

春光徒步莫“轻装”：

带的灯，穿的鞋，都是学问

近日天气晴好，怎能辜负这明媚春光？那就挑一处山林或是古道，来一场轻松徒步或是越野远足吧！

然而，这从来不是一场说走就走的旅行！如果没做好功课，别说挑错了路线，哪怕是穿错了衣服鞋子，也可能让自己“以身犯险”。同样，如果带对了“家伙”，也能救自己一命！

这段时间，我市消防部门接到多起户外险情报警，其中不少就涉及以上两点——几家欢乐几家愁，大家不妨看一看。



救援现场。通讯员供图

1 一束光，照亮回家的路

3月13日深夜，象山县茅洋乡五狮山的山林中，无人机逐渐靠近一束从密林中透出的灯光。

漆黑的密林中，这束光如同暗夜灯塔，成为所有救援人员共赴的目标。

这起警情，得从当天16时50分说起。当时，象山县消防救援大队接到叶女士报警求助，称天色渐黑，她被困在密林峭壁中，难辨方向，请求救援。

消防员、民警、救援队员开

展联动救援，很快赶到五狮山脚下。然而，五狮山地势复杂，植被茂密，即便叶女士提供了定位，但无人机视线完全受阻，搜索难度极大。

“你有没有带照明工具？”“带了，有一个手电筒。”“那赶紧把手电筒打开，朝着天空照射！”“好！”消防指挥员询问过后，安排说道。

一束微弱的灯光，从枝叶间隙直射天空，发现目标的无人机

直飞过去。“看到了！我看到无人机了。”电话中，叶女士激动地说道。

救援人员根据无人机提供的坐标，迅速调整进山路线。一个小时后，终于找到了神情倦怠的叶女士。

“我上午9时30分进山的，但山里网络信号差，没多久迷路了。”叶女士后怕地说道，幸好带了一个手电筒，关键时刻帮了大忙。

2 一双鞋，摔得满脸是血

另一起警情，也发生在3月13日。这起救援中的吴先生，可没有叶女士幸运——当他被消防员发现时，已满头是血。

当天上午9时，吴先生和同事王先生一起到北仑区新路水库附近爬山。山体陡峭，坡度普遍超过45°，干燥的路面布满浮土碎石，每一步都得小心翼翼。

吴先生年纪稍长，在半山腰时，突然觉得有些头晕。就这么一晃神的功夫，他脚下一滑，摔

了下去。王先生伸手未及，将吴先生扶起时，发现他头部磕破，血流满面。

“我们才爬了半小时，哪知就遇到了这个意外。”眼看着吴先生伤情严重，王先生第一时间拨打了报警电话。

“那段路确实难走，稍不注意就会摔倒。”消防、公安、医疗等救援人员经过半小时的艰难跋涉，在半山腰发现了伤者吴先生。

现场，消防员很快就发现了

问题所在。“你穿的这双鞋也不适合爬山啊，怎么穿的是板鞋？”消防员指出，这种普通运动板鞋的鞋底花纹较浅，在陡峭山路上行走极易打滑。

“我们就随便走走，确实也没注意这个细节。”吴先生说道。

急救人员立即对吴先生的伤口进行紧急处理，包扎止血并物理降温。一个多小时后，伤者吴先生被救援转移下山，送医治疗。

3 提醒：出行莫小看细节

一个手电筒，逃出生天；一双平底鞋，滑倒跌伤。两件常见“装备”，带来的是截然不同的后果。

“手电筒，哪怕是白天，也建议带上。”参与上述救援的象山县大目湾站消防员吴陈柯介绍，在山里，天黑得比想象中快。很多山路有林荫、涵洞、密林，白天也会局部变暗，脚下、标识、路口都可能看不清，有灯更安全。

更重要的是，手电筒不仅是为了照明的工具，还是示警

的应急工具。

2月28日深夜的这起警情，或能说明一些问题。当时，一名38岁男子在北仑虎头岭登山被困。因未带手电筒，他在一段路上接连摔倒了三四次，身上多处受伤，心生恐惧遂报警求助。因位置难寻，为了找到他，救援人员费尽周折。

