎停车、看见瀑布、拍照走人。而瀑降让人真正走进了瀑布内部，沿瀑布水幕绳降而下，在激流与水雾中完成“勇敢者游戏”。

“从瀑布上下来，水雾打在脸上特别凉快，这种与自然融为一体的感觉太棒了。”一名曾经完成过瀑降挑战的游客告诉记者。另一位瀑降爱好者坦言，瀑降吸引他的，是来自于这项运动的

挑战性，“看到其他人看不到的风景，接触到瀑布中那些隐秘的角落。”

不少体验者提到，第一次体验会撞击岩壁出现淤青、擦伤，甚至有“失温”“力竭”的情况，但大家都无一例外地表示，“有机会还会再尝试”。“太解压了。”一名瀑降爱好者表示，瀑降提供的是一段足够强烈、具体的体验，让人暂时离开日常生活，在激流与恐惧中重获久违的“身体感知”。

热度之下暗藏风险

小红书中还有一条高赞帖子给这股瀑降热潮泼了一盆冷水。

一名户外博主发帖表示：“真心劝一句：瀑降绝对不是网红玩水项目，是高危极限运动！”他抛出一个被人忽视的事实，大部分人只怕落水溺水，却不知道瀑降致死的最高风险，是窒息。

不少人疑惑，没沉水里，为什么会窒息？博主解释，瀑布高速冲击崖壁，会产生超大范围浓密水雾。水雾快速挤压、稀释周边空气，你呼吸的每一口空气都混满细小水珠，氧气含量急剧降低。这相当于人体持续吸入含水雾气，肺部慢慢缺氧、呛咳、呼吸困难。

更危险的是直面主水柱时，高压水流像大水桶从头顶浇下来，口鼻被水雾完全覆盖，呼吸瞬

间受阻，短短几十秒就会缺氧窒息、大脑空白，根本来不及反应。

除了窒息，低温山泉还会快速带走瀑降者的体温，让身体抽筋僵硬；水流的巨大冲击力则会直接冲偏身体，湿滑岩壁加上乱流，瀑降者被困后根本无法脱身。

该博主在帖子里还贴出了一份“保命清单”：坚决避开主水流降落，全程侧身控绳，只走侧边无水雾区；雨后水量暴涨立刻放弃；全程佩戴专业头盔、防水护脸；下水前充分热身，不空腹不喝酒；绝不独自瀑降、绝不跟野团。

瀑降火了，但安全不能掉队。当越来越多人宁愿周末早起，进山挨一顿“瀑布打”，享受征服自然的同时，千万还要多一份对未知的谨慎。

冲上热搜！这种鞋子别让孩子天天穿 专家提醒：网红鞋可能变成“伤足利器”

■新华社电

日前，“长期穿碳板鞋的受害者出现了”这一话题冲上热搜，引发广泛关注。

一边是商家铺天盖地炒作“成绩暴涨”“体测神器”，一边是家长跟风购买、孩子天天穿着。然而，多地医院骨科、运动医学门诊已接诊多名因长期穿碳板鞋而导致足弓塌陷、足底筋膜炎、下肢运动损伤的青少年患者。网红鞋为何会变成“伤足利器”？听听专家怎么说。

专业跑鞋不适合日常通勤

碳板跑鞋是一种在鞋底嵌入碳纤维板的专业跑鞋。掀开鞋底气垫，中间有块黑色的高强度碳纤维板就是碳板，具备重量轻、硬度高、回弹性强的特点。

这块碳板有什么用？北京大学人民医院创伤骨科主任医师、足踝外科中心主任徐海林介绍，跑步时脚掌弯折挤压碳板发生形变，板材瞬间回弹释放助推力，减少小腿和足部肌肉的做功损耗。换句话说，相当于在鞋底装了一根隐形的“助力弹簧”，从而实现竞速提速。

“碳板鞋属于专业竞速专项装备，设计之初只服务于骨骼、下肢肌肉完全发育成熟的成年专业跑者，适用场景也仅限于马拉松、田径长短跑赛事以及高强度短时专项竞速训练。”徐海林说，碳板跑鞋的设计逻辑只考虑短时间高速奔跑，并不适合长时间走路、日常通勤、基础体能训练的需求。

青少年长期穿，会让足部“很受伤”

“碳板跑鞋不适合青少年日常长期穿着。”徐海林说，青少年足骨骨骺、足弓肌群、脚踝稳定肌肉尚在发育期，如果把碳板跑鞋当作日常鞋履长时间穿，肌肉得不到充分锻炼，硬板限制足部正常活动，破坏足部发育环境。

徐海林介绍，碳板跑鞋前掌向上翘起的结构，会持续牵拉足底筋膜，使之长期保持紧张状态，久而久之容易诱发足底筋膜炎，带来足跟刺痛。同时，过硬的碳板使足部肌肉长期无需自主发力，肌肉缺少必要锻炼，出现废用性萎缩，还会提升足弓塌陷、后天扁平足的发生概率。

“足部受力模式失衡，脚踝稳定性下降，孩子会频繁崴脚。”专家介绍，对于骨骺尚未闭合的青少年来说，不合适的鞋子还会潜移默化改变孩子的走姿、跑姿，膝关节、骨盆乃至脊柱被迫代偿，诱发一连串下肢乃至躯干的不适问题，严重情况下可能造成骨骺损伤。

正确使用，回归科学选鞋

一些学生和家长将碳板跑鞋视作体考“提分神器”。徐海林表示，碳板跑鞋能在短时竞速场景提供有限的增益，真正决定体育考试成绩的，还是青少年自身的耐力、核心力量与规范跑姿。倘若把提分希望完全寄托在一双鞋上，孩子还可能因为不适应碳板的刚性，容易加大运动受伤的概率。

专家表示，家长为孩子挑选合适的运动鞋，核心标准应该是适配青少年足部发育。

鞋底要具备适度柔韧性，前掌部位能够轻松弯折，不要选购整体完全僵硬的鞋子，保证足部跑跳、行走时可以正常屈伸。

鞋后跟要稳固有支撑，能够稳稳环抱脚踝，防止走路、运动时脚踝外翻内扣，稳定足弓。

鞋身版型要宽松，鞋头留有充足空间，避免脚趾受挤压诱发拇趾外翻。

坚持分场景选配球鞋，日常上学和普通体育课优先选择稳定性较好的综合训练鞋，仅在体考、专项竞速时使用碳板跑鞋。此外，一旦鞋底缓冲层磨损，鞋子就要及时换新，避免减震失效加重下肢关节压力。

专家认为，碳板跑鞋本身并非“问题装备”，关键在于不能不分场景、日复一日穿着。