

别让“来都来了”酿成悲剧——

# 境外体育旅游 保命第一 潇洒第二

中青报·中青网记者 梁璇

国庆节假期，因潜水者“下饺子”般涌入海域，远在西太平洋的岛国帕劳几乎“席卷”中文社交媒体。

帕劳潜水教练Tree发布的视频获得超10万点赞：泛着幽蓝光泽的海底，穿梭其间的潜水者比鱼群还要密集。Tree向中青报·中青网记者表示，那周中国游客数量较平日“翻了好几倍”，潜店将原本容纳9人的小船换成19人座的大船，“高峰期，热门潜点海面同时出现7艘船，平时也就两三艘”。

人潮不仅出现在帕劳，世界各地的深海、高山、沙漠、丛林都不乏中国游客身影，“登山、徒步、潜水等户外运动正成为大众旅游的体验环节”。北京体育大学体育休闲与旅游学院副院长牛志培对中青报·中青网记者说，“体育正在让旅游从‘走马观花’转向‘沉浸式体验’。”

潇洒刺激与热闹背后，安全阴影挥之不去。国庆节前后，澳大利亚维多利亚州、塔斯马尼亚州接连发生两起中国公民徒步登山遇难事故，3名同胞不幸离世；自今年5月起，接连出现中国游客在印尼、日本、马来西亚等地潜水遭遇意外的新闻；近期热门的帕劳，去年年底也曾出现7名中国游客与2名教练失联近30小时的惊悚事件。

这些事故，多与装备不良、未查询天气等基础准备不足息息相关，“暴露出我们在体育旅游消费升级中，安全认知未能同步跟上。”牛志培强调，“体育旅游存在安全门槛，其中不少户外运动属于极限运动，需要专业技能和理性认知来支撑。”因此，当越来越多的人带着对户外的热情走向世界，如何在追求体验与保障安全、保护生态环境间找到平衡，已成为这股旅游热潮中的“保命题”。

## 环境、法律、动植物和“来都来了”

“环境、法律、动植物。”中国登山协会培训委员会委员、国家职业资格户外教师孙涛告诉中青报·中青网记者，当中国游客在境外进行户外运动时，危险多源于此。

以徒步为例，首要风险是环境陌生。孙涛介绍，户外运动场所常存在“小气候”，如在北京，怀柔山里天气可能与市区截然不同。“很多国外路线的完整信息，只能在当地‘Guide Book’（路书）或山脚下的管理局获取，若仅依赖社交平台上的碎片化信息，极易应对不及。”他以墨尔本近期事故为例，“其纬度与青岛相近，但位于南半球，当前虽入春却可能出现坏天气，如果未按极限天气准备装备，就容易因低温遇险”。

法律风险也需高度重视。不同地区对户外活动有严格规定，“阿尔卑斯区域超过特定海拔徒步，必须配备高山向导；许多区域需提前申请‘许可证’才能进入；部分私人领地无明显界限，误闯即违法。”孙涛特别强调，“若因违法导致意外，保险公司直接拒赔。”

中青报·中青网记者 慈鑫

北京10月13日凌晨，加拿大蒙特利尔，中国队夺得2025-2026赛季国际滑联短道速滑世界巡回赛蒙特利尔站男女2000米混合接力冠军。图为中国选手刘少昂（左三）在夺冠后庆祝。 视觉中国供图

# 奥运赛季序幕拉开 中国短道速滑迎难而上

中青报·中青网记者 慈鑫

北京时间今天凌晨，2025-2026赛季国际滑联短道速滑世界巡回赛在加拿大蒙特利尔结束首站比赛。中国短道速滑队在比赛最后一天终于迎来金牌时刻——男女2000米混合接力



北京10月13日凌晨，加拿大蒙特利尔，中国队夺得2025-2026赛季国际滑联短道速滑世界巡回赛蒙特利尔站男女2000米混合接力冠军。图为中国选手刘少昂（左三）在夺冠后庆祝。 视觉中国供图



国庆节期间，大量中国游客前往帕劳潜水，海底潜友“扎堆儿”。 Tree供图

全不适合新手“打卡”。

沟通障碍同样致命，“陆地上有翻译，水下只能靠手势”，刘新宇强调，若基本功不扎实、没跟紧潜伴或潜导，就很容易出意外。“拿潜水证像考驾照，拿证只是开始，上路得靠一次次实践。”他以水肺潜水为例，过去讲究“刷题数”积累不同水域经验，如今有人在三亚等相对稳定的开放水域考证后，直接去日本、帕劳等水流急、水温低、能见度差的潜点，极易出现错误判断。

此外，“不按计划潜水和“隐瞒身体不适”也是常见违规操作。刘新宇说，“有人为拍照擅自偏离路线，有人身体不适却选择隐瞒、逞强。”他强调，“潜水有铁律，不能独潜，必须跟紧潜伴和潜导；一旦不舒服，要立刻用手势沟通”。

