

# 登山失溫預防與處置

文／陳信安

一個老生常談的題目，嘗試加入新元素，從中醫的角度來看待，也許能激盪出新的火花。南台灣的冬季除非碰上寒流，經常一件長袖襯衫就能應付，更遑論盛夏時分躲在冷氣房都還嫌熱的天氣。因此也常帶給較缺乏經驗的山友一種錯覺，山上應該沒有那麼冷吧！現在不是流行輕量化嗎？爲了減輕重量讓爬山更休閒，厚重的禦寒衣物就不要帶太多了（可笑的是，有時垃圾食物卻往往排在輕量化目標的最後面）。平地溫度 35℃ 時，高山上卻可以降到 0℃ 以下；其實不必等到這麼低溫，潮濕的衣物、身體，遇到強風吹襲，即使 20℃ 也能造成失溫。

在讀這篇文章之前，有一些事情必須瞭解：這裡所闡述的原理是立足於中醫理論，或許會與現代醫學有所抵觸。我不是中醫，充其量只算是半吊子的江湖郎中，所以相信的人不要跟我討論深入的醫理，我懂得就只有這麼多，丟到榨汁機也多不了幾滴。反正花不了多少錢，實踐是驗證真理的一種很好的方式，試過了就知道它的好處。不相信的人更不必跟我辯論，我不是宗教家在傳福音，沒義務也不再有多大興趣去說服周遭的人相信這套東西，信不信、用不用都在於你，但是請切記，醫療資源極度欠缺的山區，能夠快速倚賴的還是自己，而不是山下的救援隊或是海鷗直昇機。其次，藥物是用來減輕不適或是緊急救援，不要當成裝備輕量化的輔助工具，企圖靠藥物取暖來減少攜帶的衣物。

失溫的預防處置可從三方面來討論：

## ■ 裝備：

禦寒衣物的攜帶量最好處於「多餘」的狀態，即使在活動中最冷的時候，都還有一件沒用

上的衣物，至少所有家當全用上了，能夠處於溫暖舒適的感覺。如果只能維持冷不死的邊緣，遇到突發狀況就蠻危險的。遇過東山飄雨西山晴的天氣嗎？站在奇萊主北的稜線上，經常可以看到一邊晴朗另一邊濃霧的景象，多變的氣候不是氣象預報看得出來、說得完全的，一件「多餘」的衣物和備糧一樣，都是安全的後盾。

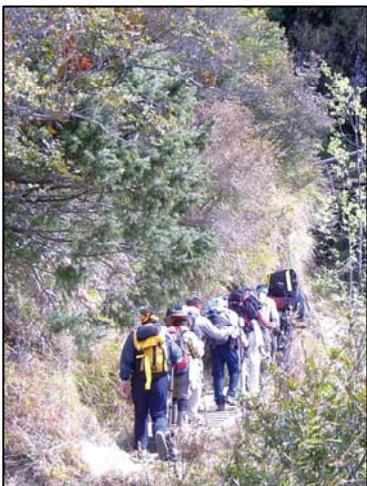
快乾材質的排汗衣可以讓身體保持乾爽，不需要消耗額外的熱能來烘乾潮濕的衣物，千萬千萬不要把棉質衣物穿上山，在外國登山界戲稱這是「死人穿的衣服」。棉質衣物柔軟舒適，吸汗也快，但是乾得卻很慢，濕透的時候還很「體貼」，不貼到你的腳抽筋誓不罷休。

寒冷的時候，有將近三分之一的熱量會從頭部散失，戴一頂毛線帽是不錯的選擇，保暖又防風，不然風邪入侵造成頭痛來攪和，讓人分不清是不是高山症。有次上玉山，首日正常，隔日清晨開始頭痛，懷疑是高山症，因爲還能忍受也無惡化跡象，繼續行程，下山途中仍未解除覺得怪怪地，依照個人過去發病習慣，海拔下降就會明顯解除，但是直到開車到山下還是頭痛，才想到疏忽了一件事，當時忘了先把脈，一把脈，該死，原來只是受風吹引起的感冒，搞錯方向了。個人比較推薦用頭套，俗稱「搶匪帽」，戴上去可以遮蔽到頸部，只露出雙眼，也可以捲起來當一般毛帽用，一頂大約 150 元，可以到軍用品店找找看。

