

夏天来玩水 结伴去漂流

顾超 (济光学院)

夏天来了,又到了漂流的好时节——让清凉的浪花打在身上洗去酷热,用紧张来刺激体内的活力,然后大喊“爽”!但是我们都知刺激漂流有一定的危险性,那么又有什么需要准备和注意的呢?

漂流讲究组织纪律性,要求严格的安全措施,对漂流工具、漂流河道的选择也较严格和科学。此外,漂流不是所有人都可以参加,严重的心脏病、精神病、高血压、高度近视等疾病患者,孕妇和残疾人、65岁以上老人、14岁以下儿童不宜参与。

漂流前的准备

- 首先做好防晒准备。漂流时最好穿着长袖长裤,款式简单易干,不要太薄或色彩太淡,并携带一套干净的衣服以备湿透时及时更换。鞋子最好选择凉鞋或塑料拖鞋,但拖鞋不要太松,切忌穿皮鞋漂流。如果戴眼镜,最好事先用皮筋或者小红绳系上,不建议戴隐形眼镜,戴隐形眼镜戏水会增加感染机会。

- 漂流时不可携带现金和贵重物品上船,相机最好事先用塑料袋包好,风平浪静时拍照,遇上险滩要及时包上。更不要带尖、刃的利器带上船,以保证游客人身及船体的安全。如果漂流赛道落差大的,就都不要带了,会有工作人员检查。

- 要选择状况良好的漂流筏。全程穿好救生衣。

- 在落差大的高山峡谷中漂流时,必须佩戴头盔,以防碰撞到石头受伤。

- 还要提醒的是,漂流前勿喝酒,

因酒精会影响大脑的判断能力,而增加漂流意外的发生机会。

漂流要注意的事项

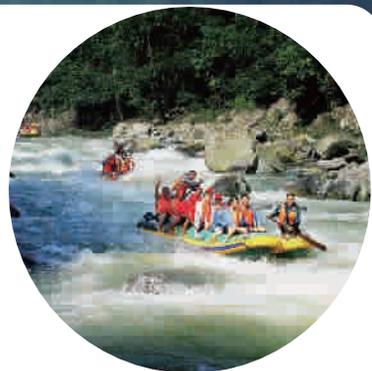
- 漂流过程中,一定要听从船工或护漂员的指挥。漂流时莫做危险动作,保持平稳、避免冲撞。不自作主张随便下船、不互相打闹、不主动去抓水中的漂浮物和岸边的草木石头,漂流筏一般不会翻。

- 万一不小心落入水中,千万不要惊慌失措,救生衣的浮力足以将人托浮在水面上,有划桨漂流的,同伴应当伸出划桨让落水者攀抓,无划桨的就要稳定船身拉住落水者帮助其爬上船。若落水者离橡皮筏较远时,要想办法上岸或停留在石头的背水面,因为迎水面水流强且容易被橡皮艇撞倒,然后再施救。

- 遇到翻船怎么办?首先保持镇定,憋住气,小心不要呛水,先将艇身扶正;重新登艇时注意两侧受力均衡,一侧人员爬上艇时另一侧要有人压住。掉落的划桨要及时拾回,否则到缓流区就只能用手划水了。

- 漂流,最刺激的当然是下急流。大家需要齐心协力,抓住艇身内侧的扶手带,坐在后面的人身子略向后倾,双人保证艇身平衡并与河道平行,顺流而下。切记,肢体及头部不要伸出橡皮筏的立面,以防撞上石头,否则后果严重。

- 河道水流较深时,常会出现漩涡,此时应尽量避免被卷入,绕行而过。如果被卷入的话,要保持镇静,让艇顺着回流旋转,等转至漩涡外围时,如果是带桨漂流的,大家全力划桨即可冲出困境;无桨漂流可以用手划水,或者遵照护漂



员指示即可。

- 石头密集之处,水流变窄,水深变浅,水流变急,很容易发生搁浅。可用桨抵住石头,用力使筏身离开搁浅处。若此招不灵,就要派员下水,从旁侧或拉或推让艇身重入水流,而拉艇的人则要眼明手快,注意安全。如果筏受卡,不要着急站起,应稳住筏身,找好落脚点后才能站起。如果是无划桨漂流被卡,一般被卡处就是急流的上方,最好是等待护漂员救援,自己贸然站起来推,会比较危险。

