周鸿祎攀岩坠落致左膝粉碎性骨折

做好事前准备，增加安全系数

□ 科普时报记者 **史 诗**

近年来，攀岩运动逐渐走进大众视野，越来越多的人开始体验这项兼具挑战性与趣味性的运动。但作为一种极限运动，攀岩的风险不容忽视。10月11日，360集团创始人周鸿祎发布视频，讲述了自己攀岩时不慎从约3米高处坠落，导致左膝粉碎性骨折的情况。

如何在享受攀岩乐趣的同时，尽量保护好自己？“走进岩馆，先别急着往墙上爬。”国家体育总局体育科学研究所副研究员张铭表示，攀岩者上墙前要先花几分钟，从以下四个方面做好准备。

准备：穿对、剪短、掏空口袋

张铭说，攀岩者需选择紧身、有弹性的裤子，搭配专业攀岩鞋，赤脚、洞洞鞋、拖鞋等一律不宜上墙。

出发前要摘下身上的装饰品，将口袋里的东西提前取出收好，避免攀岩过程中掉出来。指甲也要事先剪短，不然在岩壁上一刮就是一个口子。

安全：五样护身装备，逐一过检

安全装备是出现意外时自我保护的关键，也是行前检查的重中之重。张铭提示了五项安全装备的检查要点——

安全带：前后别穿反；腰环、腿环不缠绕不扭转；松紧合适，正确反扣；严禁私自改装。

安全头盔：尺码要包住整个头颅；带子紧贴下巴和面部，三角扣贴合耳朵位置，没有左摇右晃和移位情况。

主锁：必须扣进安全带上的保护环，保证锁门关闭。

保护器：拉出一段扁带，检查能否自动收回。

绳索：检查是否长度合适、没有打卷，绳体结实无破损。

另外，防手滑的镁粉也是攀岩必备装备，记得检查镁粉袋里是否有粉、锁扣是否扣在腰间。



热身：别让身体“冷启动”

攀岩运动是全身性的体育运动。它并不只靠手臂力量攀登，而是几乎要调动全身肌肉，动作幅度也很大，因此上墙前一定要先热身。

张铭提醒，热身重点在于把手指关节活动开，尤其是做一些抓握练习，受伤的风险会明显下降。

技巧：四个要领，爬得更省力

省着手力用腿力：手臂力量有限，多靠腿部发力托住身体。

控制好重心：这是攀岩最关键的一环，重心稳了，攀登才省力。

有效休息：用最省力的姿势短暂休整，边歇边观察下一段线路。

主动调呼吸：在攀爬初期就要主动去调整呼吸，避免打乱呼吸节奏。

张铭提醒，攀岩属于高危险性体育项目，对场地和专业资质有着严格要求。正规攀岩场馆必须持有《高危险性体育项目经营许可证》等合法资质。

同时，优质的攀岩场地需满足空间开阔干净、通风条件良好的标准，配备的攀岩装备完好无损、安全合规，且有专业教练全程提供技术指导与安全保障。

秋季大风天的“骑行刺客”，怎么防

□ 科普时报记者 **史 诗**

“骑车时风很大，眼睛感觉进了什么东西……”上海李先生（化名）怎么也没想到，一阵寻常的大风，居然往他眼睛里吹了近百根细刺。这是咋回事？

骑行噩梦：一阵风吹来带倒钩的细刺

李先生说，他骑行时感觉左眼进了异物，揉了半天并反复用自来水冲洗眼睛，仍然没有好转。当天夜里，医生从李先生的左眼睑结膜、球结膜、角膜缘、泪阜等多处，取出近百根带倒钩的细刺，不少细刺已扎进眼内组织深处，眼球明显充血，角膜上皮大片脱落。

“这种细刺很可能是植物果刺或者种子纤毛。”解放军总医院第三医学中心眼科医学部副主任医师王少军解释，每年9至10月，不少植物进入果熟、种子散播期。植物果实、种子上的钩刺、纤毛、禾草芒脱落之后，无风时容易附着在裤脚、鞋带，大风天气则可能被吹入眼内。

据悉，每年入秋后的大风天，眼科急诊就经常碰到这类病例。骑行爱好者、骑车通勤者、户外作业人员、秋游露营者等人群都容易“中招”，需要重点防护。在这些“植物刺客”的高发期进行户外骑行时，可以考虑佩戴不遮挡视野的护目镜，不仅能避免植物、沙尘、飞虫等异物入眼，还能减少强风对眼表的刺激。

“刺客”入眼不要揉

王少军提醒，这些植物刺的结构带着倒刺，如果不慎“中招”，严禁揉眼、自行挑取。

“可以轻眨眼睛，借助泪液冲刷排出异物。也可以用流动清水或者生理盐水冲洗约1分钟，过程中要撑开眼睑，让水从内眼角流向外眼角，操作务必轻柔。”王少军建议，冲洗后如果仍有疼痛、异物感，应尽快前往眼科就医。

看视频，长知识

米饭煮熟后冒出小黑点，还能吃吗

□ 科普时报记者 **陈 杰**

自家煮熟的米饭上出现奇怪的小黑点，有人认为这是正常的大米胚芽，也有人担心是大米发霉变质。

“这绝大多数都是轻微霉变造成的。”首都保健营养美食学会会长王旭峰说。原来，普通精白米加工时已经去掉了胚芽和米糠，煮熟后根本不会长出黑色胚芽点。只有胚芽米、糙米才会保留胚芽，且胚芽斑点多为浅黄、浅褐色，通透干净、零星分散，和小黑点完全不是一回事。

大米非常怕闷、怕潮，如果存放环境闷热不通风，霉菌孢子就会悄悄附着在米粒内部，平时肉眼看不明显，经过高温蒸煮后，黑斑会彻底显现出来。有人抱着“抠掉黑点就能吃”的侥幸心理，殊不知，肉眼看到的黑点只是冰山一角，看不见的菌丝和霉菌毒素早已渗透到整粒大米中。更关键的是，霉菌毒素超级耐高温，普通煮饭、加热的温度根本杀不死、分解不了。长期食用这种米饭，很容易刺激肠胃，损害身体健康。

王旭峰提供了一个简单的辨别法：如果黑点密集发黑、米饭发黏结块、没有米香甚至带异味，绝对不能吃。若只出现了极个别的零星小黑点，米饭干爽、米香正常，那大概率是加工小瑕疵，偶尔吃一次无碍。

看视频，长知识