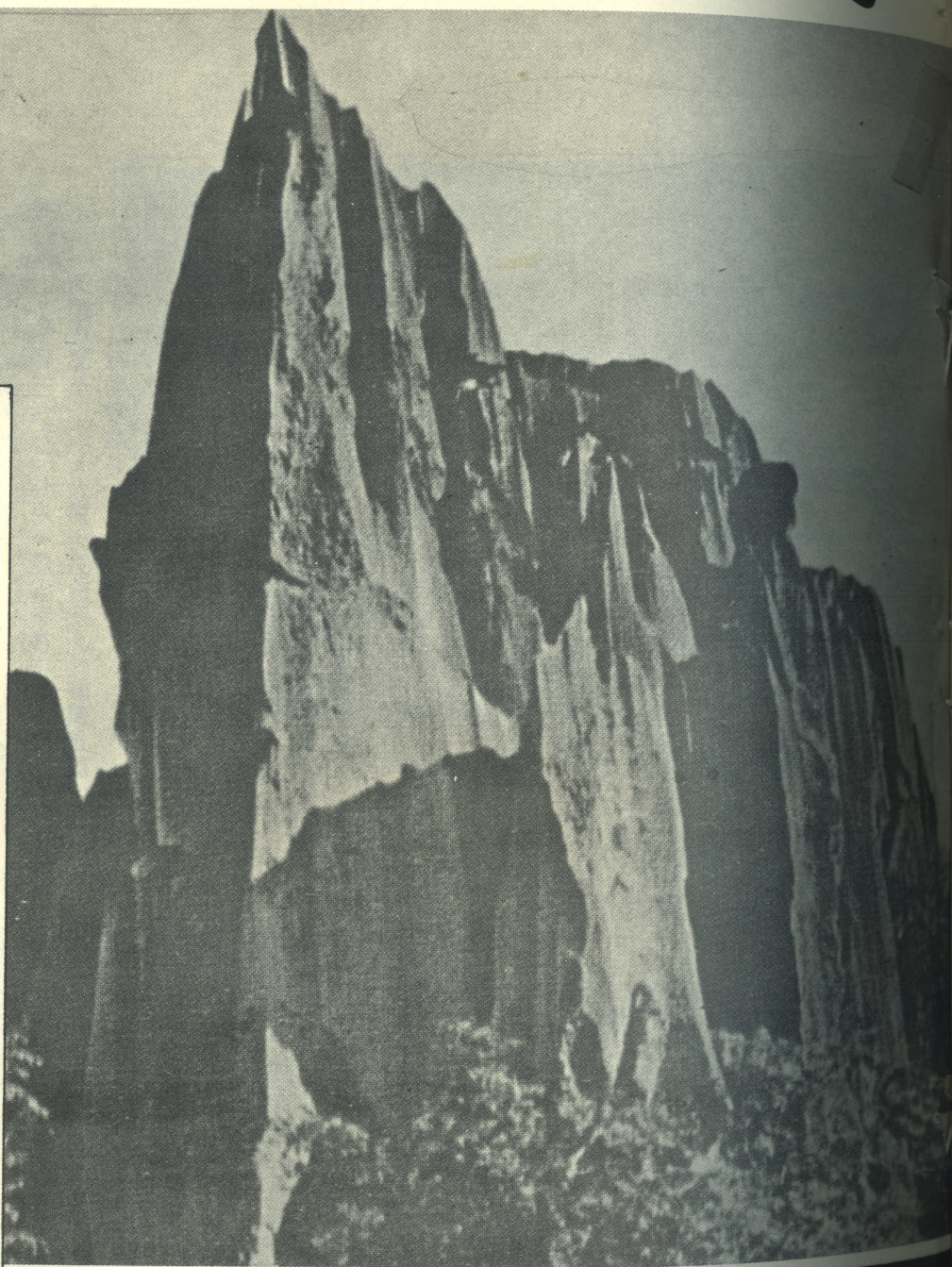


山登談淺



人人都知道登山是一門很大的學問甚至可以稱之為一種藝術。登山在冒險犯難中鍛鍊體魄，考驗毅力；在勇往直前中開拓你的心胸，創出你的個性。且登山是一種對大自然的探求和欣賞。不管有多少好處，只有登過山的人才能體會得出，而再多的形容也比不上一次親身的經驗來得有效。登山的好處很多，但不懂山或不懂登山的人上了山不但常會敗興而歸甚至還可能造成不幸事件。記得六十年夏天，在合歡山往奇萊的途中，清大的五名同學不幸慘遭凍斃。當時報紙的報導使各界同聲悲嘆，連路人也為之鼻酸。那次山難的主因是登山裝備的不齊和衣物糧食的不足。還有最近陸軍官校學生的奇萊山難則因資料收集不全，遭到天氣突變的影響而出事。這些都是國內登山史上的悲劇。所以我們要知道登山的樂趣是建立在良好的登山素養上面。

以下對山和登山作一淺顯但有系統的介紹，希望能讓大家有個初步的瞭解，進一步有興趣的在登山中求得更多更深入的經驗。

陳國峯

一、台灣山嶽簡介：

(一)台灣五岳：

玉山：主峯標高三九九七公尺為本省第一高峯，共分東峯、南峯、西峯、北峯、前峯。其山係赤褐色粘板岩構成。岩層傾斜，側為破碎岩片和風化之礫石，容易沿坡面下滾，頂上多為絕壁，石質鬆脆，非常驚險。

