

# 户外徒步，绝非“说走就走”的旅行

宁波四明应急户外救援队队长分享野外“驴行”经验

□全纪丙

## 编者注

秋天来了，又到了户外旅行的好时光，特别是国庆长假将至，好多市民都计划去外面玩，哪怕不出远门，就在家门口的四明山徒步也是个不错的选择。不过，近年来，许多喜欢户外运动的“驴友”实际上非常缺乏野外经验，这导致在山中迷路、受伤等事故频频发生。本文作者是宁波四明应急户外救援队的队长，具有丰富的户外应急救援经历，特撰文与大家分享自己的经验。

## 贸然行动陷困境

从我多年参与户外应急救援的经历来看，户外事故的发生，除了少数是因为组织者缺乏专业性外，多数事故的原因是由于户外运动的参与者基本上都是“菜鸟”，有的甚至完全是“零基础”。贸然行动的结果，就是让自己陷入极大的被动，甚至有性命之忧。

比如，在2009年的一次台风影响期间，多名徒步者居然去山里“追击台风”，谁知在鄞州龙观乡一带的四明山中遭遇山洪暴发，其中一人不慎被山洪冲走遇难。我们参与了这次事故的救援。事后看来，这是一个相当典

型的严重事故：活动参与者明明知道天气并不适合徒步爬山，却依然出门，结果有人遭遇不幸。

还有一次，是在2014年，当时我们四明应急救援队接到几名在山中徒步的“驴友”的直接求助。原来，他们在鄞州龙观与章水一带的四明山中爬山，原定计划是按登山步道线路进行一天的徒步旅游，但是在徒步过程中有人突发“探险”的想法，结果队伍离开了登山步道环线，自己想当然地认为可以走直线穿越山林，以减少路程，最终却因穿越时偏离方向而迷路，以致被困。

## 量力而行，团队合作如此才能“驴行”愉快

出门活动之前，必须做好认真准备，这点非常重要。所有参加户外运动的人，务必保证量力而行，同时记住循序渐进，不要参加超出自己身体承受范围的活动。

首先，要充分了解自己的身体状态，确保具有基本的体能条件。像常见的丛林穿越、山地徒步、峡谷溯溪等户外活动，整个过程中基本靠走，并伴有下降、攀爬等行动，缺乏一定体能条件的人显然并不合适。最常见的，就是出现低血糖反应。有一次，我们走一条古道，在经过一公里的平缓路段后，进入连续上坡。很快，一个二十几岁的女孩开始头晕，脸色发白，冒虚汗，并伴有呕吐，吐出来的还是清水，这是典型的低血糖症状。一了解，原来是没吃早饭。我们赶紧让她停下来休息，给她喝水，吃点巧克

力、盐花生，以补充糖分和电解质，她总算缓了过来。

另一次，也是个女孩子，后果就更严重了。她也是没吃早饭就跟着去徒步，走的还是极陡的阶梯，地点是在四明山的外牌楼水电站旁，那地方被称为“小青云梯”。结果，那姑娘很快就手脚发麻、晕倒，不省人事，于是只好火速送医院。

其次，不具有团队合作精神、喜欢单干的人，不适合户外运动。今年三月，一名男子单独走阳堂古道迷路，当天下午三四点钟报警，当地派出所搜索无果，后联系我们协助，直到晚上九点多，我们总算把人找到。需特别提醒的是，在穿越复杂地形的长途徒步中，团队的合作尤为关键，明确分工、齐心协力是挑战高难度徒步成功的必要条件。



户外救援训练。受访者供图

## 出发前做好五方面物资准备

户外徒步前，“驴友”需要做好两手准备：一是搜集资料，制定路线；二是准备充足物资。首先要考虑线路设置和行程规划是否合理、安全，是否在体能负担和能力范围内。第二步就是了解天气和地形状况，务必做好应急预案。如果参加徒步的是一个团队，了解领队能力和团队构成也十分重要。

