

■烈日下於戶外行進，最重要是保護頭部。



登山遠足是健康活動，不過香港天氣炎熱多雨，在太陽暴曬與高溫潮濕的天氣下隨時舉步維艱。香港超馬跑手袁允灝 (Isaac) 就為大家分享在酷熱天氣下各種輕便又有效的衣着與裝備，讓不同年齡、不同程度的山友，都能輕鬆安全地享受山野健行的樂趣。

圖、文：郭思華

■外掛式的護頸布方便穿脫，又能保護耳朵與後頸避免曬傷。



人體頭部最不能受熱

酷熱登山防曬

最強帽器救命

登山遇上下雨天，最怕是淋雨濕身引致失溫，而在酷熱天氣下，登山人士要小心猛烈太陽及高溫，容易令人曬傷甚至中暑，因此穿上合適的衣物裝備至關重要，不僅可以防止曬傷，有時更可幫助散熱。Isaac 分享道：「面對酷熱天氣時，最重要的裝備就是帽子！因為人體最不能受熱的就是頭部，但太陽直射下來頭部又是最易受熱的部位，因此戴帽就成為最有效的保護，帽沿也

能保護眼睛維持良好視線。一般鴨嘴帽效果已不錯，但我比較喜歡漁夫帽，因為頭部四周都有帽沿，可以遮擋包括臉部、耳朵、後頸等不同位置，有些漁夫帽在頭頂有袋口，更可將冰塊包好放進去，幫助散熱降溫。」Isaac 亦補充指，坊間有一種外掛的護頸布，可以套於帽子外，遮擋整個後腦及耳朵避免曬傷。

若不幸被曬傷，皮膚在汗水刺激及衣服、背包在行進時不停摩擦下經常會出現刺痛不適，甚至紅腫脫皮，因此防曬衣着亦相當重要。Isaac 建議以防曬衣服為優先考慮，再輔以防曬乳液等工具，就能達到最佳效果：「防曬乳液在行進時可能隨汗水或雨水沖走而失效，因此穿上輕量透氣且具排汗功能的衣物，再加上防曬或涼感袖套，配合帽子、太陽眼鏡等裝備，就最能在酷熱天氣下有效防曬，安心與陽光玩遊戲。」

酷熱天氣戶外活動



問：脫掉上衣能提升散熱效果嗎？

答：不能，因為身體直接受陽光照射，皮膚反而更容易曬傷，建議穿短袖衫加上手袖，保護肩膀之餘亦方便調整裝備。近年越野跑界出現開滿小孔的衣服，亦能做到更輕便及通風的效果。

問：登山時需要帶多少水才足夠？

答：一般會準備比飲用分量多一倍的水。因為在行進時除了飲用，萬一遇上意外受傷或是突發狀況，帶備的水隨時可用作清洗傷口等。建議可分作兩個水樽，一個可以加入電解質粉等補充劑作飲用水，一個就是後備用的純水。

問：太陽眼鏡是必備的裝備嗎？

答：若是香港的郊野步道，未必一定需要太陽眼鏡，帽子加上護頸布已能解決陽光太刺眼的問題，但是在雪地等特殊路況，因為雪地會反光刺激眼睛，因此最好能戴上太陽眼鏡作保護。



■雪地行進時因應雪地反光，最好戴太陽眼鏡保護眼睛。



■漁夫帽、手袖及透氣排汗的衣物，行進時能提供絕佳防護。

適時休息防中暑 密密飲水最安全

猛烈太陽與酷熱天氣不止令皮膚容易曬傷，登山人士亦可能在不知不覺中因炎熱令身體脫水造成不適，因此Isaac強調行進期間必須定時補充水分，更應妥善規劃行程，途中設定多個休息點，讓身體適時「回氣」再出發。

參加超馬比賽動輒跑上逾百公里的Isaac，經歷過各種天氣下作賽，深明防護與補給的重要性，他特別強調需要定時飲水：「行進時人往往感覺不到口渴，但身體不斷出汗，暴曬亦會加快身體水分流失，到感覺口渴時可能身體已是脫水狀態，因此最好定下規律，如每半小時喝100毫升水或電解質飲品，讓身體定時補充水分及能量。」他又提醒登山人士，規劃行程

時最好於途中設定幾個休息點讓身體「回氣」，亦可常備一把輕便雨傘，若無法找到有上蓋的休息點，也可打開雨傘自製緊急避陽處，既能遮光擋雨，又能讓身體稍微休息，預防中暑。



■健行時可帶備輕便且具防UV功能的雨傘。

■有些漁夫帽有小口袋，可以放冰塊進去幫助散熱。

■Isaac指酷熱天氣下，應做足防曬準備才出發登山健行。