雪山：別名次高山，標高三八八四公尺為本省第二高峯即次高山之由來。山頂位於雪線之上，常覆積雪非常秀美。

秀姑巒山：標高三八六〇公尺，登山者常由此山經八通關鞍部至玉山，人稱玉秀縱走，此線風景優美，且行程緊湊。

南湖大山：標高三七四〇公尺，旁有北峯、南峯、東峯、山稜高大，有「天下名山」之雅譽。主峯與北峯環繞成小盆地，為大甲溪上游、南湖溪之水源。

北大武山：標高三〇九〇公尺，為中央山脈南段唯一超過三千公尺之高山，群山中顯得孤拔威武。東面臨太麻里溪為斷崖，西側則為陡坡。

(二)沖宵之沖：

中央尖山：標高三七〇三公尺，為全省第一尖峯，此路程極為險峻，攀登不易，素有「黑寡婦」之稱。

大霸尖山：標高三五〇四公尺，全峯為硬沙岩組成，山峯為四面峭壁之勢，大霸尖與雪山背稜上有聞名世界的「素美達」大斷崖。

達芬尖山：標高三二二二公尺，攻秀姑巒山者，可經中央金礦，白洋金礦直上達芬尖山。達芬尖為三尖之末，於群山之中別具一格。

(三)深山四湖：他罷瑪琳池（標高二四〇〇M）、巴油池（二二〇〇M）、翠池（三三三〇M）、七彩湖（二九〇〇M）。

四摩天十峻：玉山東峯（三九四〇M）、玉山南峯（三

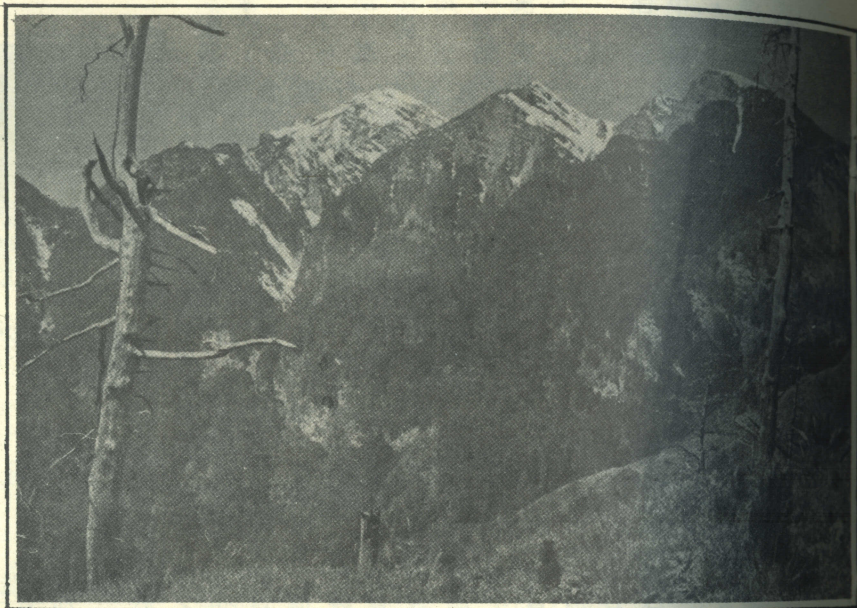
合歡山雪景



九〇〇M）、馬博拉斯山（三八〇五M）、關山（三六六六M）、奇萊北峯（三六〇五M）、大劍山（三五九三M）、品田山（三五二九M）、無明山（三四四九M）、能高南峯（三四九M）、新康山（三三三五M）。

(五)五橫：南橫（一八二五）八通關越嶺〔玉里古道〕（八〇五）能高越嶺（七九五）中橫（三四〇五）北橫（一三九五）。

