

2026年开年,陕西宝鸡太白县的一则搜救通报,让“鳌太线”再次成为焦点:5名探险者违规穿越,最终酿成3人遇难的悲剧。这条被冠以“中华龙脊”之名的徒步线路,为何险象环生?在重重禁令之下,为何仍有人执意闯关?

主笔:于梅君

① “中华龙脊”背后的致命真相

何谓“鳌太线”?它全称鳌山—太白山徒步穿越线路,连接着秦岭第二高峰鳌山(海拔3475米)与秦岭主峰太白山拔仙台(海拔3771.2米)。这条线路基本沿秦岭主脊分布,直线距离约40公里,但实际徒步距离超过170公里,需连续翻越17座海拔3000米以上的山峰。

鳌太线全程约80%的路段位于海拔3400米以上区域,属于典型的“高海拔、长距离、复杂地形”徒步路线,是完全未经开发的原始山地,沿途无任何固定补给点、庇护所或通讯设施,徒步者的每一步,都踩在未知的风险之上。

秦岭是中国地理上重要的南北分界线,也因此成为冷暖空气交汇的“战场”。这种独特的地理位置,赋予鳌太线极端且多变的天气系统,成为致命“杀手”。

夏季,山脊区域可能在几小时内,就会经历从25℃高温到0℃以下的骤降;冬季更是极端,夜间气温可达-20℃至-30℃,当风速达到7-8级时,体感温度甚至可低至-40℃,失温风险随时可能夺走生命。

浓雾是鳌太线的“常客”。据太白山气象站数据,全年约30%的时间,山脊能见度不足50米,其中夏季占比最高。多名幸存者描述:“刚刚还能看到下一个山头的队友,一转身却只剩下白茫茫一片。”

此外,这里的降水形态复杂多变,同一时间内,海拔差异可能导致下部下雨、中部雨夹雪、上部降雪的“三层天”现象,不仅增加了行进难度,更极大提高了失温、迷路的风险。

复杂峻险的地形,更让鳌太线堪比“天然迷宫”。线路遍布第四纪冰川遗迹,石海、刀脊纵横交错,巨石堆叠、坡陡路滑,冬季积雪覆盖后,更是真假路径难辨,稍有不慎就会失足。

数据显示,线路中30%为光滑难行的巨石区,40%是冰雪覆盖的刀脊横切区,部分路段坡度超过60度,此次5人违规穿越事件中,最后一名遇难者就是因为坠崖身亡。

全程“断联”的绝境,更是让救援难上加难。鳌太线大部分路段位于无人区,手机信号完全中断,一旦徒步者迷路或受伤,只能靠自身硬扛。气候、地形、通讯的三重夹击,让这里成为国内死亡率最高的徒步线路之一。

明知山有险,为啥偏向险山行

鳌太线:徒步圈的『致命诱惑』

② 禁令高悬,为何仍有人铤而走险



冒险行为从未停止。

事实上,自2018年起,陕西多地就已发布禁令,明令禁止任何非法穿越鳌太线的活动;2024年,相关规定进一步加码,严禁在海拔2000米以上区域开展违规探险。但即便禁令高

悬,冒险行为依旧从未停止,悲剧也在不断上演。

《中国鳌太穿越事故调查报告》显示,2012年—2017年间,鳌太线上至少有46人失踪或遇难;2018年—2024年禁令生效后,仍有12条人命消逝;2025年,鳌太线事故更是频发——2月,一名18岁小伙独自穿越,失联10天后才被获救;9月,一对情侣非法穿越,男子因失温不幸遇难;10月,湖南长沙一名18岁少年穿越时失联……这条线路早已沦为名副其实的“死亡线”。

据陕西秦岭应急救援中心对2001年—2023年救援数据的分析,鳌太线遇难者死因中,失温占47%,最典型的是2017年五一期间遇难的3名驴友,均在看似“不算太冷”的5月,因天气突变导致失温;滑坠占死因的32%;高山病占死因的15%,包括高原肺水肿、脑水肿等;而迷路后导致的系列并发症,约占死因的6%。

更令人深思的是,超过60%的遇难者具有3-5年户外经验,而非新手。过度自信与经验误判,成为一些“老驴”殒命的主要原因。

③ 救援:用生命逆行的沉重代价

驴友每一次违规穿越,都意味着一次高风险的救援行动。

据统计,从接到报警到找到失联者,平均需要22小时,81%的救援因恶劣天气被迫推迟或中断。“我们常常在与时间和天气赛跑,但大自然总是不按我们的规则出牌。”一位参与过多次鳌太救援的消防员坦言。

救援人员自身安全同样面临极大威胁,2022年的一次救援行动中,两名消防员在石海区域滑坠,一人腰椎骨折。而单次大型救援,平均要耗费30万-50万元公共资金。另据不完全统计,2017年至2021年,鳌山—太白山山区投入搜救的直接费用超过230万元。

