



不論是登山、騎單車、跑步，挑戰高海拔都是不少愛好者的終極目標。然而，壯麗的雪山與雲海背後隱藏着極高的風險。香港山藝協會總教練梁梓浩（Sunny）以及曾兩次於西藏高原參與單車賽的前港將鄧宏業（阿業），就直言高海拔運動靠的不止是體能，更取決於對生理適應、環境變化及登山禮儀的理解與規劃。只有明白「放慢步調」的重要，才能更易適應高山反應，更快達成目標！

文：郭思華
部分相片由受訪者提供

遠征高海拔 慢走先別衝

說起高海拔，除了讓人想起高原、雪山的壯麗景色，還有不能忽視的高原反應。曾經多次攀登高海拔山峰的 Sunny，以及曾騎單車踏上珠峰大本營的阿業異口同聲指，不論旅遊或運動，適應高海拔的關鍵在於「循序漸進」，Sunny 指：「在高海拔地區，登山者必須嚴格遵守『慢節奏』原則，切記不可以平地的行進速度活動。以登山活動來說，較理想的做法是在抵達目標高度後，先往更高處攀爬並逗留至少一小時讓身體適應，隨後下降 300 至 500 米紮營。這種『高行低睡』模式能顯著降低高山症的發生率。此外，亦可多飲水以稀釋血液濃度，預防血栓與水腫。」

港隊時代長期於雲南高原集訓的阿業亦直言：「第一次在西藏參賽時，車手從成都經三—八國道進入拉薩，雖然體能消耗極大，但身體有較充足的時間適應沿途逐漸升高的海拔；第二次參賽則是直接飛抵拉薩再

挑戰騎車上珠峰大本營，起點就是海拔三、四千米，對未曾適應高原環境的人來說，極易引發嚴重的高原反應，如頭暈、嘔吐甚至昏厥。若未適應高海拔氣候亦不宜洗澡，因洗澡會令血管擴張，增加耗氧量並容易引致感冒，並惡化成肺水腫。」

此外，兩人亦提醒高海拔地區早晚溫差極大、紫外線強度極高，即便體感寒冷，皮膚也極易被灼傷，因此務必緊記以分層穿衣法應對不同天氣，並穿着薄長袖衣物及勤抹太陽油，做好物理與化學雙重防護。

■ Sunny 建議高海拔登山應以分層穿衣法應對不同天氣。



■ 阿業（右）與前單車港將梁梓浩（Sunny）從西藏拉薩出發，騎車至珠峰大本營。受訪者提供圖片



■ 阿業提醒旅途中應尊重各地宗教與文化習俗。受訪者提供圖片



■ 即使曾為職業車手，阿業仍在比賽途中因高山反應需要吸氧。受訪者提供圖片



■ 在高海拔地區緊記以團隊活動，方便互相照應。受訪者提供圖片

尊重文化不可少 團隊行動最重要

在高海拔地區活動，環境與文化都與低海拔地區完全不同，Sunny 與阿業皆提醒最好保持團隊行動，並尊重當地居民的宗教習俗與文化，甚至可預先準備常用語句的翻譯卡片，以確保在緊急時刻能與當地人或救援人員有效溝通。

Sunny 與阿業皆曾經歷高山、荒野、高原城市的生活，對高海拔地區的環境變化感受深刻，亦深明團隊行動的重要，Sunny 直言：「登山本就必須以團隊互相照應，在高海拔地區更應尊重當地文化及有經驗的導遊，就如殘雪期攀雪山，雪路況極不穩定，當地資深導遊就能協助避開高危地區。此外，在山屋要保持安靜、避免使用牙膏刷牙污染山林，這些都是對環境的尊重。」

阿業則提醒，旅程應提早準備好各

種行政批文，並尊重各地宗教習俗與飲食習慣：「我在拉薩街頭看到不少人從各地前來朝聖，亦會友善打招呼。當地餐廳從廣東菜到川菜應有盡有，不過我最愛還是酥油茶，不僅能體驗藏族文化，高熱量特性亦有助於補充體力。」



■ 在高海拔地區的飲食盡量以符合平日飲食習慣為佳。受訪者提供圖片



■ 阿業提醒到達高海拔地區後不宜立即洗澡。受訪者提供圖片



■ 登山客於高海拔地區宜採取「高處逗留、低處睡眠」的策略。香港山藝協會提供圖片

高海拔旅遊注意事項

高度適應原則：登山人士應採取「高處逗留、低處睡眠」的策略，若是直達高海拔地區的遊客，則要緊記放慢節奏活動，初期避免洗澡令血管擴張，以降低高山反應風險。

團隊安全管理：高海拔旅遊或登山皆盡量避免單獨行動，登山客建議以 4 至 5 人為一組，確保組員速度相近並互相照應。同時必須事先規劃撤退路線，並將行程表交予留守人員或登山口。

裝備與飲食：高海拔地區衣服必須注意防曬，並具備防水與透氣功能，可採用分層穿衣法調節體溫。飲食方面可盡量選擇高熱量且平時習慣的食物，避免因消化負擔影響體能。

尊重禮儀與文化：登山客進入山屋需保持安靜，尊重當地規矩（如鞋子擺放、熱水付費使用），並嚴格執行「無痕山林」原則，將垃圾帶走。遊客亦應尊重當地宗教文化與習俗。

溝通準備：建議事先準備常用外語翻譯卡，以應對手機信號不佳或語言不通的情況，減少誤會，並於遇上緊急情況時能更有效獲得支援。