(六)七縱：大霸尖—雪山，雪山—大雪山，合歡東峯—奇萊北峯、主峯、南峯，卑南主山—關山，向陽山—大水窟、大水窟—七星湖。



山 雪

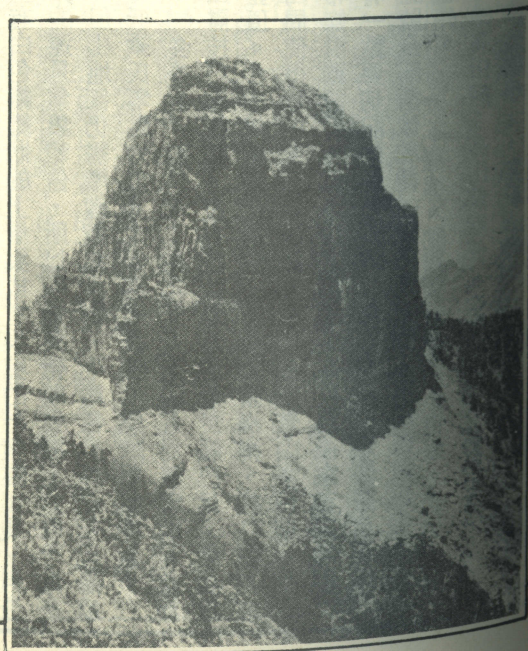
二、登山裝備：

(一) 團體裝備：地圖或等高線圖、指北針、高度計、寒暑表、收音機、糧食、醫療藥物、氧化爐或瓦斯爐、炊具、餐盤、山刀、登山繩、照明火種等等。(若有攀登之路線則另需攀登三寶——岩釘、鎚、鈎環)。

(二) 個人裝備：大背包、小背包、睡袋、登山鞋、水壺、預備水壺、帽子、手套、禦寒衣物、雨衣、風衣、毛襪、餐具、手電筒、火柴、哨子、冰斧、冰爪、盥洗用具、塑膠袋、個人藥物等等。

談到裝備，好些東西價錢都相當貴。而且爲了登山的安全與舒適，絕不可買粗製濫造的便宜貨。因裝備關係著登山的成敗，有時甚至關係著生命。所以裝備要齊、要好

山尖霸大



。裝備中登山鞋算是最重要的了，因鞋子不稱腳上了山進退兩難，呼天搶地亦復無用。登山鞋有貴至三千塊錢以上的，但普通市面上賣四、五百的就能穿了。鞋底要厚且紋路要深，內襯要滑順，還要稱腳。且不要穿新鞋子登山，登山前要多穿幾次，適應一下腳，不然上了山腳可有得受了。其他像睡袋，好的羽毛睡袋要一千多塊，棉製的約四、五百但保暖效果不好，背包若有鋁架約要六百塊錢，帆布的無鋁架則三、四百就買得到，S腰帶三十五塊連水壺約一百六十左右。冰爪、冰斧舶來品都非上千不可，但國內製品卻太過於便宜。往往不可靠的裝備比沒有更可怕，所以裝備雖價錢貴，仍需一樣樣添購，不可缺，也不可濫。三、登山步驟：

