

關於高海拔

高山症

很多人以為，只有在聖母峰或者安納普爾納峰的暴風雪中攀登的勇士才需要擔心高山症（也稱高山病），但在日本北阿爾卑斯山脈的高海拔地帶，同樣需要留意。寒冷、疲勞和低含氧量是引發高山症的三大因素，瞭解病因、症狀和應對方法至關重要。

高山上氣溫下降迅速，每上升 100 公尺，氣溫就會下降 0.6°C。高山市（570 公尺）和乘鞍岳疊平（2702 公尺）之間的海拔落差超過 2100 公尺。遇上強風時，山頂即使是在七八月的盛夏也猶如寒冬。

海拔超過 1500 公尺後，空氣也會稀薄很多。如果海平面的氣壓為 1000 百帕，乘鞍岳上則只有 730 百帕左右，這個氣壓差足以使薯片包裝袋因內部空氣膨脹而破裂。對於人體來說，氣壓越低，空氣越稀薄，進入體內循環系統的氧氣也就越少，當缺氧狀態疊加體力消耗和疲勞，就會引發高山症，症狀包括氣短、頭痛和噁心。

做好充分的準備是重中之重。請務必攜帶保暖、防水且防風的衣物，保證到達目的地時精神飽滿，避免過度消耗體力，保持溫暖乾燥的狀態。這個海拔高度出現的高原反應雖然令人不適，但一般沒有生命危險。

如果症狀明顯，專家建議這樣應對：先深吸氣，再像吹蠟燭一般緩慢吐氣，重複數次。這樣能增加血液中的含氧量，減輕症狀。如果需要更多協助，山間小屋配有緊急供氧裝備和訓練有素的人員。

涼夏

雖有危險，但高山氣候也有迷人之處。乘鞍岳的夏季遠比海平面等高地區涼快得多，即使周邊城市也難望其項背。當高山市 30°C 時，山上只有 17°C 或 18°C。乘鞍岳的最高溫很少超過 20°C，所以這裡是人們躲避盛夏酷暑和潮濕的熱門地。