

走在世界屋脊上[1]高原反应 PDF转换可能丢失图片或格式，  
建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/185/2021\\_2022\\_\\_E8\\_B5\\_B0\\_E5\\_9C\\_A8\\_E4\\_B8\\_96\\_E7\\_c34\\_185921.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/185/2021_2022__E8_B5_B0_E5_9C_A8_E4_B8_96_E7_c34_185921.htm) 一、高原反应 1、行装出发之前，我们考虑最多的就是高原气候和高原反应。到网上找资料，流传着的高原反应很多很可怕。作为长期生活在沿海、没有海拔观念的广东人，不考虑纬度的高低，单高至5000多米的海拔，教条主义地计算，海拔每升高1000米温度降6℃，哪有多高又有多冷？！我们准备了4个睡袋，两大旅行箱的药物、干粮、零食，春夏秋冬四季衣服包括准备泡“羊八井”雪山温泉用的泳衣，还有墨镜、雨衣、电吹风、保温水瓶、防紫外线伞、防晒油、蚊怕水、口罩等等，反正所有道听途说中说用得着的东西和但凡自己想象会用得上的东西，巨细无一遗漏的，我和孙伟两个小女人都一一备足四人份量。在白云机场，将九件庞大的行李交付托运后，一身轻松的我们便开始认真地分食从广州城里某藏药店里搜罗来的一种叫诺迪康胶囊的高原反应预防药。除此之外，我们还准备了上好的美国花旗参要一路泡服西洋参水。听说这些都是能有效缓解高原反应症状的。不知是我们心理准备和物质准备工作做得足还是兼有其它诸如身体素质的原因，高原反应并没有想象中来势汹汹地袭击我们、威胁我们的生命。尽管邵体重86公斤，老徐日日吹萨克斯管还常年坚持游泳，肺活量都非常人。我们带上的东西，每一样都或多或少派上了用场。水银胆的保温壶，大概夹层不是真空的，到海拔3800米的日月山时外层就破裂了。食物为了方便食用我们都买了独立小包装的，一路涨包，胖嘟嘟的，象一只只小猪仔，刹

是可爱，大概涨过了头，到了拉萨，都破了包、泄了气。太阳伞除防晒外，还方便了如厕，成为此行不可或缺之物。至于御寒衣物，在象六月这样的季节，一件足矣，不用考虑替换。药物是肯定要带的，预防高原反应的药我感到仍有一定帮助，至少到了拉萨我们仍看到许多人带着简易装氧气（样子象家里用的空气清新剂）在逛布达拉宫，但我们已经什么事也没有了。吃的川菜馆最多，主要的问题是高原的水90 就沸腾了，煮碗面条、煮只鸡蛋都得用高压锅，很费时间，沿路的小馆子囿于条件，煮的米饭、面条半生不熟，口感极差。白粥是我们一路上的主食，质量稳定容易保证，最值得推荐。

2、人 13日下午到日月山的时候，海拔约3800米，我第一个感到气喘和头晕。大概也是在青海湖边下车停留一个多钟头，活动消耗太多的缘故。想起网上有人说高原反应有滞后性，在以后我们都倍加当心起来。当晚宿在茶卡镇（盐场所在地）的招待所里，住宿条件较差，天气也冷，大家都有点嘴唇发紫、晚上睡眠不好、轻微头疼。听说以后要过五千多米的唐古拉山口，对高原反应的恐惧开始折磨我们了。老徐最先显出忧心忡忡，因为毕竟四个人中他年龄最大（生于1954年），这次他是被我们应急在出发前拉来替补的，套用个不太确当的词来形容他就是“无知者勇”。他没准备过进藏，对高原反应什么的并没有很多了解。不过，如果准备足了，依他有点谨小慎微的性格，这辈子也许恐怕就到不了西藏了。大家都尝到严重不适还是去沱沱河边的那一天，也就是15日。那天早上从格尔木出发，我看着路边一些类似“进藏物资补给中心”之类的字眼，心里无端生出种“西出阳关无故人”的悲壮，其实真正的阳关早已被远远地抛在格

尔木的东面了，只不过格尔木是进藏路上铁路的终点，对进藏的人来说便显得举足轻重。这一天白天，我们先后经过海拔4767米的和5100米的昆仑山口和烽火山口。在昆仑山口纪念碑前下车来拍照，大家都感到有点轻飘飘晕乎乎的，曹先生一直在一旁叮嘱我们要放慢动作减小运动幅度，我也怕滞后反应，不敢擅自轻举妄动，只是站在路边举着相机推拉那很有限的镜头。大概鉴于老徐曾面露过的难色，经过烽火山口的时候曹先生没有告诉我们，过后才说那可比昆仑山口要高好几百米。到五道梁我们停车吃饭，我感到气促头昏得难受，躺在回民菜馆里，曹先生回车上取下随车的小钢瓶装氧气给我吸了一会儿，才缓过气来，但饭是一口也吃不下了的。店子的中央燃着取暖的炉子，我掀开门上厚重的皮帘子，走到外面来，冷了，反而觉得呼吸顺畅些。问厕所在哪里？有人给我指了指店后面，绕过那排小店，后面一大片的泥地脏兮兮的，一片狼籍，更远处有狗在吠。我知道这正是他们指给我的地方，谁都没有错。阳光明晃晃的，残雪在泥泞地里白白的一撮撮，看着看着人又感到有点晕眩了…… 100Test  
下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问  
[www.100test.com](http://www.100test.com)