

我的冬运故事(五)

# 冬季登山 风景这边独好

□本报首席记者 边磊



家住城东，北京的山都在西部，对于驴友蓝海来说，爬一次山并不是那么容易。如果7:30在苹果园地铁集合，他5:00就要起床，简单洗漱出门。八通线半小时，一号线四惠东到苹果园1小时整。尤其是冬季，从起床到集合甚至天都是黑的。但这阻止不了他奔向大山的脚步。

## 看不一样的冬季风光

蓝海在驴友圈多年，也算是数得上的强驴。对他来说，登山这项户外运动，并没有太多的挑战意义在里面，反而更多的是兴趣、开心。在他的眼里，冬季有着其他季节截然不同的美感，这让他对于冬季登山欲罢不能。冬季树叶凋落，空气透明度更高，视野更加开阔，对身体和内心的冲击感也更强烈。加之与其他三个季节相比山里人少，如果赶上阳光明媚云淡风轻的天气，路途中便多了一份宁静与自在，仿佛整座大山只有自己所在的这个小分队，与山的联系又紧密了些。

“就是为了想出去玩儿。”因为玩儿，早起、路途、疲惫，对他来说也就没有那么艰难，反而是一种动力。

单说爬山，是从高中时就开始喜欢的运动。家在西宁，被群山环绕，蓝海周末没事时经常约同学去爬山，有时候约不到同学，他就自己去爬。青海山高路远，往往一天能登顶一座山就不错了。

“每次爬完山心里都很舒畅，身体虽然很累，也是腰酸背痛，但是感觉畅通，睡觉也会特别踏实。”蓝海这样形容登山后的感

觉。

对他来说，登山对心理上的调节也比较大。人的心里有烦事、不顺利的事在所难免，但每当站在山顶，向下眺望，蓝海就会感觉自己遭遇的不顺利就像浮云，没有什么过不去的槛儿。尤其是雪后山顶，天地茫茫，自己很渺小，遭遇的不顺利也显得微不足道。

让他热爱登山的理由，还有性格上的原因，户外队友间的团结友爱，互相帮助，让人的心里没有隔阂。自称原本性格内向的蓝海，在户外活动中遇到很多聊得来的朋友，一路上相互帮助，有说有笑，连性格都开朗起来。

## 龙门口穿越印象深

因天气原因冬季户外比夏季对人的要求更高一些。即使是蓝海这样的强驴，也有遇到困难感觉很累的时候。

有一年雪后龙门口——柏峪穿越，山中积雪有几十厘米。身高1米78的蓝海也被积雪埋住了膝盖。一路踢着满是阻力的大雪前行，20公里的距离显得特别漫长。等到开始向黄草梁上升时，因为大雪覆盖，原有清晰的盘山公路完全没有踪影，所有队员只能根据方向，顺着山坡、扒着树干向上攀登。当时有个第一次参加户外的女孩儿被累哭了，而且是哭着走完后半程的。初次户外，不少女孩儿都是边哭边走完后半程的。那种即使男朋友在身边也帮不上忙，身上有钱也不可能叫车来接，只能靠自己走完全程的绝望感，是难以言说的。

这次穿越大家全都安全出

山，回城的路上，听到广播里说当天另一队走红螺三险的户外组织丢了两个人，正在组织救援，全队人心里都有些别样的震动。

蓝海说，冬季受天气局限，大概的线路多集中在京西古道、燕羽山、箭扣、东西胡林、龙门口等地。这些地方有些有冰瀑，有些冬季道路安全性高，有些在登山后有好的聚餐地点，最主要都是不太远，可以当天往返。

虽然登山很艰苦，有时候甚至很危险，但是无限的风光会让所有人觉得付出的努力都是值得的。在龙门口，阳光穿过树林晒在洁白无暇的雪山上，跟随前队脚印深一脚、浅一脚跋涉，低头是白茫茫一片，抬头是金光灿灿，呼吸着“超标”的负氧离子，全身的肌肉都在运动……

蓝海建议想要加入户外运动的人，户外并不是简单的玩儿，肯定还要有一定的体力才能走下来，平时的运动必不可少。

每天下班后，蓝海都会去健身房进行肌肉训练，天气好时就在户外跑上10公里，以保持身体的基本素质。

## 户外野炊最开心

冬季户外寒冷，因此摄入高热量的食物必不可少。有经验的驴友出行，背包里总少不了炉头、气罐、方便面这些东西。更奢侈的，还会带上羊肉片、自己包的馄饨。平时的“垃圾食品”在山里吃起来绝对别有一番风味。

