

## 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、

## 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

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

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

能有水。在树木嫩叶上套上塑料袋,植物蒸腾作用也会在塑料袋内产生凝结水。搭建临时庇护所,可因地制宜或利用折断的树枝、树干、石块等搭建临时庇护所,以应对恶劣天气或野兽袭击。一旦摔倒不要着急站立,应先缓慢活动四肢,确定伤势不重再起身。如果是骨盆或腰椎骨折,千万不要背着或抱着伤者移动位置,一定要平躺位送医。

不要让自己失温,那么如何判断是否失温?轻度失温:不能控制地发

抖,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。

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,无可以栖身的洞穴、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。