(一) 選定目標：決定要登那一座山或那一區。此目標之選定需視登山者之實力而定；或者先定目標再選人。如，能高越嶺就需健腳者，而大霸、雪山間的聖稜線縱走更非要有登大山之經驗不可。要量力而行，最忌逞血氣之勇，誤己誤人。

(二) 搜集資料：選定目標之後應多方收集資料，並且要是最近的資料。因水源等不時的可能變動，天氣之狀況尤其不可忽略。如需自帶帳篷之登山行程更需調

查露營之預定地及附近情況。此資料若收集不全，上山容易出意外。

(三)擬定方式：登山方式，由於季節、目的、人數、時間的不同而有差異。如定著登山、縱走登山、橫貫登山、放射狀登山、集中登山等等。

(四)訂定行程：訂定整個活動的路線，並配之以時間，包括集合、出發、經由地點、預定營地等等。行程以體力最弱的隊員為標準，另要考慮到可能遇到的困難，每天以日落前二小時到達宿地為宜，如氣候不佳，攀登困難時可將行程只訂半天，以俾有較多休息俾能防止意外。

(五)工作分配：可分裝備、糧食、會計、紀錄、醫療、總務等小組，依工作分配人數。但本校登山社通常以領隊、嚮導、紀錄、總務負等職司其責，以外各分小隊。小隊各自負責背負裝備、糧食等。不管怎麼分法，上山一切都要互助合作萬不可有依賴別人的心理。

(六)裝備糧食：除了團體、個人的必要裝備已詳述於前外，根據所登之山之性質另作必要的增加。總之，裝備宜體小質輕堅固，且一物多用途者更是理想。糧食亦宜體小質輕且攜帶方便者，不易腐爛變質、易煮、營養價值高，容易消化等。普通糧食之準備按行程擬定每餐之菜單，然後就各小隊之人數統一購定需要量。計算時不但要平均注意到主、副食之分配，更要計算營養成份和熱量。要知登山消耗體能甚鉅，除了團體所購份量要足外，個人宜自備巧克力、糖果、肉乾等物。又於準備糧食時，三天以上之行程要多一天糧量，五天以上要多兩天糧量。

(七)簡報及檢討：行前需有簡報，尤其多新手時更得讓每一隊員徹底明瞭預定之行動及注意事項。還有登山知識及裝備介紹，共同裝備之攜帶應在此時分配妥當，以免出發時混淆不清。隊員有何身心上的毛病亦應在此時提出，由領隊知之以免屆時措手不及。簡報在出發前，檢討在回來後。往往回來後大家很累就散了，但檢討也很重要，檢討幾天來什麼地

方要改進，什麼方法可保持下去，大家一討論，可以吸收一些親身體驗過來的登山心得。效果不是書本上的知識可以比擬的。

(八)設置留守：一個登山隊的出發若無留守則無人知道此隊的行程，何日回來，何處下山都不知道那如此隊發生意外事故，山下亦不能迅速得知。所以留守人員的設置是必需的，萬一發生事故，留守即為策劃救援之中心。而此留守之人員亦應視為登山隊之一員。非至登山隊安全歸來不得擅離職守。而登山隊回來亦必須即與留守人員打個招呼。

