

春日带娃徒步，如何“步步有成长”

香山遛腿赏景、清水河溯溪玩水、拾级北京之巅……春天来临，越来越多的家长选择在周末或假日与孩子一同走进山野亲近自然。在社交媒体上，“亲子徒步”话题正不断升温，许多网友分享了适合带娃徒步的路线和亲子行走感悟。带娃徒步为何频频“出圈”？户外哪些安全风险需防范？带娃徒步怎样才能“徒”有所获？

走进户外，在自然中调节身心

“起初是孩子出现近视苗头，医生建议多眺望绿色，增加户外活动时长。”在北京工作的卢先生，如今已经带娃徒步4年。让他惊喜的是，孩子的近视不仅没有进一步加深，而且毅力、耐力和体力都有不同程度的提升。

记者曾多次体验北京房山、门头沟以及张家口崇礼等山区的热门户外路线。采访中，记者发现带娃徒步的家长主要分为两类：一类本身就是徒步爱好者，希望带着孩子一同感受户外的乐趣；另一类则更看重孩子的身心健康，希望孩子远

离电子产品，在户外强健体魄、磨砺心智，主动选择开启亲子徒步之旅。

东北师范大学心理学院院长、教授盖笑松表示，户外徒步能让孩子投身广阔的大自然，培养观察力与好奇心，家长与孩子也能在相互陪伴、彼此鼓励中拉近距离。

“这几年户外徒步走向火爆，带娃参与的家长也逐年增多。”北京某户外旅行社领队盖德（化名）已多年带队亲子休闲活动。据他观察，“当孩子有一定锻炼基础后，走个10公里左右的路线没问题。反而是平常锻炼的家长容易跟不上孩子的步伐，在后面气喘吁吁地追赶”。

安全至上，别让徒步变冒险
蓬勃发展的亲子徒步热背后，各类安全风险也不容忽视。据媒体报道，仅2025年，北京房山、门头沟、怀柔及密云4个区救助的涉险亲子游超20起，年龄最小的被困者仅4岁。

这类遇险事故的背后，是一些家长追求挑战性，盲目带娃挑战野山。更值得警惕的是，

不少商业户外团为吸引客源，刻意强调户外风光而淡化路线难度和野山风险。

福建师范大学心理学院副教授周哲仪认为，“绝对不能轻易带着孩子涉足未开发的野线，这类路线没有安全保障，风险难测。一旦在野外发生安全事故，孩子不仅会身体受伤，还可能带来心理冲击，留下长久的心理创伤”。

作为一种强度较大的运动，即便选择成熟度高的徒步路线，受伤风险依然存在。

对此，天津市康复医学会副会长、天津中医药大学第二附属医院主任医师郭振强教授给出专业建议：要循序渐进，不能一蹴而就；要提前做好身体储备。“平时可带孩子进行快走、跑步等活动，使心肺功能和骨关节得到储备和锻炼，之后再逐步进行爬山等运动。开展徒步活动前，可以到院进行简单体检，重点评估孩子心脏、肺脏及骨关节情况。”

郭振强还建议，为有效防止运动损伤，登山前要对下肢主要关节如髌关节、膝关节和踝关节进行充分热身。此外，

可以为孩子佩戴护具，如护膝、护踝，使用具有缓冲功能的鞋垫或穿着软底鞋。

“孩子和成人爬山的难度不能等同，要根据年龄和体能来选择不同难度的徒步路线。6—8岁的孩子可以从3—5公里、累计爬升200到500米的入门路线开始。随着经验增加和年龄增长，可逐步挑战10公里左右、爬升约500米的路线。”盖德说，“此外，亲子徒步的装备至关重要，防滑登山鞋、登山背包、急救包等，一样都不能少。”

循循善诱，让徒步成为成长之旅

孩子走不动一直喊累、抱怨不停想回家、遇到陡坡不敢跨……家长容易犯难，如何适时进行挫折教育，帮助孩子克服徒步路上的困难与挑战？

首先在于判断孩子的身体状况，郭振强强调，如果孩子出现心率过快、面色苍白、呼吸急促、满头大汗等情况，就需要停下来休息，不能过度坚持。

如果孩子是闹情绪，家长也不能盲目催赶和过度批评。

周哲仪认为，“家长要保持耐心，倾听孩子的感受，以积极的语言鼓励孩子。此外，可以分阶段设定小目标，如‘我们先走到那棵大树，再休息一下’，让孩子感觉到目标更可实现，减少烦躁和压力”。

在周哲仪看来，每一次的徒步不仅是单纯的身体锻炼，更是难得的成长契机。“家长应避免过度强调目标的完成，而关注孩子的感受与过程体验，让孩子获得乐趣而非压力。另外，家长要注重言传身教，在徒步过程中，通过自己的积极态度和良好行为，给孩子作出榜样。”

“亲子徒步的核心在于陪伴与体验，而非追求难度和距离。”盖德说，家长在户外应注重激发孩子的兴趣，向孩子传递环保理念的同时，引导他们安全而有趣地探索大自然，持续积累进步和成就感。如果是组团活动，家长还应适时鼓励孩子积极与其他小朋友互动、协作，与成年人主动交流，在徒步过程中培养他们的责任感和社交能力。

