



相比炎夏與寒冬，
涼爽的秋天確是登
山健行的好季
節，不少人亦
計劃趁重陽節

登高遊玩。不過，香港山藝協會
總教練梁梓浩（Sunny）就提
醒，秋日登山危機藏於細節
中，秋高氣爽容易令人忽略
身體的警號，因此旅程中
必須注意定時補充水分以
防脫水，以及配備防風
衣物，就能確保在享受
大自然美景的同時，
又能輕鬆應對秋季山
野的挑戰。

圖、文：郭思華
鳴謝：毅成戶外用
品觀塘店

■秋季天氣乾燥，
更需注意補充水
分。
微圖片



秋季看似涼爽但空氣乾燥，汗水「不自覺地」揮發，「隱形脫水」就令人低估自身的水分流失。Sunny 解釋道：「秋天空氣乾燥，即使流汗衣服亦很快被吹乾，體感上不會覺得流失水分。平常每人每日基本飲水量應為 1.8 公升，登山時亦要額外準備 300 至 500 毫升的後備水，秋天登山則最好準備 2 公升飲用水，亦可視個人喜好額外準備一些鹽糖、帶鹹味的麵包等，協助補充電解質。」

他又提醒登山客最好在出發前一小時吃八分飽的早餐，讓身體有時間消化，早餐食物亦以平常飲食習慣為佳：「早餐最好有易消化的碳水化合物如通粉、麥片等，太油膩的食物會在劇烈運動中造成腸胃負擔，突然改變飲食習慣亦會打亂身體的節奏，反而有機會令體力及血糖不夠穩定。我亦建議隨身帶備一些乾糧補充能量，避免途中體力透支。」

香港的山嶺海拔高度不算太高，但山中氣

候千變萬化，雖然不如冬天會遇上極寒天氣，Sunny 亦提醒必須做好防風對策，尤其是準備合適的衣物，一件輕便防風雨衣隨時成為保命關鍵：「秋天登山雨水較少，最重要是抵擋山風，防止體溫因風寒效應快速流失。選擇時較着重輕量及易收納，確保能隨時從背包取出穿上而不影響靈活性。另外亦可採用分層穿衣法，盡量令身體保持乾爽，亦能減少受寒感冒的機會。」



■Sunny 指秋季登山可以準備輕薄防風的風衣，亦可按需要準備透氣保暖的內層衣物。

重陽快樂登高

注意補水防風

■秋季登山享受美景之餘，亦要做好各種準備。

■登山時可選擇穿五趾襪防止腳趾摩擦，減少出現水泡的機會。

■秋天是登山的好時節，但要小心隱藏的危機。

■秋天登山要穿上適合的衣物，並隨時注意補給。

五趾襪保護腳趾 減摩擦遠離水泡

登山健行除了飲食與服裝，鞋履的選擇亦直接關係到登山的安全與舒適度。Sunny 直言登山鞋襪的選擇原則都是以保護腳趾、增強抓地力為主，尤其是需要長時間徒步的行程，最好穿上五趾襪減少摩擦，就能大大降低產生水泡的風險。

登山鞋履款式眾多，Sunny 笑言現時專業登山鞋與越野跑鞋皆有硬殼保護鞋頭與鞋底深坑紋設計，預防腳趾踢到石塊及在山野的多變路況增強抓地力，香港登山健行可以考慮較透氣的越野跑鞋已足夠，但在選擇尺碼時應緊記「襪緊鞋寬」的原則，為長途行走後充血微腫的足部預留空間，亦是預防因摩擦起水泡的關鍵。

若是長達數天甚至更長時間的徒步行程，他亦建議可用「雙層襪」保護方案：「長途健行時可以先穿上薄身透氣的五趾襪，減少腳趾間的摩擦，外層再套上羊毛襪提供緩震與吸震效果。羊毛材質具備天然的防臭與快乾特性，即使在多日行程中也能保持足部衛生。正確的鞋襪搭配不僅能大幅降低足部疲勞，更能有效預防因摩擦產生的水泡，讓登山者在面對崎嶇山路時，依然能保持穩健的步伐，享受登高的樂趣。」

■Sunny 提醒登山鞋時要注意鞋底坑紋，以增強抓地力。

