关于高海拔

高原反应

很多人以为，只有在珠穆朗玛峰或者安纳普尔纳峰的暴风雪中攀登的勇士才需要担心高原反应（也称高山病），但在日本北阿尔卑斯山脉的高海拔地带，同样需要留意。寒冷、疲劳和低含氧量是引发高原反应的三大因素，了解病因、症状和应对方法至关重要。

高山上气温下降迅速，每上升 100 米，气温就会下降 0.6℃。高山市（570 米）和乘鞍岳垺平（2702 米）之间的海拔落差超过 2100 米。遇上强风时，山顶即使是在七八月的盛夏也犹如寒冬。

海拔超过 1500 米后，空气也会稀薄很多。如果海平面的气压为 1000 百帕，那么乘鞍岳上则只有 730 百帕左右，这个气压差足以使薯片包装袋因内部空气膨胀而破裂。对于人体来说，气压越低，空气越稀薄，进入体内循环系统的氧气也就越少，当缺氧状态叠加体力消耗和疲劳，就会引发高山反应，症状包括气短、头痛和恶心。

做好充分的准备是重中之重。请务必携带保暖、防水且防风的衣物，保证到达目的地时精神饱满，避免过度消耗体力，保持温暖干燥的状态。这个海拔高度出现的高原反应虽然令人不适，但一般没有生命危险。

如果症状明显，专家建议这样应对：先深吸气，再像吹蜡烛一般缓慢吐气，重复数次。这样能增加血液中的含氧量，减轻症状。如果需要更多帮助，山间小屋配有紧急供氧装备和训练有素的人员。

凉夏

虽有危险，但高山气候也有迷人之处。乘鞍岳的夏季远比海平面等高地区凉快得多，即使近邻城市也难望其项背。当高山市 30℃ 时，山上只有 17℃ 或 18℃。乘鞍岳的最高温很少超过 20℃，所以这里是人们躲避盛夏酷暑和潮湿的热门地。