

冬季徒步指南

专业人士支招 解锁“冬徒”安全密码

□策划 杨维捷 记者 李蕊

阅读提示

冬季来临，冰雪大地为“驴友”们带来新的体验。当白色的世界映入眼帘，尽管寒风凛冽、冰雪刺骨，但勇敢的户外人仍渴望走向那冰天雪地的世界。在飒爽的风中呼吸一口甘冽的空气，人的精神会立刻变得充满活力。入冬后，户外风险面临升级挑战。“白雪披风”的大山，虽多了许多乐趣，但也隐藏了一定的风险。为此，记者走访了有着多年户外领队经验的专业人士——豫北地区斑马救援队负责人柴守勇，收集了一些冬季徒步攻略，希望可以帮助“冬徒”爱好者安全地探寻“秘野仙踪”。



资料图片

行前计划与准备

“未开发的区域不要去，尤其不要独自一个人去，风险太大。”柴守勇开口便说，冬季徒步一是要对自己的身体条件做好全面的评估，二是选择难度适宜的路线，不要设计太长的路线，避免过于陡峭或复杂的地形，仔细规划徒步线路，手机提前下载经纬相机、“两步路”软件、离线地图。三是详细了解目的地情况，在登山前获取可靠的天气预报，以便对气候和落日时间有所了解，避免雨天或大风天出行等。四是出发前，将详细的行程计划（包括路线、同伴联系方式、预计返回时间）告知家人或朋友。

行进途中的实用技巧

有了万全的准备，就可以出发了，不过建议结伴或跟有经验的团队、领队上山，彼此间相互有个照应。在登山时要控制节奏与时间，冬季体力消耗大，速度通常只有夏季的一半。

要合理分配体力，上山时应采用“外八字”步伐、小步幅、高频率的行走方式，这种步伐不仅减轻了双脚的负担，还充分利用了膝盖和脚踝的缓冲作用，减缓身体疲劳。固定落地点后，重心要随之转移到前进的腿上，接下来再跨出下一步，交替行进移动重心。上坡时背部要挺直，让头部、

在穿衣方面，建议采用“洋葱”式穿衣原则，基础层选择速干导湿性能良好的材质（切勿穿棉质面料）；中间层选保暖的羊毛制品；外层需防风防水、具备透气功能。防滑登山鞋，最好是能护住脚踝的高帮鞋。要选择舒适保暖的帽子、手套、袜子等。

要准备足够的饮用水和食品，尤其要带一些高热量食物，比如坚果、巧克力、谷物能量棒等。维生素的供给不可缺少，特别应注意每天补充适量的维生素A、维生素B及维生素D。另外，食物应易于消化，少食含粗纤维和易产气的食物（芹菜、韭菜、大

豆等），多吃碱性食物、蔬菜、水果、海带等，以利于体内酸碱平衡，增加碱的储备，提高运动能力。

爬山前作好热身准备，出发前，做好充分的准备活动，包括拉伸，让关节、肌肉、韧带等得到良好的预热，也可以用双手手指揉搓膝盖下边，促进关节润滑液的分泌。如果有时间，最好进行几次适应性训练，逐渐加大运动量，以增强耐力。

装备及急救包，要根据线路长短和时间来决定使用多大容量的登山包；手机、对讲机、求生哨、登山杖、护目镜、保温毯等都要带上；准备创可贴等应急药品，应对小伤。

遇到危险要先自救

行进途中，如遇危险，要保持冷静，减少体力消耗，能自救的先自救，不能自救的要及时拨打报警电话或发出求救信号，可原地等待救援，不要心存侥幸，盲目尝试其他路径。要设法发出求救信号，SOS是国际通用的紧急求救信号，夜间可用手电发出三短三长三短的灯光求助，用手掌或布遮挡光源来控制灯光。白天可用镜面反射来替代灯光，发出求救信号。