“不能独潜”催生出现过社交平台招募“临时潜伴”的风潮，但这样的临

时“搭子”风险同样不小。刘新宇表示，“两人都是AOW证，可能一人已潜几百瓶，一人刚拿证，单看证书没区别，但经验、能力却天差地别”，而“搭子”间能力落差过大或缺乏深入了解，危险袭来时便可能“大难临头各自飞”。刘新宇建议，如果需要组队，应该提前磨合，“最好见面沟通潜水经验，甚至在城市潜店下水观察对方装备检查、手势沟通等能力”。

环保是更高级的命题。刘新宇发现，不少中国潜水者不了解国外环保法规，如被冠以“顶级人生体验”的“追鲸”在很多国家和地区都是违法行为，“过去是坐在船上‘观鲸’，如今为拍照下水‘追鲸’，毛里求斯、库克群岛都明确禁止此类行为，但中文社交媒体上仍有在这些地方追鲸的高赞视频和攻略”。

韩国队在本站比赛同样夺得3枚金牌，尤其17岁小将林钟彦在本站比赛震惊了整个短道速滑界。这位小将在参加成人比赛的首个赛季，就展现出他的天赋和实力：他在本站比赛男子1500米决赛最后三圈一骑绝尘，就连队友、2022北京冬奥会该项目冠军黄大宪也无力追赶。林钟彦的表现让国际滑冰联盟官方网站以“青少年明星大放光彩”为题为其撰文。这名小将的出现，在一定程度上导致韩国队名将、2022-2023和2023-2024赛季连续两届短道速滑“水晶球”获得者朴智元被淘汰出新一届韩国短道速滑国家队，韩国短道速滑的人才辈出和内部竞争之激烈可见一斑。

相比之下，中国短道速滑队已经很久没有让人眼前一亮的新人诞生。

中国短道速滑队在本站比赛夺得男女混合接力2000米冠军、男子5000米接力亚军的成绩固然可喜，但在个人项目上，孙龙夺得的男子1500米铜牌、刘少昂夺得的男子1000米铜牌无法掩盖整体表现乏善可陈。

拥有极高人气的林孝浚在本站比赛未有理想发挥，他参加3项个人项目，男子500米止步四分之一决赛、男子1000米止步半决赛四分之一决赛、男子1500米止步半决赛——在曾经是中国队优势项目的男子500米比赛上，中

## 正视体育旅游的安全门槛

随着体育旅游热潮延伸至境外，安全风险防控应该成为每位出境游客的保命必修课——主动评估、提前准备。

牛志培建议，有心脏病史者需谨慎参与潜水、平时缺乏运动者勿贸然尝试20公里徒步、皮划艇初学者需明确4级以上风力不适合出海。此外，还要警惕“盲目型”“激进型”“漠视型”3种危险心态，“不知道有风险、知道风险不在乎、认为风险不会发生在自己身上，这3种情况都可能让自己陷入困境”。

资深体育保险专家罗阳向中青报·中青网记者介绍，国内已有涵盖境外体育项目的保险产品，体验类项目通常可直接纳入保障范围，但若是参加赛事，则需定制方案，且承保责任中必须明确比赛的体育项目，避免因信息缺失导致重大事故的理赔纠纷。

值得注意的是，运动保险作为事后补偿手段，虽能提供经济保障，却无法阻止事故发生。罗阳强调，“风险管理前置”已成为业内共识。体育爱好者在出境参与运动前，不仅要购买合适的保险产品，更需要对运动环境、天气状况、应急方案等进行全面规划。

针对初次赴境外徒步的爱好者，孙涛给出“行前、途中、应急”的全流程清单：行前需按极端天气准备物资，细化线路信息，包括公里数、爬升量、水源点及撤离方式等，同时关注政策许可，“比如阿根廷有一个景区需提前数月申请”；其次途中要“实时纠错”，每天随时查询天气、观察队友状态、盯紧装备与补给，“如荒漠徒步两小时耗水过半便需考虑撤出”；应急时，要选对通讯工具，存好当地救援电话并清晰报备位置，“建议国内‘驴友’补齐等高线图使用、国外环保规则等技能知识，避免因依赖软件轨迹、忽视垃圾处理规定等问题陷入困境”。

潜水方面，刘新宇建议：“很久没下水的潜友行前最好进行复训，出行时选PADI五星级潜店，提前了解当地基本情况和风险点；下水前自己仔细检查装备，在水下遵守计划，跟紧潜伴与潜导，遇紧急情况冷静求助；返程后做好复盘和健康检查，不立即坐飞机，警惕减压病症状。”他特别强调，认清极限运动属性，摒弃“打卡心态”，敬畏海洋与风险，“考证仅仅是安全潜水的起点”。

“国外路线多为‘老手’设计，人为干预少、更荒野，且国家公园对风险耐受度高，管理松散却要求个人全权负责风险；国内路线基础设施完善，信号覆盖广、补给方便，但户外教育普及度仍需提升。”孙涛提及国内外户外运动管理的核心差异，他希望通过各方努力，使更多游客建立与国际接轨的安全认知，减少境外户外运动事故的发生。

