



徒步, 自由与安全

和户外徒步的影响是非常大的。”云飞说，户外环境最大的特点就是不确定性。山地徒步，尤其是高海拔徒步，天气说变就变。海拔每升高1000米，温度下降6℃，气压降低10%，在5000米以上区域，即使是夏季，也可能在几小时内遭遇暴风雪。

装备缺失是最常见的隐患，也是许多“小白”徒步者的“致命伤”。不少救援案例中，遇险者穿着普通运动鞋、休闲服。“有人甚至带着雨伞登山，遇到大风直接被吹翻；还有人穿牛仔裤走雪地，裤子被雪浸湿后结冰，差点导致腿部冻伤。”云飞告诉记者。

但很多徒步者陷入了“装备误区”。电商平台上，户外装备品类销量火热，“高海拔徒步套装”搜索量同比增长230%。“以前买专业冰镐要找代购，现在打开手机就能下单，还送教学视频。”云飞笑着说，这种便利性让许多年轻人误以为“有装备就能走高原”。“除了天气，风险藏在每一个细节里，失温、脱水、高原反应、冰裂缝、落石……这些风险不是‘可能发生’，而是‘随时可能发生’。”

云飞提到，“新手”“小白”们对这种户外的技术知识，实际都是盲区。“简单的打包方法，登山绳索的使用，遇到如果失温怎么处理，遇到大风怎么处理，



贴身衣服沾水湿了怎么处理？很多人不会用GPS导航，不会看等高线地图，遇到岔路就凭感觉走；不会扎帐篷，遇到大风帐篷就被吹垮；不会处理高原反应，出现头痛、恶心等症状时，还以为是‘正常反应’，硬扛着往前走。”

即便是经验丰富的领队，面对突如其来的极端天气，也只是能在一定程度上降低危害与风险，而徒步者本身是需要具备一定的应急常识与能力的。云飞无奈道：“但现在越来越多爱好者认为只要体能不错或擅长登山，就能走有一定强度的路线，实际上在应急方面的知识 with 准备很肤浅，或者几乎空白。这种户外知识的缺失，很多细节方面的积累，导致了大的问题的出现。”

同是穿越者户外俱乐部资深

上图：2025年国庆，舒畅和驴友在希夏邦马冰湖徒步的留影。

供图/舒畅

会员的舒畅介绍，他们出去徒步爬山，关注点一个是距离，还有一个就是地貌中的“危险点”，“河流、雪地和冰川，还有一种就是非常陡峭的山崖、乱石坡等，我们都称之为危险点，这种地方特别容易发生意外”。

“比如说，山上雪水化下来形成的河流，水温很低。有些人户外经验不足，过河时就有可能会摔跤。我们都要求重装包的腰带胸带都是不能扣的。一摔跤的话，首先要把包扔掉，自己站起来再去拉包。背在身上几十斤的包压着你，水一打湿，你起都起不来，再加上水流一急的话，危险性就很大了。”

云飞还提醒，即便已经玩了很长时间户外，参加了多次难度并不高的徒步活动，也不要贸然去“挑战自己”。近来多起事故