积极寻找水源，山谷底部、绿色植被下、草食性动物足迹频繁处很可能

腰部和脚踝三点成一条直线，这样可以对身体起到支撑作用。

下山时坡度变陡，建议用小碎步的方式行进，步幅不超过一脚的长度。遇陡坡或陡坎时，为了让脚和地面的接触面积增大，同时保持身体稳定，通常用侧身姿势，让坡下脚先迈出，重心放在后面的支撑腿上，如有必要，还需用双手辅助身体平衡。“之”字形走法：上下山坡度较大，可采用“之”字形走法，让下肢肌群均匀受力，避免同部位肌肉快速力竭。行走时脚要踏实，用力适中，务必严格

计算时间，尽量在天黑前结束行程。

休息时，应选择避风、干燥的地方，不要直接坐在雪地或石头上，出汗时可以松开衣领，但不要轻易脱衣摘帽，以免受寒。

行进途中，要特别警惕：不要抓拉枯枝藤蔓，冬季树枝干脆，容易断裂，非常危险；不要踏冰，切勿轻易尝试踩踏结冰的水面，因为无法判断冰层是否足以承重；同时观察环境，注意观察积雪情况，警惕雪崩风险，在冰雪和积雪山坡交界等地形要格外小心。

抖，但能正常说话和走路；中度失温：身体动作不协调（如无法拉拉链），说话含糊，思维迟钝；重度失温：发抖停止，说话困难，意识水平下降，这是非常危险的信号。

此外，要注意防范野生动物，冬季山区有很多没有冬眠的野生动物，因为冬季食物缺乏，往往会不顾人类活动的威胁，大胆地到山下活动。因此不要乱扔食物，否则容易招来野兽，无论是野猪、豹子，对人来说，都是不幸的。

冬季户外露营有讲究

冬季户外活动时，其实最头疼的就是露营问题。如果是一天的短线还好，如果是长线，且中间没有可住宿的地方，那露营就是唯一的选择了。

选营地要找避风处，尽量选择朝东的坡面，日出后帐篷就能被太阳晒到。记住四处观察，除了通常的危险情况外，还要注意附近有无雪崩可能、树枝上的积雪是否会被强风吹落。还可以自建营地、搭建雪墙。避免选择冷空气聚集的地方，比如峡谷。扎营前，用雪橇或雪鞋踩出一块平地，这样爬进帐篷时不会陷进松软的雪里。固定好帐篷，除了使用雪地地钉外，还可以用雪橇、雪杖、冰斧来加固。雪地宿营睡袋不能直接放在冰雪的地面上，可把松树枝和外衣铺在睡袋下面，以免人体使冰雪融化而发冷。在使用睡袋前应使其充分蓬松，这样保温效果更好。睡袋必须经常保持干燥，晴天时应将其晒干。每次使用后，要把袋内的暖空气放掉，以免暖空气遇冷后水汽凝结弄湿睡袋。如冬季户外迷路，无可栖身的洞穴、帐篷时，烧石睡床是最好的保暖方式。挖一个适合身材的坑，在坑底铺上已烧热的石头，上面覆上热灰土使之平坦，然后再铺枯草、枯叶即可。

如何消除登山后的身体疲劳

及时拉伸，给身体一个从热到冷慢慢转换的过程，做一些简单的静态拉伸动作（5分钟~10分钟），可以降低肌肉疲劳和酸胀的可能性；摄入营养，登山后的饮食以高糖、低脂、适量蛋白质和易消化的食物为宜，同时补充一些蔬菜、水果等，可以提供营养，有助于缓解疲劳；补充睡眠，睡眠为肌肉生长和修复提供了充足的时间，这也是一次远行后治愈身体的最好方式。

不适宜冬季徒步的人群

爬山是一项耗氧量很大的高强度运动，并不适合所有人。心脑血管疾病、冠心病患者，爬山时体力消耗较大，血液循环加快，身体负担加重，易诱发心绞痛、心肌梗死；关节疾病患者爬山时，膝关节的负荷会加重；肥胖群体爬山易造成膝关节损伤；慢性病患者可能会加重病情或引起并发症；体质衰弱的老年人、平时缺乏锻炼的人也不适合突然参与高强度的登山活动；眩晕症患者，容易摔倒；有化脓性疾病或者外伤未愈的人也不宜爬山。

最美的风景永远在路上，为了再一次相遇，请把户外安全记心间。