

# 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。

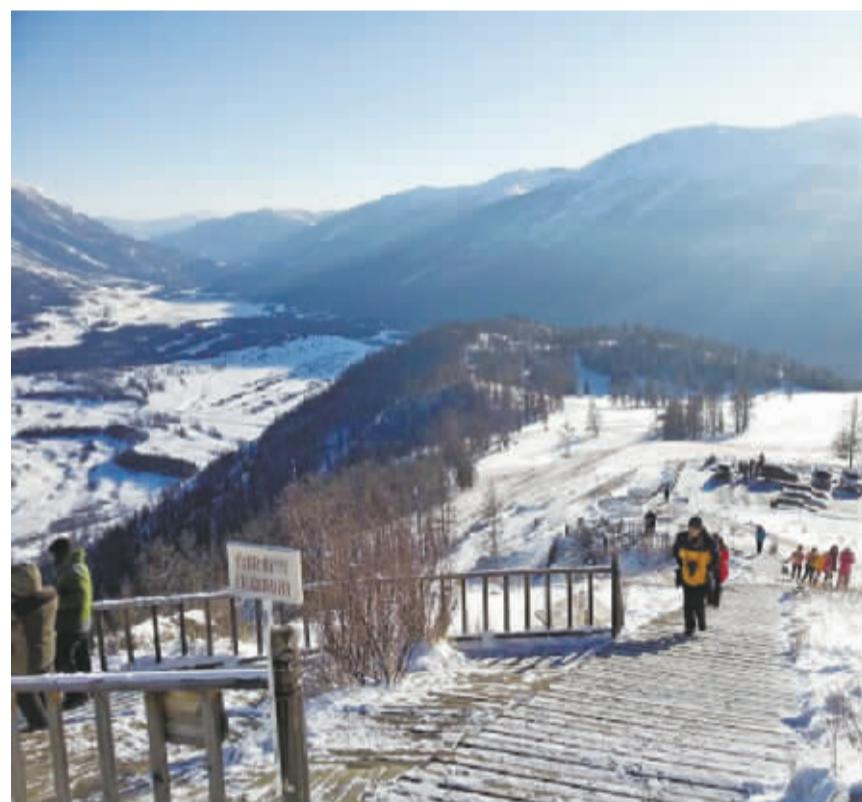
而一般应备的防寒衣物，包括性能良好的羽绒衣（连帽款）、厚抓绒防水冲锋衣、高领羊毛衣、羊毛裤、羽绒裤、滑雪手套，鞋子可选择高筒雪地棉鞋，或有防水性能的棉款户外鞋。记住，穿皮鞋、运动鞋会让你的脚很快冻僵、冻伤，因为冬天人体的水蒸气主要从头、腋下和脚底散发出来，鞋内很容易潮湿，备多几双保暖袜可以有备无患，必要时可同时穿几双（所以

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不能控制的。



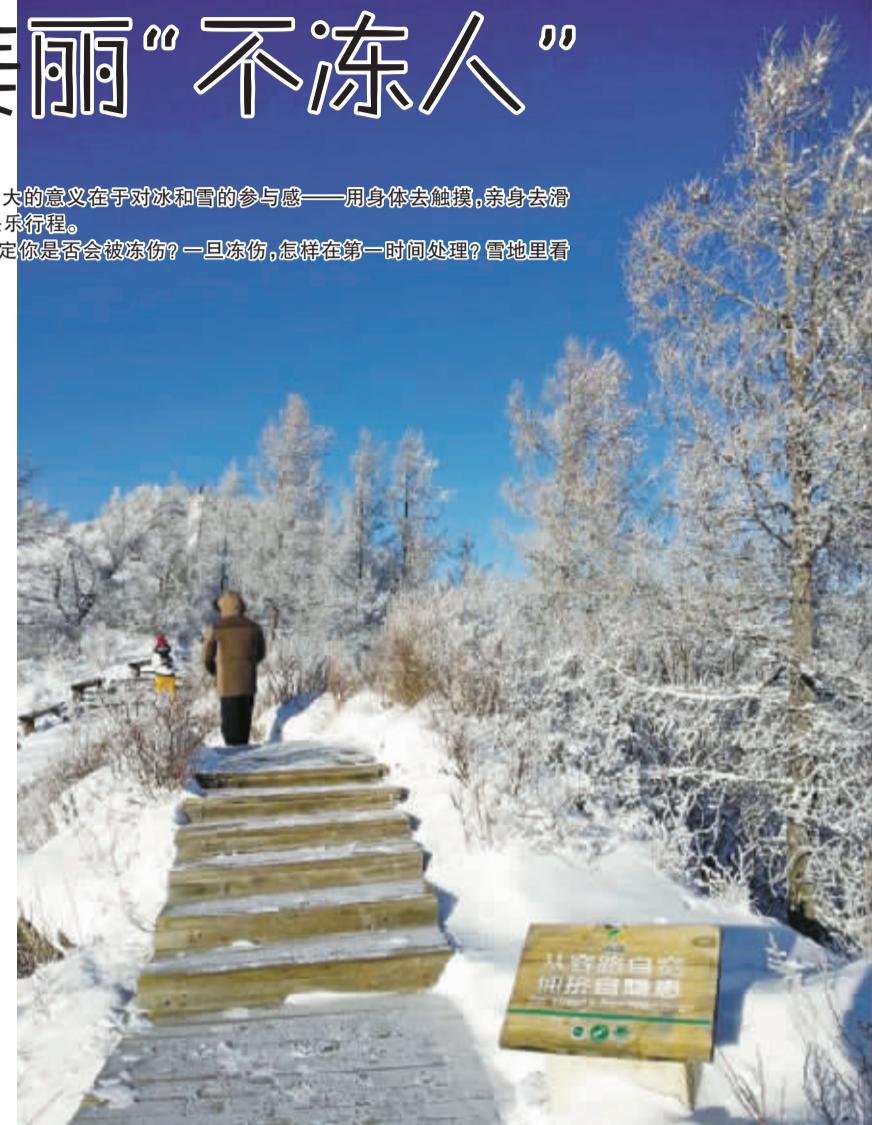
## 滑雪装备及安全防护

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。

从室内走向户外温泉的路途中，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，严重者可出现水疱、坏死等情况。一旦发现冻伤，首先要做的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）