一個登山隊的成功與失敗前面八個步驟都很重要，但這八個步驟都作好並不是就不會失敗了，八個步驟全作好了只是成功的大前提，山上還有許許多多你隨時要應付的情況，有時情況大到颱風或風雪來襲，山崩路阻，有時卻只是火柴打濕了。前者雖有生命危險，而不能煮熟食乾啃口糧同樣的是跟自己過不去。以下我們談談山上較易碰上的幾個特殊情況。

(一)夏季之一般狀況：台灣的高山於夏季上午多半大晴天，下午則常有濃霧，驟雨，所以登山者提早於五點左右出發，在下午天氣突變之前到達。且高山的驟雨常有雷電，宜小心雷擊。夏季時值颱風季，颱風將來時六千公尺之上空有白色纖維狀的上層雲或有集塊的卷積雲出現，但最可靠的還是氣象報告，所以一定要帶收音機。夏季平地炎熱，但山地卻仍需準備禦寒衣物，平均每昇高百公尺溫度要降低攝氏零點六度。尤其驟雨後溫度急降更須注意。

(二)冬季之一般狀況：每年元月至四月為積雪期，此期登山需技巧和經驗，沒有把握看看雪景於願已足，最忌搶攻登頂。冬季氣象變化很快，時而雲霧瀰漫，往往頃刻籠罩四周使得登山者容易迷路，所以冬季登山多預備一些顯目布條沿路設置可為下山之指示，亦可為後來者之導引。但有一點要切記的就是走錯了路回頭時一定要將自己所留的記號全部消滅乾淨，以免後來的人重蹈覆轍發生不必要的意外。

(三)高山病：高山氣壓低、空氣稀薄、氧氣缺乏，這些對身體影響很大，如紅血球增加，血碳酸量減少。二千公

尺以上會有人患高山病。特徵為耳鳴氣喘、頭痛、喉痛、嘴乾唇燥，嚴重者流量血、下痢等。大多數人心跳會增快，平常胃酸過多則易嘔吐，易飢餓但卻食慾不振。要預防平常就得逐漸爬高，多加運動。若罹高山病則抬至低地不治可癒。

(四)凍傷：身體受嚴寒侵襲，體溫頓降所致，發冷顫抖，繼之疼痛，然後感到灼熱。感官逐漸遲鈍，最後失去知覺，皮膚亦由潮紅轉為蒼白。如出現赤紅色的浮腫稱為第一度凍傷，紅腫處變青，變白起水泡為第二度，若水泡乾潰，皮膚萎縮，營養發生障礙而陷入壞死則為第三度嚴重凍傷。第一度凍傷恢復溫暖即可，最忌烤火，摩擦及熱水療。第二度及第三度皆要外科治療方可見效，不要亂塗藥粉、藥膏，尤其第三度凍傷重者斷肢不可不慎也。

(五)凍死症：凡感到顫抖、痛苦難忍、倦怠、皮膚呈現蒼白，呼吸急促，脈搏過速，視力衰退，最後開始想睡打盹這就是將臨「凍死」的徵候。若不救治最後則昏睡不起



玉連山峯

而死亡。凍死症發生的原因通常為①衣物、身體打濕而不隨即烘乾。②皮膚暴露無保護。③飢餓或糧食不足。④於嚴寒高山休息時不運動。⑤過度疲勞而不自知。所以要針對以上幾個原因自行注意。萬一人凍傷而進入假死狀態，此時千萬不可烤火取暖，應立即移到避風處用乾毛巾摩擦全身促進血液循環，等體溫較為恢復，四肢身體不再僵硬即行人工呼吸；等意識恢復脈搏轉強時即灌以調酒之溫水，最後用睡袋或毛毯包裹全身如此或可得救。

