

# 严寒下赏冰雪 做美丽“不冻人”

又到了“千里冰封,万里雪飘”的季节,近几年随着追求深度及品质游的驴友越来越多,冰雪游更大的意义在于对冰和雪的参与感——用身体去触摸,亲身去滑雪、溜冰,甚至在零下几十度的环境下,换上泳衣,泡从前不敢想象的雪地温泉……都是不可避免的快乐行程。

有没有想过,在零下二三十摄氏度的严寒环境下,身体会出现哪些不适应?哪些穿戴细节可以决定你是否会被冻伤?一旦冻伤,怎样在第一时间处理?雪地里看景、拍照片,又有哪些讲究?出游之前,要做的功课还很多。

## 防寒装备及物品携带

冬季去严寒地区旅行,不要像其他季节一样,想着多带几件不同款式的外套换着拍照,一味贪靓。由于冬季外套体积都较大,带了太多外套,就意味着携带其他必备衣物的空间变小,可能会让你临时决定拿出几件关键性的保暖鞋袜、围巾等。事实上,两件厚外套(最好一长一短)再加一些不同款式的帽子、围巾、手套等协调搭配,就能让你在照片上看起来形象多变了。

如果真想扮靓,不妨入手两件颜色极尽鲜艳的外套,除了可以让你看起来更年轻、更有活力,也便于在郊外活动时被辨认出来。

而一般应备的防寒衣物,包括性能良好的羽绒衣(连帽款)、厚抓绒防水冲锋衣、高领羊毛衣、羊毛裤、羽绒裤、滑雪手套,鞋子可选择高筒雪地棉鞋,或有防水性能的棉款户外鞋。记住,穿皮鞋、运动鞋会让你的脚很快冻僵、冻伤,因为冬天人体的水蒸气主要从头、腋下和脚底散发出来,鞋内很容易潮湿,备多几双保暖袜可以有备无患,必要时可同时穿几双(所以

棉鞋应尽量宽松一点,留有两双袜子的余地)。

手套、帽子和围巾等保暖配件,无论厚度或款式,都要根据所到地方的实际温度考虑清楚。保暖内衣应选择贴身而非宽松的,避免让冷空气侵入。

要特别提醒的是,耳朵的保暖容易被忽略。实际上,在低温环境之下,最易冻伤的就是裸露在外的耳朵,往往当你意识到的时候,已经快要冻伤了。能包住耳朵的滑雪毛线帽可以帮你保护耳朵,也可以准备一副毛茸茸的耳罩,拍照时会显得萌萌哒,一举两得。

其他必备物品方面,应准备必要的肠胃药、冻伤药、感冒药等药品。冬季湿度低,手易起刺,嘴唇易干裂,除了携带护手霜、润唇膏,还需要每天多喝水,因此可准备一个性能良好的保温杯,保证你在冰冷的户外随时喝上热水。要提醒的是,这些药品和“小件”不可指望到了目的地再去购买,冰天雪地的环境中,要赶行程,很多商店的营业时间是你能控制的。