（据《中国教育报》）

南京24小时自助洗衣店悄然出现

在南京，面向各种客群的24小时自助洗衣店悄然出现。在洗衣机早已普及的当下，什么样的人群会选择自助洗衣店呢？自助洗衣店卫生又如何保证呢？记者进行了现场探访。

谁在光顾？有住户也有游客住校生

在南京月安街一小区的门口，记者找到了一家名为“为时不晚”的24小时自助洗衣店。店面不大，一边整齐排列着上下两排各6台洗衣机与烘干机，一边则是供顾客等候时休息的桌椅。店内的价目表显示，水洗分为标准洗、加强洗和高温煮洗，其中标准洗为36分钟收费15元，烘干时间分为60分钟、70分钟和80分钟，收费分别为39元、46元和53元。

对于不易在家清洗的大衣、西服等，人们往往会选择送到干洗店，在洗衣机早已普及的当下，什么样的人群会选择水洗的洗衣店呢？“有周边的住户，也有附近学校的住校生，还有租房一族、游客等。”为时不晚24小时自助洗衣店的合伙人灵女士告诉记者，虽然洗衣机已

经进入千家万户，但诸如窗帘、四件套这样不太容易清洗晾晒的“大件”，送到洗烘店更方便，“我们的洗烘机容积都比家用的大，一桶可洗烘10—15公斤的衣物。还有的人因为租住的房屋无晾晒区，也会将衣物积攒后选择送到洗衣店。我们附近还有学校，有的学生住校积攒了一周的脏衣服，家长周末来接孩子的时候直接拿来清洗。有的游客住的酒店没洗衣房，也会把衣物送过来清洗。”

卫生吗？多重解决方案打消顾虑

记者在一家点评网站看到不少顾客给予了好评，“冬天天气不好的时候床单被套不太容易干，干脆拿到店里洗烘。”“对于小户型没有地方放烘干机的家庭非常友好，洗烘一站式解决。如果赶在工作人员下班前烘完，还会帮忙叠得整整齐齐，满满幸福感。”……

公共洗衣店在给顾客带来便利的同时，如何能确保卫生呢？灵女士介绍说，热水洗和热泵烘干均可有效灭菌除螨，而且店内使用的专用洗衣液配套

消毒剂，洗衣过程中自动投放，“我们使用的洗衣机和烘干机都是专供商用的，配备的都是抗菌设备胶圈，洗烘最后一步也不用担心沾上‘脏东西’。”

啥时生意好？三伏天也是热门时节

24小时自助洗衣店什么时节生意比较好？除了春节前的大扫除、梅雨季节、冬季的雨雪天、换季的时候，令记者颇感意外的还有三伏天，“三伏天过于炎热，清洗晾晒一动一身汗，不少人索性送过来，洗烘一站式搞定。”

集体宿舍、酒店等配备洗衣房越发常见，但面向各类客群的24小时自助洗衣店在南京并不多见。

在灵女士看来，24小时自助洗衣店在国内仍属于发展初期，他们希望在这个细分赛道根据顾客需求持续优化服务，比如有顾客吐槽洗完的衣服不够香，但也有的顾客并不喜欢浓郁的香味，“我们后续将考虑增加洗衣液的香型选择，同时探索与物业合作上门取送等，用精细化服务打造城市便民新场景。”

（据《扬子晚报》）

近日，公安部正式发布《机动车驾驶人疲劳驾驶认定规则》（GA/T 2372-2026），新规将于6月1日在全国落地执行。

从此告别“只看驾驶时长”的老办法，驾驶行为+生理状态+生活轨迹三维立体判定，只要满足任一条件，就算疲劳驾驶！强化了客运车辆的监管要求，为道路交通事故调查处理、交通违法行为查处提供了明确的量化依据。

新规通过时间、状态及背景调查，综合判定疲劳驾驶。

有下列情形之一的，应认定为疲劳驾驶：

◆机动车驾驶人连续驾驶机动车超过4小时未停车休息或停车休息时间少于20分钟的。

◆客运机动车驾驶人在22:00至次日6:00连续驾驶超过2小时未停车休息或者停车休息时间少于20分钟的。

◆客运机动车驾驶人在24小时内累计驾驶时间超过8小时的。

（注：客运机动车驾驶人指从事道路旅客运输经营活动的机动车驾驶人。）

◆对在道路交通事故发生过程中具备避险条件

但未及时采取有效避险措施的机动车驾驶人，经调查具有下列情形之一的，可认定为疲劳驾驶：

通过监测设备（包括但不限于视频监控设备、脑电测量设备等）监测到机动车驾驶人驾驶车辆在事故发生前10分钟内出现生理疲劳闭眼或疲劳程度脑电波特征判断数值小于30的。

（注：生理疲劳闭眼是指机动车驾驶人因生理疲劳致双眼眼脸完全闭合，并持续2秒以上的行为。）

◆对机动车驾驶人询问/讯问结果证实其处于精神难以集中或精神恍惚、困倦等状态仍驾驶车辆的。

◆对机动车驾驶人驾驶车辆出发前睡眠状况和工作、饮食、用药、生活等情况进行调查。

新规的实施，标志着疲劳驾驶监管进入“精准化、全维度”时代。对驾驶人而言，合规驾驶不仅是规避处罚的前提，更是保障自身及他人生命财产安全的核心；对交通管理部门而言，明确的认定标准与取证方式，能更高效地打击疲劳驾驶违法行为，筑牢道路交通安全防线。

（据紫金山新闻）

『疲劳驾驶新规』来了，不再只看开车时长