如果銀兩充足，GORE-TEX 材質的外套，防水、防風又透氣，可以大幅提昇戰鬥力。比較苦哈哈的人可以買達新牌的透氣型雨衣，我戲稱爲「窮人的 GORE-TEX」，約 1300 元，透氣性比不上不足比下有餘，穿著滑雪或是跟箭竹林搏鬥也

不會心疼。重點出現囉，GORE-TEX 材質的外套雖然好用，但也不是穿上它就天下無敵，練成金鐘罩鐵布衫神功，透氣性畢竟有一定限度，流汗量過大超出範圍，裡面照樣下小雨。

投資理財要開源節流，失溫預防也當如此。衣物發揮節流作用，熱能的產生是身體一點一滴放出來的，禦寒裝備減少熱能的散失，使身體處在溫暖或是能維持生命機能的狀態，可是再厚的禦寒衣物也只能保溫，不能產生加溫的效果。有沒有在高山寒冬半夜上廁所的經驗，離開溫暖的睡袋再度回來，哇！睡袋內冰冰的好冷喔，又要再度靠身體加熱才能回復溫暖。這時候來個開源的好東西如何，用外力幫助身體作功，快速又方便，暖暖包是常用的工具，可是我不愛用，熱度低、時間短，用完又是一包垃圾。習慣使用懷爐，10c.c.的去漬油可以維持將近 20 小時的熱度，一個大約 250 元，冬季在大賣場可以看到，雪季上山我會一次帶 3 個，睡覺時，腳底、大腿間、胸口各放一個。行進時在懷爐套綁條繩子掛在脖子上，根據身體感受的熱度隨時可移動到不同的衣物層，太熱時就移到最外面，不必穿脫衣服來調整，使用上非常方便。早期登山對裝備的認識尚淺，睡袋都是愛用國貨，一般冬天還好，反正年輕陽氣盛睡不暖也凍不死，雪地就得靠 3 個懷爐來加持，不到二千元羽毛淨重 600 克的睡袋，也



曾在零下 13°C 的雪地睡過 3 天，還算舒服，半夜不會凍醒。嫌去漬油味道不好可用芳香懷爐油，薰衣草或玫瑰花的清香可以降低臭油味，要注意的是，裝去漬油

的容器，必須能耐得住有機溶劑的浸蝕與背包內的擠壓，瓶口不會滲漏才行。

#### ■技術：

登山安全的組成是多元化的，並非單純只有裝備這一項，登山知識、技術的研習精進可以幫你趨吉避凶。外界寒冷的因子包括氣溫、濕度與風力，氣溫的成分，行進時可藉由禦寒衣物保持身體溫暖，夜間在營地必要時可生營火禦寒(除非是有迫切性，不然就環保與防火安全方面而言，個人是不大贊成在野外生營火)。濕度成分儘量保持身體乾爽，這不是一句廢話，出汗量是可以明顯改善地，後面的章節再詳述。身體乾爽不但能減少蒸發汗水消耗的熱能，皮膚乾燥時，體表細毛形成的薄薄空氣層也能發揮絕緣保溫效果。抵達營地後，儘快換件乾的內衣，避免大量消耗體力之後，還得繼續靠體溫烘乾衣服(不要爲了輕量化，沒帶備用內衣，只有身上一件內衣)。

下面這個重要的名詞登山的人不可不知，「風寒效應」：身體實際感受的溫度，會隨著風力的增加而降低。舉例來說：氣溫 10°C 時，風力只要 3 級就會覺得好像降到 0°C。所以即使只有薄薄一層的風衣也有重要的禦寒功能，不要偷懶輕忽，休息時記得先披上風衣或外套，特別是重裝行進背部最容易濕透，也是最容易受風寒入侵的地方。83 年元月下雪後到雪山圈谷待五天，以前沒有嚴格限制住宿點感覺真好。有一天是由主峰往返北峰，是個大晴天，風向偏北北西風力 5 級，走來相當痛苦，倒不是路況差，雖帶著頭套，走在稜線上冷風一吹好冷喔，那往下面 5 公尺來走好了，嗯！近乎無風，但是熱死人了，於是行進路線變成 S 型，遊走於冷熱之間，求得動態平衡。那是不是走在 2.5 公尺會正好？對！正好上半身冷死，下半身熱死，由此可見風寒效應的可怕。