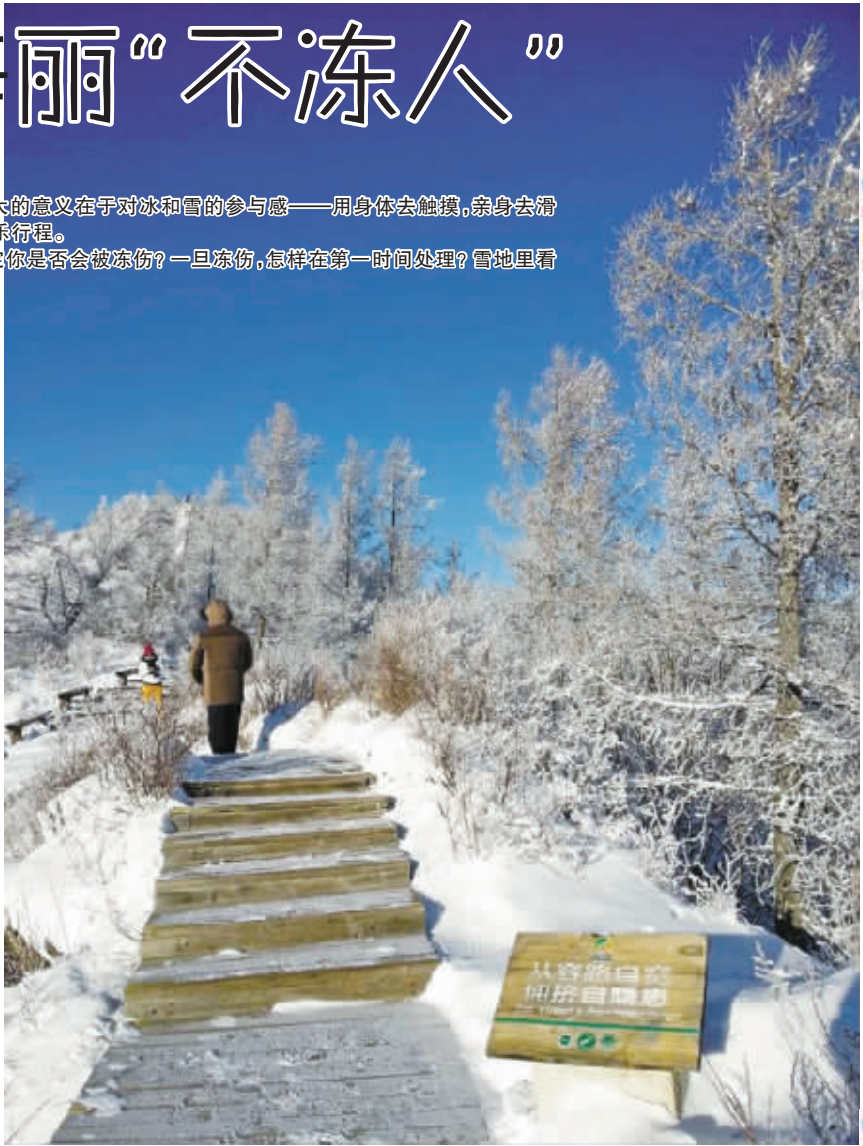
## 滑雪装备及安全防护

下雪后地面湿滑,即便是普通逛街行走,也容易摔倒受伤,尤其在参加滑雪运动时,更易因操作不当或急于求成,造成意外。

如果以往参加普通旅游没有买保险的习惯,在冰雪游出行前,最好尝试购买旅游保险,以防万一。而在当地参加滑雪前,做好准备工作很重要,尤其是初次滑雪者,应尽量挑选优良的装备,包括优质的滑雪靴、尺寸合适的滑雪板、支撑棒等。现在很多滑雪场都提供滑雪靴和雪具租赁,按照平时穿鞋的码数租一双鞋很方便,会有专业人员帮你配好滑雪板和固定器。但如果决意练习滑雪,不妨买一双好的滑雪靴,但切记不可图便宜,否则不是松松垮垮就是太硬,上了雪场非常容易摔倒或弄伤脚踝。

由于雪的反光极大,尤其在滑雪过程中,当阳光中强烈的紫外线经雪地反射进入人眼后,经过 6~8 小时的潜伏期,眼睛就会出现严重畏光、流泪、异物感、难以睁开等情况,医学上称之为雪盲。为此,进行滑雪以及在户外看雪时,一副太阳镜是必不可少的,可以有效保护眼睛。如果不想为偶尔一次滑雪买专用防雪盲的特殊眼镜,也要戴正规品牌且深色系的太阳镜。

对南方人来说,练习滑雪可能更多的意义是体验和顺便拍照而已。在有限的体验时间中,最关键的要领就是练习保持平衡和运动中的停止。别小看简单的重复练习,这可以让你的滑雪水平迅速提高,也有助于减少滑雪过程中的意外。



## 冷天泡汤提醒

北方的严寒条件下,一些建在室外的雪地温泉反而大受欢迎,正是因为冰火两重天的强烈对比,给人的视觉和感觉带来双重的新鲜和刺激。

雪地温泉的温度可达 65℃,而户外往往在零下 30℃,近 100℃的温差,足够成为旅途结束后的特别记忆和谈资,让人回味无穷。

穷。从室内走向户外温泉的路程中,披着浴巾,加上路程不长,一般不会感到特别寒冷。但在室内最好提前做准备活动热身,且泡完温泉起来后,应迅速披上浴巾保暖,并尽快回到室内。一些用透明玻璃做外墙的室内温泉也是不错的选择,既可以呆在室内泡汤,同时能看到屋外雪花飞舞。



## 正确预防和处理冻伤

### 要有效预防冻伤,以下几点应遵循:

- 1.衣着保暖,不宜透风,减少体表外露,外露部位应适当涂抹油脂。
  - 2.注意防寒、防湿,保持衣着、鞋袜干燥,沾湿后及时更换。
  - 3.冷环境下避免久站或静止不动。
- 如果长期处于低温和潮湿环境,手脚和耳鼻容易发生冻伤。冻伤的局部常渗血、淤血、水肿,严重者可出现水泡、坏死等情况。一旦发现冻伤,首先要做的就是尽快离开寒冷环境,找到温暖的地方并除去湿冷、结冰的衣物,接着可采取以下步骤:
- 1.复温
- 慢慢地温暖患处,防止深层组织继续遭

到破坏。一般以 30~40℃的温水浸泡患处或以温毛巾热敷,水温不能高,也不可用火烤使患处温暖。

- 2.伤口处理

当患处恢复血色和知觉后,即可在伤处涂上冻伤膏,用纱布或柔软的衣物裹好。注意不可摩擦或按揉,更不要挑破水泡。如脚部冻伤,暂时不要用伤脚走路。

此外,北方还流行一种很有效的应对初级冻伤的方法——用干净的雪迅速搓热冻伤部位,待感到血液循环顺畅后,即可慢慢恢复。

(刘星彤)