至于爬山时要穿的运动鞋，也大有学问。

“选择鞋底厚、纹路深、抓地好的登山鞋，或鞋底防滑的越野

跑鞋，哪怕是休闲徒步鞋也得选择耐磨防滑的。”一名经验丰富的消防指挥员介绍，很多市民在山里滑倒、跌伤，或多或少都和穿的鞋子有关系，比如平底帆布鞋、板鞋（如普通小白鞋），甚至皮鞋、凉鞋、高跟鞋、松糕鞋等等。

最后，消防部门提醒：户外运动，一定要做好准备。该穿什么、该带什么，要做到心中有数，才能遇事不慌、临危不乱。

记者 马涛 通讯员 吴陈柯

八旬老人写来感谢信 背后的真相是……

当前AI培训新业态快速发展，部分机构借“AI赋能”“流量变现”等噱头虚假宣传、诱导消费，让消费者交钱上课，结果却是一场空。而老年人因为信息不对称，更容易上当。海曙区市场监管局处理的一个案例，揭示了其中存在的问题。

近日，海曙区市场监督管理局收到一封感谢信，写信人是86岁高龄的王老先生。据老人反映，他在刷短视频时被一则“学习AI课程就能轻松赚钱”的宣传内容吸引，在商家口头承诺“低门槛、高回报、零基础速成”的诱导下，报名了某公司的AI培训课程并缴纳费用。

然而，课程学习后，老人发现实际教学内容、服务标准与商家当初的口头承诺严重不符，所谓“轻松赚钱”根本无法实现。老人多次联系商家要求退款，均被对方以各种理由拒绝。无奈之下，老人先后向上海市消费者权益保护中心及当地市场监管部门求助，得知涉事企业已搬迁至宁波市海曙区后，便向海曙区市场监管局递交了求助申请。

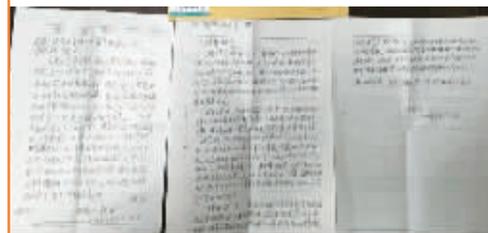
海曙区市场监督管理局接到求助后高度重视，迅速启动处置流程。工作人员第一时间核实案件管辖权与企业经营信息，同步固定老人提供的短视频宣传截图、缴费凭证、聊天记录及培训合同等关键证据。

经调查确认，涉事企业存在两大核心违规问题：一是，以“轻松赚钱”等绝对性、保证性收益承诺开展宣传、虚构服务效果，与实际培训情况严重不符，涉嫌虚假宣传，违反《中华人民共和国广告法》相关规定；二是，在与老人签订的培训合同中设置诸多不合理格式条款，违反《中华人民共和国消费者权益保护法》关于格式条款的禁止性规定。

考虑到老人年事已高且跨域维权存在诸多不便，海曙区市场监管局工作人员多次通过电话组织双方调解。最终，涉事企业同意退款，并按期将款项打入老人的银行账户。

市场监管部门在此提醒广大老年消费者，面对“AI培训”“流量变现”等新兴消费热点，务必保持警惕，切勿轻信“轻松赚钱”“高收益零风险”等夸大宣传，消费者应保持理性，不要盲目跟风。若需学习AI内容，应理性选择正规培训机构。报名前务必核实机构资质，仔细阅读合同条款，拒绝签订不合理格式条款。同时，妥善留存宣传截图、缴费凭证、沟通记录等全部证据，避免自身权益受损。若发现违规行为或权益受损，可及时拨打12315热线或向市场监管部门投诉求助。

记者 毛雷君 通讯员 伊政豪



老人写来的感谢信。通讯员供图