#### ■生理：

天氣較冷時上山該帶什麼食物？相信大多數的人會回答：巧克力、花生等高油脂的東西，

這個答案基本上是對的，但也不盡然。以整個活動期間來看，高油脂的食物，相同單位重量是比醣類或蛋白質提供更多熱量，但真的這麼單純嗎？油脂的熱量 9 大卡，醣類與蛋白質 4 大卡，簡單的加法而已嗎？想一想，同樣一堆木柴由不同的人來生火煮開水，煮開所需時間或是能煮開的水量會一樣嗎？為何有人天天大吃大喝依然身材苗條，有人號稱連喝白開水也會胖？所以別以為吃進多少重量的食物，就能獲得相當的能量。

食物轉換成熱量的數據是在實驗室中將其完全燃燒，經由水溫上升的程度換算所得，而人體是個極其複雜的有機體，實際的運作也不是目前的科學能完全理解，食物進入人體消化吸收之後，部分轉換成有形物質留在身體，部分轉換為無形的「氣」運作，「氣」是無法量測及定量，但是的確存在。陽氣轉換率較高的人比較瘦，反之較胖，轉換率也會因當時體功能而變動。冬季上山前，習慣煎兩帖「八珍湯」，出發前 2 天喝一帖，另一帖帶到山上喝，這樣身體循環良好，對寒冷的承受度較高，特別是四肢末梢也能保持溫暖，但這是應變短期之方，我可沒說冬天手腳冰冷喝「八珍湯」就行了。這次機車環島之前就先喝了兩帖，全程赤腳，衣著也只有短袖排汗衣、長袖襯衫外加達新透氣雨衣，在冷鋒尚未遠離的花東海岸公路及蘇花公路上，即使碰到下雨依然能正常前進，連薑糖都用不著，休息時進到室內，雙腳很快就回暖，比一些窩在室內穿著厚襪的小姐還溫暖。好像講得有點遠了，拉回來簡單化，如果不是長時期縱走，也不必太斤斤計較於什麼食物一定要有多少量，吃得下、吃得飽最重要。

雖然油脂類能提供的相對熱量較高，但消化吸收也比較慢，正常狀況下倒也沒什麼問題，已經接近失溫臨界點時，單靠油脂提供熱量有點緩不濟急，來點高糖份的食物比較快，如果有「薑糖」更好，市面上的薑糖好像沒什麼效力，我是到中藥店買「乾薑」，打成粉後過篩，再與黃砂糖

混合，覺得有點冷時不必加水煮，直接吞下，很快全身溫暖，如加入「炙甘草」可讓藥力作用較慢但較持久，甚至可加蜂蜜做成藥丸用來過夜。而且這種溫暖與喝熱飲不同，喝完熱飲後會出汗，因為靠的是物理的現象，將飲料的熱快速轉移到身體，體表過熱自然打開毛細孔出汗調節體溫；乾薑的溫熱是藥性作用，由體內開始溫暖，即使出汗其量也明顯來的低（服用適當的量在寒冷時不至於出汗）。今年五月初帶家人上玉山，碰到下雨必須整天穿雨衣，氣溫約 10°C，雨衣還是那件達新的（好像在幫他們打廣告）。途中休息時，身體很快就覺得冷，吃點薑糖粉大約 3-5 分鐘就感覺回暖，雖不像喝了熱咖啡那樣暖，但已經很舒服了，繼續上路後，出汗量並沒有增加。負重 30 公斤穿雨衣上行，照理說應該內衣會濕透吧，事實上出發後直到排雲營地，我的排汗內衣始終保持微濕而已，大概就是吃碗泡麵後就差不多會乾那樣。提醒大家，生薑和乾薑的藥性有很大差別，生薑發散乾薑溫裡，如果吹風淋雨煮個薑湯來喝，可以驅除風寒外邪，若只為驅寒取暖，用生薑熬湯來喝並不適當。登山負重已耗掉很多元氣，又選在夜晚該休養生息藏精的時段（尤其是冬季）發散元氣，是嫌自己的氣太多嗎？酒這種東西也要節制，小酌怡情過飲傷身，喝酒暖身只是暫時性的假象，毛細管擴張讓血液加速通行當然會覺得溫暖，可是同時也讓身體熱能快速流失，得不償失。那麼北方國度的人不是經常喝酒取暖嗎？拜託！身上穿了一堆毛皮衣服，室內又生火取暖，食物燃料等等都很充足，又不像我們是苦哈哈的登山隊，條件完全不同如何相比。