(六)酒寒：酒寒常為一般登山者所忽視。高山寒凍飲酒禦寒好像很正確，殊不知酒促進了血液循環，加速體內能量之產生，雖在短時間內感到溫暖；但等體內熱量一擴散完，立刻產生難以忍受的寒冷感。心跳亦立即變得緩慢，如不知處理變為昏睡，休克甚至死亡。正確的處理方法是先將患者移至溫暖處或烤火同時給予熱飲（不可再給酒）稍待患者能活動則扶其至溫暖處走動。酒寒因體內散熱過度，需立即有外來之熱量，最忌大蓋棉被衣物而無其他熱源，因為棉被本身不會生熱，而患者體內也沒什麼“溫”可以保存了。所以一定要有外來熱源。切記！切記！

限於篇幅只談了幾個常見的情況，其他還有許多不同的情況隨時會出現。如像蛇咬蜂刺、日炙雪盲、中暑休克，骨折出血等等。慢慢的多爬幾座山會有更多經驗的，其他像咬人貓，咬人狗等等令人討厭的植物，不小心碰上毛孔的皮膚部分，會感到灼熱無比，奇疼難忍。還有……真的講不完，就是我講完了，還有許多筆者不知道的呢！

筆者所以提出這些並不是危言聳聽，也不是杞人憂天。只因懂了才能知道如何去預防，才能順利的完成登山的行程。如此多學多懂，登山順利才能更增登山之樂趣，而當你在登山解決一些難題時，那種攻艱克難的快樂是難以形容的。山上的一切只有上了山才會讓你驚異的發現那種美感。或許你根本會後悔你為何不早點來。周密的計劃、萬全的準備，加上閣下勇往直前的決心，將使「氣貫長虹衝雲霄，長聲傲笑響天際。」不再是書上的句子，而是閣下所擁有的驕傲。本著您拓荒的精神展開您拓荒的脚步吧！



編後語

：巧言令色、奸詐狡滑、無所不用其極——因為要邀稿。
 ：卑躬屈膝、威迫利誘——只求編輯諸公（諸母）們按時工作。
 ：跑遍大小書局——只要找個專題構思。
 ：連橫不合縱、忠厚不老實——希望專題不要流產。
 這是總編的寫照，當然少不了一臉笑容，逢人便「唱」上十遍「拜託、拜託……」。但，終於的終於，這段日子可過去了。大二下，或許是基於興趣，也是對北青的期望，一口氣接下了總編之職。暑假之中，與諸位編輯同仁們埋首工作，但仍無法在預期中完成。仍在組織、解剖與刀片、漿糊之中生活數天，最後終於出刊。

這一期，我們製作了四個專題；吳興街：為北醫人生生息息之巢，讓我們好好來看一下。醫學教育：向來為各方所爭議，此次，搜集國內可能的資料來討論一番。中國古今性觀念：不敢說十分成功或可代表中國五千年來的……但同仁們已盡最大努力了。漫畫北醫：老生們可回想拇山生活，新生們慢慢去體會吧！此外，「醫學生的社會史觀」探討醫學生所學如何配合社會。「山與人的迴響」並不是篇記錄文。「我走出了癌戰場」敘述一個人與癌爭鬥的過程，希望我國也設立癌治療中心——大眾化的。醫學生更不可不瞭解救生常識。此期刊出「水上安全與救生」。此外，其他數十篇文章，都是字字句句為北醫人的思想、感情與心血，相信不會讓你們失望的。此外，限於篇幅，許多來稿未能刊出，不得不割愛，但仍萬分感謝投稿的諸位學長們！

兩個月來，希望北青不會讓人失望，並對諸位工作同仁們致十二萬分的謝意。而數位製作專題的同學，犧牲了寶貴的暑假，在八月艷陽天，留在台北為專題奔波努力，在此亦致誠心的謝意，至於那些作了幾天的同學，也是……夜深了，（該說，天快亮了！）走出刊物室，慣例的，爬牆出校園，吳興街只有我的脚步声，路燈，再也不會照到另外的人，陣陣涼風，該是，與老友們坐在草地上，飲著月光，暢談往事及未來，讓時光陪著去的笑聲，但是，現實的大三了！今天六點還要趕去佔位子呢？只有，加緊脚步，期待著北青第一聲號啕！

陳建畿