

你真的准备好去稻城亚丁了么？

稻城亚丁



稻城亚丁，听起来多好听的一个名字。香格里拉核心区，怎能不让人心生向往。但是，你真的准备好了么？！很多人都被稻城亚丁这四个字深深吸引，但实际上稻城亚丁的这次旅行并不轻松，甚至可以说是艰苦，如果你只是单纯的以为这条路线就是走马观花看看雪山，那么你就真的错了；在前期的团队反馈回来，稻稻发现绝大部分的小伙伴并不知悉这条路线的具体情况，因而稻稻在此强调下这条路线的情况，以及提醒大家需要准备的内容。

□ 关于交通+路况

1. 很多小伙伴对于318国道充满向往，但318国道的路况出了名的差，修路单边放行、塌方原地等待、颠簸得屁股要开花、盘山路令人头昏目眩，这些情况都有可能发生。
2. 由于318国道时常会有临时整修，每日的行程、行车路段及出发时间可能会根据实际情况做调整。

□ 关于住宿

西部藏区住宿条件十分有限，由于是高原地区，热水供应不稳，在亚丁和日瓦村可能存在停电的情况。由于一路高原，因此从新都桥开始就不建议大家洗澡了。对于已经高原反应的队员，洗澡会快速加重高原反应的症状。对于身体状况感觉比较好的队员，也一定要在洗头后立刻吹干头发，以免引发高原反应。

□ 关于高原的行前准备&高原注意事项：

离开成都之后一天内海拔会升高3000米，接下来一路都处于高原地区：

- 1) 住宿点的海拔：稻城3650米，亚丁3800米，日瓦2900米，理塘4000米
- 2) 亚丁景区的海拔：珍珠海4100米，牛奶海4500米，洛绒牛场4000米

正常情况下，从2900米开始就属于高原地区，一般达到2700米时，人体便会出现不同程度的高原反应：

- 1) 头痛、头昏、心悸、气短等为常见症状。

- 2) 严重点的会产生食欲减退、恶心、呕吐、失眠、疲乏、腹胀和胸闷等情况。
- 3) 如发生感冒、发烧等可能引起高原肺水肿、脑水肿。

所以在出行前以及在高原时务必注意以下几点：

1. 出发前一定要保证良好的**休息**，提前一星期服用红景天，注意冷暖，避免感冒，可以带上维他命C泡腾片、牛黄解毒片、阿司匹林、西洋参含片、感冒灵等
2. 进入高原当天**不洗头、不洗澡**，洗澡会增加耗氧量，而且一旦着凉感冒，不仅不容易好，而且容易引发肺水肿和脑水肿
3. 初到高原，不管你觉得状态有多好，都**慢慢活动**，高反有时候是自己zuo出来的
4. 人在高原，肠胃的消化功能会有所下降，而且消化食物胃部需要大量的供血，容易引起脑部的供血不足，引起头疼高反，所以切记，**吃饭七分饱**。
5. 高原**禁止饮酒**，饮酒容易引起高反，醉酒则会危害生命
6. 红景天只能预防高反，高反之后比较有效的是服用高原安
7. 如体温超过38°C、血氧低于60、感冒咳嗽带沫，则需前往医院，如医生不同意继续高原旅行，需离开高原或者住院治疗，也请配合，以生命安全为本。

□ 关于亚丁高原徒步：

1. 徒步时长：7~8小时，强度大
2. 徒步路况：马道，土路，雨天泥泞湿滑
3. 徒步装备：防水防滑的中高帮登山鞋；防风防水的冲锋衣以及保暖的抓绒、羽绒；登山杖+护膝；背包（徒步时装所需东西）+防雨罩；雨衣等；其它物资参见官网《准备清单》
4. 徒步难点：高原长时间徒步，路况较差，天气变化大

徒步本身是挑战体力的户外活动，高原徒步更是对**身体和心理的双重考验**。在高原，走两步可能就开始喘了，移动的速度非常慢，再加上海拔持续上升，路况差，天气不可控等外界因素影响，对于无高原徒步经验的小伙伴来说，全程的徒步难度非常高。

所以请大家在徒步过程中务必根据自己的实际身体情况进行：

- 1) 不要着急，找到自己舒适的行走节奏，如果感觉累了可以停下来适当的休息，以免造成高原反应的加剧
- 2) 可以采用多次少饮补充水分
- 3) 路上带上补充能量的食物，高原反应严重的小伙伴可在当地买氧气袋背上

最后，希望大家重视，但不要有压力，保持良好的心态是在高原地区以及高原地区徒步的必备条件哟！

任何事情都有两面性的，有句俗话“身体下地狱，眼睛上天堂”。318国道就是这样一条神奇之路，迷人的风景常常是不期而遇的，光与影的结合如同魔术一般，总能带给人不一样的欣喜。而亚丁三神山，她们用不同的姿态展现了云雾、雪山、高山草甸组合起来的奇妙景色。面对他们，低头念诵，世界仿佛隔绝，只剩下风神拨动经幡。

希望通过这份内容，帮助大家在出行前对这次旅行起到重视，并加以准备，以便更好的完成本次旅行，切实感受到这个目的地的魅力！预祝旅行顺利！