如果碰到緊急狀況，區域性天候惡化、裝備遺失、體功能突然下降、衣服已經潮濕....好慘啊，快失溫了！除非山屋或營地近在咫尺，可能 10 分鐘就抵達，不然別再繼續趕路了，就地緊急紮營先處理失溫的狀況，雖然在寒冷時，溫暖方便遮風蔽雨的山屋充滿誘惑，會讓人想強行趕

路，但是有時往往也是一種致命的吸引力。什麼！整隊沒有緊急備用水，也沒有帳棚或外帳，如果幸運還能活命下山，以後別參加這種隊伍了。患者先找避風處吃點薑糖或糖果、熱飲，搭設帳棚後立即進入換掉濕透的衣物，狀況穩定後再考慮就地住宿或繼續趕到山屋。

要是失溫的狀況比較嚴重，渾身打顫抽搐，已經不是薑糖熱飲能解除，我會使用救急回陽第一聖藥「四逆湯」，請切記！四逆湯是大熱之藥，內含「附子」為毒性藥物，不懂別濫用。當人的體內寒氣極盛時，會出現抗拒熱性物質進入的現象，熱飲或熱藥喝下去馬上吐出來，不要逼患者再喝下去，嘔吐也是很傷元氣地，這時可考慮用微溫甚至冷水服藥，讓藥物可以進入體內。「太谿」、「關元」、「足三里」、「內關」等穴位用艾絨或艾條來灸可以幫助陽氣回復。接續玉山的例子，抵達排雲氣溫 5°C，狂風大作，老婆小孩在山上第一次碰到這種惡劣氣候（其實在塔塔加還好），帳棚搭好後已經在打冷顫，評估狀況二話不說立刻給予「四逆湯」（使用科學中藥），先吃藥再換衣服，2 分鐘後馬上回復正常。當晚狂風暴雨像在刮颱風，氣溫降到 1°C，帳棚內掛滿潮濕的雨衣、排汗衣，但是一家三口快樂地吃著泡麵，並沒有因為天氣減損歡樂。睡覺前再吃些薑糖粉，並吞食一些我自製的禦寒藥丸，沒有懷爐加持（五月份誰料得到會需要懷爐？再次印證天有不測風雲，以後我會把懷爐列為四季裝備），照樣一夜好眠睡得不錯。不過還不到 12 點就聽到外面人聲吵雜，有人喊：「裡面還有床位，趕快進去避難。」其實這個狀況在搭帳棚的時候我就察覺到，有好幾個是露營用的帳棚，外帳也沒有多用一些繩子紮實固定。我用的是犀牛 U-300 四人帳，雖屬高山帳系列，國產帳棚不像外國貨那樣堅固，習慣帶一包 2mm 細繩加強固定，強風吹襲下，為了貪圖十分鐘的便利，少拉幾根固定繩，可能會帶來整夜的惡夢。隔天清晨風力轉弱雨也停



了，出來一瞧，其他帳棚掛掉 3 個攤平在地上，裡面還有泡水的睡袋，還聽到幾位原本就睡在排雲山莊的年輕山友說，晚上好冷都睡不好。

人體的溫度調節相當奇妙也富於變化，有人寒冬單衣即可禦寒，有人穿上羽毛衣還嫌冷；盛夏有人吹冷氣還冒汗，有人卻連電風扇都不必吹。個人體質不同嘛，沒錯，這是答案，但是更有意義的事實是，體質是可以改變的，當體質調整到調和平穩時，夏天用不到冷氣，冬天用不著電暖器；別人輕裝比你重裝流的汗還多，別人一天 2 公升的行進水還會口渴，你 1 公升的水還喝不完就很解渴。說這些跟失溫預防有何關連？前面不是曾提到儘量保持身體乾爽，當你的體質調理好之後，比較不會大量出汗，讓衣物排汗乾燥的速度足以負荷，不就比較不會喪失熱能了，同時元氣也比較不會隨著汗水散失，更不容易口渴，一舉三得啊！

這篇是學習中醫後的一點小小領悟，藥物我都在山上用過；體質經中醫師的調理後，夏天在家連電風扇都不大用；這些都不是空口說白話。從小受到教育、醫療體系及媒體的洗腦，大家都忘了老祖宗留下的瑰寶，一門把人視為完整主體，不需儀器在任何場所就能立即診斷治療的醫學，著實可惜！一個未成氣候的小小郎中，也真沒啥資格在此大放厥詞，為的只是想提供另一種觀點，以及運用簡單裝備、藥物來增加登山安全。如何拿捏運用，就由諸位看倌明智地抉擇囉！