蓝海也不例外。强度不大的活动，中午停下来用餐时，就把锅支起来，矿泉水烧热了喝可以取暖，各种口味的方便面成了抢

手货。有一次去门头沟看冰瀑，几个人在山里找到一处避风场所，有个驴友竟然带了自己包好的速冻馄饨，为了保证味道地道，这个驴友甚至还带了香油、紫菜、冬菜、虾皮，当时锅边里三层外三层围满了端着碗等吃馄饨的驴友。

“那个饭吃的才叫香，这是任何山珍海味都比不上的！”蓝海现在回忆起来，脸上还写满了幸福。

## 背包里永远有热水

在北京生活8年多，北京周围的山，只要有户外线路的，蓝海都爬过。

“我也没有其他爱好，也没有把多余精力放在比如音乐、绘画那些事情上。就是喜欢跑步、锻炼身体、爬山。”蓝海这样调侃自己。

在很多人眼里极其枯燥的运动，在蓝海看来却总觉得“时间不够用”，好像没多久就到了结束时间。

自称如果周末在家待一天会缺氧的蓝海，在户外时总是做好万全准备。冬季户外更是多一分小心。

“包里要多带一套衣服，保暖的；如果没有炉头，一定要用保温壶带热水，以及高热量食品；手电、头灯一定要带，冬天稍微晚点儿就看不见路了……”

因为蓝海这份细心与谨慎，他从没在户外活动中遭遇过危险，每次都能安全出山。也正因如此，许多与他同行过的队员都享受过他的帮助。在山里，一口热水、一件防寒的衣服、一块牛肉干，都可能成为救命的宝贝。



## 个人资料:

蓝海 北京华分长城国际广告有限公司员工 36岁 参加户外运动20年

## 【小贴士】

### 户外活动安全第一

由于户外活动具有一定危险性，冬季受天气、线路影响更大，非商业户外领队只负责带路，因此即使与领队间签订有协议，户外活动的风险也多为后果自负，因此出行前的准备需要加倍小心谨慎。

参加户外活动，首先要具有较好的身体素质，不能恐高，第一次活动最好跟随熟人参加。如果初涉户外，最好先参加一些诸如“好汉坡夜爬”类的常规活动，领队与队员之间有相互了解，再参加其他强度的活动。同时，即使身体素质较好的队员，也不能掉以轻心，所谓“淹死的都是会游泳的”，冬季户外发生危险的，往往是圈里出名的强驴。

户外活动不为挑战危险，因此最好跟随口碑较好的领队，从初级线路走起。同时看同行的队员是否有责任心。

在装备上，冬季户外登山鞋、速干衣裤、登山杖、帽子、护膝、指北针、头灯或手电、手台、手套等是必备物品。无论男女队员，一日活动都要带够2-3升饮用水，自备中午路餐以及一些高热量食品，如果有空间最好带上云南白药气雾剂、消炎药、创可贴、绷带、腹泻药及个人用药等应急药品。

此外身份证、老年证、残疾证及其他有效证件和零用钱也是必备物资。

每次活动所带物品不一定能用上，但因户外活动的不确定性，这些装备被驴友称为“保命物资”，关键时刻不可能指望他人。

## 线路推荐

### 一、密云麻子峪-狼窝岭环穿穿越观水库一日游

麻子峪的狼窝岭在密云水库的东南方向，在山顶密云水库一览无遗，山上有各种果树，冬天可到山里采药，挖麻梨疙瘩，因为户外路线的山很少有人涉足，在当地人的带领下可较容易的采到。上升470米，下降470米，全程7.5公里。

### 二、“桃源仙谷”赏冰瀑一日AA包车出行活动

桃源仙谷位于北京密云县石城乡境内，距北京90多公里。此时冬季，银装素裹，冰瀑倒挂，更另有一番情趣。桃源仙谷为景区，是人工冰瀑，整座冰瀑群令人称奇、惊叹，一般户外领队都是带队员购买门票，直接进入景区欣赏冰瀑。

### 三、古北口险峻的卧虎山长城穿越及潮河踏冰

古北口长城在古北口镇被101国道切割为东西两部分。东边就是现在所称的古北口长城，西边就是卧虎山长城。全长将近5公里，有敌楼134座，山势陡峭，尤显雄伟壮观，卧虎山主峰海拔666米，相对高度450米，因山顶酷似两只一仰一卧的老虎而得名。卧虎山长城西边是断崖，无法进行环穿，不

要试图进行穿越。

此线路累计爬升约520米，全程约7公里，不适合恐高者参加。脚程快的驴友可以在潮河踏冰。