- 遇到其他漂流筏冲撞,最好能将筏身控制在正面迎撞的角度(侧面碰撞容易导致翻船),人员抓紧绳索。冲撞后筏身会与岸平行,此时身体要在筏内以免夹伤。有时筏与筏之间会靠得很近,也要避免夹伤。

漂流后要保暖

- 因为被水多次冲湿,到后来也开始有冷的感觉了。不过上岸后一般会有姜汤卖,所以自己也不必准备太多东西来驱寒。注意及时更换湿衣裤。

品味小资田子坊

翟美桥 (上海立信会计学院)

有第二个“新天地”之称的田子坊,并没有褪去它的市井气息,改建之后反倒更有清新文艺范儿,精致的店铺、古色的街道,都散发着小资情调。

田子坊位于泰康路210弄,一条不起眼的小弄堂,不仔细还不一定找得到。但它是上海历史街区中最具里坊风貌特色的区域,由综合社区和产业园区共同组成了旅游景区,身在其中,总会感觉到一丝淡然与舒心。在看腻了黄浦江边、南京路、新天地这些繁华地带之后,不妨体验一下老上海的旧情怀,找一份属于自己的宁静。

在你踏进弄堂的那一刻,就会觉得一切都变得不同,你仿佛进入了另一个世界,老上海的弄堂生活场景映入眼帘。黑漆的大门,金色的门环,这些不起眼的旧门记载着时光的流逝,那些长长短短、或宽或窄的弄堂可能阴暗潮湿,墙壁上都长满了裂纹和青苔,也可能破旧不堪,路面墙面都已毁坏,但它们都是岁月的见证者,都是老上海生活的写照。弄堂里走一走,亲切、真实、温暖、小资的上海就

都浮现出来,这也是田子坊的个性。

入驻田子坊的工艺品店已有四十余家,工作室、设计室二十余家,是不少艺术家的创意工作基地。其中最知名的是陈逸飞工作旧址,一栋木质结构的老房子,带着古朴、凝重的味道,房间里还存留着当年使用过的物品,楼底陈列着陈先生当年的画作。此外,还有贺友直艺术展厅、尔冬强艺术中心、乐天陶社等名家名企。爱好艺术的你就不要错过了,带上相机,寻找渐渐消失的历史印记,记录下这里的美好回忆。

在弄堂里穿梭,体味小资风情之时,一家家特色小店和艺术作坊也会跳入你的视线。风格迥异的小商铺,在浓厚的艺术气息中散发着迷人的味道,各种精致的小商品也各具特色、触人心弦,让人忍不住带走它。塔卡沙地球店就是一个打着“童趣体验馆”名号的创意小店,带你体验童年的乌托邦。除了小商铺,这里也有很多异国风情的餐厅、酒吧,那些有趣新奇的创意料理店绝对会满足你的味蕾。泰迪熊主题餐厅据说是可以秒杀女孩子

的店,窗外总有些人在观望,店里也几乎都是爆棚状态,受欢迎程度可见一斑。

在这个潮人基地里,咖啡馆又怎么会缺席。田子坊里的咖啡馆随处可见,于是整个弄堂内都飘着淡淡的咖啡香气。走累了不妨找家咖啡馆坐下吧,端起一杯咖啡,看看人来人往,听着不同国家的语言在耳边响起,也别有一番风情。丹是家很有日本风情的店,楼梯、桌椅、门窗都是木制的,再配上现磨的咖啡就圆满了。

品着香浓的咖啡,欣赏弄堂情怀……下雨的时候弄堂里更有文艺范儿,游客也相对少一点,缓解压力很不错!

PS:

1. 田子坊的小店一般在10时左右开门,所以不要去太早了~

2. 很多店铺都是禁止拍照的,想要拍照之前一定要征求店家同意哦,以免矛盾发生。

3. 如果不想迷路,就买张地图吧,很实用的。

4. 小店的商品大都较贵,钱包塞满了再去哈。

