



中華文經會 出國須知

網站www.ceet.org.tw

高冷氣候：

到高冷氣候地區旅遊，一般都會擔心嚴寒凍冷或高原反應，此屬正常反應，但只要事前了解當地景點情況，並且加以充分準備，都可以有愉快的旅程。

大陸屬於大陸型氣候，屬乾冷型氣候，部分省份雖然在高緯度或高海拔，但往往寒冷程度會比想像中還要小，只要有適度準備，仍然可以玩得盡興，畢竟是屬於人類可以長期居住和活動的地區，不用過度擔心！即使喜瑪拉雅山（西藏 珠穆朗瑪峰）和南北極地，只要有合適的準備，人類都可以前往活動與征服。

一、高冷地區：

1.哈爾濱：

高緯度，低海拔，無高原反應問題；11月至3月冬天下雪結冰寒冷。

一般天氣約0下15至20度左右，白天溫度可能回升約5至10度。

哈爾濱的冬天雖然冰天雪地，但也因為如此才吸引遊客去那遊玩，尤其是在國際冰雪節期間，在各種冰雕、冰燈及雪地活動的帶動下，所展現的熱情將把絲絲寒意化為窩心的獻禮！即使坐在冰凍的冰屋裡的冰椅上，喝著冰凍的啤酒，也會感覺到青春與熱情！

2.西藏：

中緯度，高海拔，須適應高原反應；11月至3月冬天下雪結冰寒冷。

二月份 西藏主要景點和氣溫如下：(按緯度由高往低排序)...

納木措，海拔4700m / 平均0上1度至0下15度；

拉薩，海拔3600m / 平均0上10度至0下5度；

羊卓雍措，海拔4500m / 平均0上5度至0下10度；

日喀則，海拔3800m / 平均0上8度至0下10度；

林芝，海拔3000m / 平均0上12度至0下3度。

一般白天相較晚間溫度可能回升約5至10度。

一般月底相較當月平均溫度高約2至3度。

一般三月份相較二月份平均溫度高約2至5度。

3.四川、雲南、新疆、蒙古：

精采大陸交流行程，盡在 "[中華文經會](#)" ...待續。

二、高原反應：

感覺寒冷或高原反應都是因"短暫適應不良"而產生的問題，也就是短時間內環境急劇變化，使身體的調節機能來不及適應。

例如從成都搭飛機到西藏，下飛機後身體對海拔3600m的氣候無法調節適應，就產生所謂的高原反應。

因此只要事前了解當地景點情況，並且事前充分準備，正確的旅途模式，一般都可將高原反應降到最低，甚至不會有任何高原反應。

平均含氧量依海拔高度而不同，西藏地區平均含氧量約在63%至79%；每高1000公尺含氧量相對減少約7%。

冬季相較夏季平均含氧量降低約3%至5%。

其他相關說明如下...



預防或減少高原反應：

1.出發前準備：

調整作息正常，避免熬夜，增加抵抗力。
適當的健康檢查，預先了解是否適合到高原地區旅行活動。
持續有氧活動，增加身體的含氧量及耐力。
適量的服用紅景天，可增加身體對高原地區的適應力。

2.行程的安排：

最佳路線應採用漸進式到達西藏，例如西寧青藏鐵路或公路進西藏，或是成都川藏公路進西藏。
應在西寧或成都適應 1 至 2 晚，對初次進西藏的人較合適。
西藏青海成都三地區，應有強而有力的支援背景。

3.活動時須知：

放鬆心情，勿過度緊張與興奮。
勿跑步、勿運動、勿大聲講話與唱歌。
其他細心貼心安排，將在說明會中詳細說明...

4.正確的裝備：

此部分不包含登珠穆朗瑪峰(喜馬拉雅山)，因其屬於專業登山，所必須裝備更複雜，故不適用本說明範圍。
冬天進入西藏最重要的應注重保暖，在預防不受寒凍的情形下，其他應注意事項就和夏季進入西藏一樣平常。
因此，正確的裝備請參考下列 ” 保暖方法 ” ...。

三、保暖方法：

在 0 度下低溫地區，” 保暖 ” 應該被重新定義，不是衣服穿得多，而是穿得輕，且要防風、防水、透氣、排汗佳!
冬天的大西北地區大都下雪甚至結冰，為了活動方便，避免穿一些棉襖...等厚重之類衣服，更須避免被冰雪水滲透到身體上，因此，較輕便的羽絨製品就比較合適!
在衣著方面，普遍注重上半身穿著，而忽略了頭和手腳，此三部分就血液輸送來講屬於” 邊疆地帶 ”，因此更需要保暖!

羽絨製品一般區分三等級：

- 1.保暖等級。
- 2.排汗透氣、保暖等級。
- 3.防風防水、排汗透氣、保暖等級。

必須依照所前往地區的氣候準備合適保暖等級的羽絨衣。

一般低海拔 10 度-0 度左右，約須準備一般單件式羽絨衣及其他相關保暖衣物，則應可保暖。
若是在 0 度下-0 下 15 度左右，約須準備兩件式羽絨衣及其他相關保暖衣物，則應可保暖。
但若是在 0 下 15 度以下則建議必須準備雪衣等級的羽絨衣及其他相關保暖衣物。



應準備衣著，簡略介紹如下：

1.頭部：

應準備頭套、圍巾、口罩。

耳罩是否需要？則視頭套得長度而定，長套型頭套就不需要耳罩。

2.身體：

穿著多件式羽絨衣，若是屬雪衣等級羽絨衣則更好。

衣服長度以過腰到大腿間長度最合適，太短防風效果不佳，太長則會影響活動。

另外要準備羽絨背心、中層保暖衣、保暖內衣。

有些多件式羽絨外套採用可拆式背心，則羽絨背心可視情況彈性選購。

3.手部：

應準備手套。

4.褲子：

褲子和鞋子一般常被忽略，卻是決定保暖的關鍵！

應準備外層防風、防水、保暖材質長褲，和內層保暖長褲。

5.腳部：

必須要防滑及保暖，故建議穿防滑雪鞋和長筒毛襪。

防滑雪鞋適合在冰雪中活動，且底層有加厚鞋墊，可加強隔絕地上的冷寒氣，若是一般靴子，必須在鞋底加上厚鞋墊，以防止冷寒氣由腳底侵入身體。

長筒毛襪絕對必須準備，一般棉襪不足以隔絕冷寒氣，尼龍襪絕對不可以穿，除了無法防寒保暖外，容易打滑、產生靜電，造成身體不適，甚至造成腳底受傷。

四、保濕方法：

下雪後反而溼度低，除了保暖以外就是要保濕，防止太過乾燥而皮膚搔癢。

1.戶外：可擦保濕乳液，和潤脣膏。

2.室內：在旅館時，要煮一壺開水，持續讓水滾開 5 至 10 分鐘，可調整室內溼度，就寢時再煮一次開水，並將洗臉盆裝滿水，讓水分持續自然蒸發在空氣中，除了防止皮膚搔癢外，也可預防因過度乾燥而喉嚨痛。

※珠穆朗瑪峰(喜馬拉雅山)，因其屬於專業登山，所須裝備更專業更複雜，故不適用本簡介。

※各地區氣候寒冷程度不一，所需準備防寒衣物標準也不同，請自行審慎評估自我所需裝備。

※以上資料僅供參考，景點實際氣候，請以當地行政機關公佈為準；保暖製品及配備，請諮詢銷售及製造業者。