对于“零基础”的“驴友”来说，普通徒步所需要的物资准备可分为以下几个部分。一、需要合适的背包，容量、结实程

度和防水性能是选购时的三大指标，购买时最好反复背试，否则徒步时，它将可能不会起到减轻负重的作用。二、鞋子是否耐磨、防水和透气这些指标非常重要的，选购时要舍得投入金钱和精力。长途跋涉易使踝骨受伤，高帮登山鞋能更好地保护徒步者的踝骨。如果旅程中要涉水，则需要准备溯溪鞋。三、防水透气的冲锋衣裤是必需的。切忌穿牛仔裤，因牛仔裤遇出汗、下雨会影响身体行动。夏天徒步则要带上速干衣裤，

裤管和袖管最好可脱卸。四、睡袋、帐篷等是户外用具的大件，其他小物件如防晒霜、刀具、防风打火机、照明设备、水壶、防潮袋、垃圾袋，也是任何类型的徒步都适用的装备。五、短途徒步不需要准备太多食物，可以带些既能补充能量、又不太占位置的食物，如压缩饼干、巧克力、牛肉干等。饮水每天带够三升的量，不推荐直接饮用野外生水。药品方面，带些感冒药、止泻药、创可贴、云南白药喷雾等就可以了。

## 要保持节奏讲究休息，更要学会应对突发情况

徒步最开始的几分钟可以作为预热时间，此时宜放缓脚步。之后的行程中，可逐渐调整步伐，控制节奏，匀速缓行。第一次徒步因为不适应更容易感到疲劳，行走中的休息也有讲究，原则上是长短结合，短多长少。短时间休息以站着调整呼吸为主，时间不要超过五分钟。每行走一小时到一个半小时，可卸下背包休息一刻钟，但切忌一停下就瘫倒在地，应先调整下呼吸再坐。坐着休息也不等于没事干，大家不妨利用这段时间按摩肌肉，帮助放松。

学会应对突发状况也是必须的。一、扭伤：若遇手指扭伤，要立即停止活动，冷敷一刻钟左右，然后用冷湿布包敷，胶布固定；若是足踝扭伤，不要强迫活动，冷敷24小时后再热敷、按摩和涂药。如果活动时足踝有剧痛，不能站立或挪步，扭伤时有声响，伤后迅速肿胀等，可能是骨折，要马上到医院诊治。

二、中暑：天热时长时间徒步最易导致中暑，如果行走时感到头晕、头痛、恶心、四肢无力，要尽快到阴凉通风处休息，敞开领口，挽高袖子，多次喝水

或电解质饮料，服用防暑药。三、缺水：要少量多次地补水，每次以百毫升左右为宜。如果一口渴就一次性大量喝水，反而会加重心脏负担，增加身体的疲劳感。每一千毫升饮用水中可加入盐四克、葡萄糖一百克和橙汁一百五十毫升，以补充流失的养分。

四、脚上起泡：最好穿旧鞋，并多带几双排汗袜，保持脚的干燥，脚湿了就换一双。如果徒步中感到脚底刺痛，请停下来检查，不管是否起泡，都用创可贴包一下。

大家有心得 分享给大家

欢迎投稿 nbdajitan@sina.com

**天天分类** 刊登 **热线 81957760**

QQ:304207070 办理 江东区百丈路168号会展大厦A座4D

微信号:15058009712 地址 鄞州区行政中心2楼122号窗口

奉化市行政中心4楼R区12号窗口

招聘 信息 个人 求职

宁波人，开过樱花公司

现求职1份有意者致电13805878585

●招工启事：本厂招双击机和多功位冷镦熟练工13071912023余

●招40-50岁女驾驶员18875236705

企业代理 投资 资询

●资深会计代理记账18167226136

代办 公司 注册、注销

变更、转让15058009712

搬家搬厂 家电维修

专业搬工厂 87927216

●快 捷 专 业 搬 家 87907772

●千 喜 搬 家 特 优 87778900

调查咨询

神洲调查 87289267

民事取证、商务、打假、寻人

宁波人自己的老牌调查公司

教育培训

家教辅导

●高师 教高中物理13586516209

上门来辅导 82858787

旧货市场 商品供求

您有旧货请拨打13884469298

●收饭 店及所有旧货13486602666

●上门收一切旧货13065602887张

●收家具床一切旧货81100126陶

联系:13857489207陈女士

联系:13857489207陈女士