除了生命与资金的双重代价,违

规穿越更给鳌太线的生态带来难以逆转的伤害。

鳌太线不仅是高危徒步线,更是太白山国家级自然保护区的核心区,是大熊猫南北迁移的唯一自然通道,还分布着独叶草、太白山雪灵芝等珍稀植物,也是国家一级保护动物羚牛夏季活动、觅食的重要区域。

但随着违规穿越者的增多,这片净土早已不堪重负。徒步者丢弃的塑料瓶等垃圾难以降解;人类活动的频繁惊扰,让羚牛活动数量明显减少。本就脆弱的高山生态系统,在一次次违规穿越中雪上加霜——高山草甸植被生长极其缓慢,一旦破坏,恢复往往需要数十年甚至上百年。



鳌太线全程约80%的路段位于海拔3400米以上区域。

④ 山水自有边界,生命不可任性

从2018年陕西太白山山国家级自然保护区管理局与陕西省森林公安局联合发布《关于禁止“鳌太穿越”的公告》,到2024年禁令进一步收紧,严禁在海拔2000米以上区域开展任何违规探险活动,再到2025年实施“非法穿越黑名单”制度,违规者不仅面临罚款,信息还将共享至交通、金融等多部门,影响出行、信贷等权益。管控层层加码,为何依旧挡不住闯山者的脚步?

究其根本,不外乎虚荣心作祟、商业利益驱动,以及侥幸心理的泛滥。部分徒步者被“征服自然”的虚荣心裹挟,将违规穿越鳌太线视为“炫耀资本”。社交媒体的误导性炒作,更是加剧了冒险行为的发生。更有甚者,一些商业团队为了牟利,公然组织非法穿越活动,将徒步者的生命安全抛诸脑后。与此同时,“不会出事”的侥幸心理,成了压垮很多人的最后一根稻草。

山水自有边界,生命不可任性。毕竟,敬畏自然,才是户外探险的第一要义。

知多一点

除了因高强度、高风险被明令禁止穿越的鳌太线,国内还有多条徒步线路,成为徒步者的“生死考验场”。

贡嘎转山线:位于四川甘孜,全程需翻越多个海拔4000米以上垭口。这里天气瞬息万变,暴雪、冰雹等极端天气频发,极易引发失温。线路中密布的碎石坡易导致滑坠,高海拔带来的高原反应也可能危及生命。

梅里北坡线:地处云南迪庆,紧邻梅里雪山主峰卡瓦博格。全程无固定步道,需在原始森林与冰川遗迹中开路。冰川融水形成的暗河、冰裂缝隐蔽性极强,一旦失足后果不堪设想。此外,山谷间频发的滚石、泥石流,让这条线路的危险系数陡增。

狼塔C线:纵贯新疆天山,全程需徒步约12天。线路要穿越5座海拔3800米以上达坂,沿途冰川、冰湖、沼泽遍布,且常有狼群、棕熊等野生动物出没。

这些线路的危险并非耸人听闻,每一起事故都在警示:徒步不是冒险,敬畏自然,做好充分准备,才是对生命的负责。

这些徒步线路,也是『生死考验场』

高级成年人:在情绪浪潮里稳住自己

AI谈「心」



知心姐姐:豆包

你最近有没有遇到过让自己差点情绪失控的小事?最近火遍全网的“高级成年人”一词,恰好道破了无数人的心声。

刚入职的小林就碰上一遭:早高峰地铁上,他手里的热咖啡被路人撞翻,新西装溅满污渍。换作旁人,多半会当场抱怨指责,让坏情绪蔓延一整天,但小林只是擦了擦污渍,摆摆手让路人快走。小林的应对,正是心理学里认

知重评的典型操作——说白了就是“换个角度看事儿”的情绪调节法,和硬憋着不发火完全是两码事。

美国心理学家戈尔曼早就说过,情绪调节是情商的核心,指的就是人能察觉到自己的情绪,还能调整它来适应当下的处境。

而更通俗的情绪ABC理论,则把这个道理拆解得明明白白:一件事本身(A),并不会直接决定我们的情绪和行为(C),真正起作

用的,是我们对这件事的看法(B)。

放在小林身上,咖啡洒在西装上这件事(A)是既定事实,他没有把它看作“倒霉透顶、毁了我见客户的大事”,而是理解成“对方也是赶时间,无心之失而已”(B),最后才会做出不指责、不抱怨的反应(C),没让自己陷入本能的烦躁和争执里。

那些习惯“即时宣泄”的人,实则是被情绪牵着鼻子走,看似强势,实则把解决问题的主动权

拱手让人。而“高级成年人”的清醒,在于懂得情绪是工具,不是武器。他们不会被愤怒冲昏头脑,而是像小林一样,在混乱中锚定自己的目标——不是争一时之气,而是把事情平稳地翻篇。

真正的尊严,从来不是让别人不舒服,而是在兵荒马乱的生活里,始终能让自己舒服。这种稳稳掌控情绪的能力,才是“高级成年人”对抗世事无常的最大底气。