在牛志培看来，学习国际经验，建立“培训-认证-准入”体系是中国体育旅游推进的关键，也是完善户外安全教育的环节，“必须严格执行资质认证制度，就像开车必须要有驾驶证一样”。他表示，当全社会都有安全共识之后，体育旅游的热潮才会持续健康发展，“每个人都要记住，自己是安全的第一责任人”。

本报北京10月13日电

中青报·中青网见习记者

李梓昂

记者 郭剑

经短暂休整，10月17日，中超联赛第27轮赛事将进入“白热化”阶段：积18分的青岛海牛主场迎战积57分的上海海港，积20分的梅州客家客场挑战积55分的成都蓉城，保级球队与争冠球队的死磕，是本轮联赛最大看点。

按照赛程安排，10月17日至11月2日，中超联赛每周1轮打完第29轮，随后为第十五届全国运动会让路进入长达20天的间歇期，最终11月22日中超联赛最后1轮8场比赛统一在15时30分开赛，因此球迷从本周就可以感受到“山雨欲来风满楼”的紧迫感。

截至第26轮，上海海港领跑积分榜，成都蓉城落后2分排名第二、上海申花54分排在第三，掉队的北京国安51分名列第四，争冠悬念只待前三支球队破解。上海海港虽有积分优势，但这并不意味着他们掌握更多主动权：后四轮分别面对青岛海牛、山东泰山、浙江和大连，其中只有对阵浙江为主场作战，稍有不慎卫冕难度就要成倍增加。

成都蓉城与上海申花“亏”在轮换深度略显不足，尤其10月连续作战，保证主力球员体能、控制伤病，是两队力争冠军的关键所在。

本赛季“半程冠军”北京国安求得平稳收官最为现实：前主帅塞蒂厄辞职离队，助教救火效果不得而知，战术的微调与心态的舒缓，方可保证球队有能力冲击前三。

末轮四轮，四强球队之间不再有“直接对话”，在对阵中下游球队的过程中，谁失误更少、谁拿分更多，谁就更有可能笑到最后。上海申花主帅斯卢茨基表示：“今年前四名球队相互之间的比赛都非常胶着，胜负只在一线之间。”

3支球队在收官阶段仍紧咬积分、共同冲击冠军的局面，在中超联赛的历史上鲜少出现。过去20年，中超冠军主旋律一直是“一枝独秀”或“二虎相争”。2019赛季，广州恒大、上海上港和北京国安“三强”曾短暂缠斗；2024赛季也出现过上海海港、上海申花、山东泰山和武汉三镇的四队竞争”，但积分差距不到白热化阶段便已拉开，多队纷争的悬念未能保持至赛季收官阶段。

中超联赛争冠格局的逐步改变或许不是“巧合”：多队夺冠是各支俱乐部资源、投入、管理等差距不断缩小的体现，稳定、持久与细节等越来越成为决定冠军的关键因素。同时，“慢热式”的争冠大战也为本赛季中超增添更多戏剧性，始终让球迷“揪心”。

在积分榜的另一端，可以与“生存”画上等号的保级之争更加残酷。

联赛后四名梅州客家（20分）、深圳新鹏城（20分）、青岛海牛（18分）和长春亚泰（18分），甚至24分的武汉三镇都要为保级而战——与以往赛季不同的是，本赛季收官阶段几乎没有保级队之间的“6分大战”，保级与否完全取决于球队对强队与中游球队的“向上拿分”能力。

深圳新鹏城的收官赛程最为“凶险”。未来几周，他们要先后对阵北京国安、武汉三镇、上海申花和成都蓉城，其中3支是前四球队，压力可见一斑。同时，与北京国安相同，深圳队也在关键节点出现重大人员变动：主帅穆尼奥斯9月30日下课成为“前任”，助理教练陈涛“上位”，而陈涛已是深圳新鹏城本赛季第三位主帅。

青岛海牛后四轮对手分别为上海海港、北京国安、武汉三镇和浙江队，危险程度堪比深圳新鹏城——此前在与梅州客家的保级大战中遗憾落败，让球队错失保级战主动权。相比之下，梅州客家保级战对手虽有成都蓉城与北京国安这样的前四球队，但也有主场对阵云南玉昆、大连英博这样在态势上相对“温和”的较量。倒是目前垫底的长春亚泰，后四轮对手分别为河南队、天津津门虎、北京国安和青岛西海岸，最有可能“化险为夷”。

此外，中游球队的搅局能力也是中超联赛争冠和保级两大主线的“X因素”。

天津津门虎、浙江队、青岛西海岸等队早完成赛季目标，但他们对争冠与保级的影响却与每一场“6分战”一样难以预测。这种“第三方力量”的不确定性存在，同样是争冠与保级球队需要抵抗的风险。

本报北京10月13日电



9月26日，北京国安队球员曹永竞（左）与大连英博海发队球员朱鹏宇在比赛中拼抢。 新华社记者 张晨/摄

# 中超联赛争冠、保级两大主线『白热化』