



如果您的單車旅程將踏上高海拔地區，常規的裝備往往不足以應對山區瞬息萬變的氣候。高山每上升1000公尺，氣溫便下降約6度，加上風寒效應與激烈的下坡路段，失溫往往發生在不經意間。請加強「洋蔥式穿法」與「動態上下坡穿脫策略」，並針對頭、手、足部的末梢保暖進行重點防禦升級。請務必詳細閱讀，為自己打造最強的高山防禦機制，安全地享受挑戰與巔峰視界。

高山騎行特別提醒與裝備升級



1. 完美落實「洋蔥式穿法」

誠如你提供的圖片口訣「內排汗、中保暖、外防風」，高山騎行強烈建議採用多層次穿著，方便隨時增減：



內層 (排汗)

絕對不能穿純棉材質！必須穿著高透氣、快速排汗的單車內著，確保身體保持乾爽，避免汗水在高山冷造成失溫。



中層 (保暖)

依據海拔高度選擇厚度適中的長袖或短袖保暖車衣。



外層 (防風/防水)

一件輕便且能收納進車衣口袋的防風外套 (Windbreaker) 或防水雨衣是高山必備下坡或起風時能立刻鎖住體溫。

2. 上下坡的穿脫策略 (動態調整)



上坡時

身體會產生大量熱能，這時可以將防風外套拉鍊拉開，甚至脫下收起，保持通風散熱，避免汗水悶在衣服裡。



下坡前

「千萬不要等到覺得冷才穿外套！」

在到達山頂準備下滑前，即使身體還熱，也請立刻穿上防風外套。高山下坡時速度快加上冷空氣，風寒效應極強，若不提前防禦很容易感冒或失溫。

3. 關鍵的「末梢神經」保暖

頭部保暖



安全帽孔洞多容易透風，建議在安全帽內戴上防風小帽或保暖頭巾 (Buff)，保護頭部與耳朵不被冷風直吹。

手部保暖



準備一雙長指防風/保暖手套。手指一旦凍僵，將無法有效捏壓煞車，非常危險。

足部保暖



腳趾迎風也很容易凍僵。建議穿著較厚的穿著較厚的羊毛襪，或在鞋外加上防風鞋套 (Shoe Covers)；若沒有鞋套，應急作法可以在鞋內前端塞一點報紙或塑膠袋擋風。

4. 高山天氣變化防禦機制



兩截式輕便雨衣

山區午後容易有陣雨或起霧，防水外套能當雨衣也能當加強版的防風層。



急救保暖毯 (鋁箔毯)

體積只有手掌大且極輕，強烈建議放在座墊包內。萬一遇到極端氣候、機械故障受困或意外受傷時，是高山騎行的救命法寶。

補充說明：

1. 山海戀單車將會為大家準備浴帽以及輕便式雨衣，如您個人有兩截式雨衣可以自行攜帶。
2. 急救保暖毯僅針對個人自行騎行所建議，跟山海戀團體行動無需準備。
3. 高山騎行保持身體溫度與熱量很重要，騎行休息時可以在保姆車上取得補充熱量的飲品與點心，請多多補充。



www.bikexc.com



+886 2 29691096



tour@bikexc.com



山海戀單車FB粉專



山海戀單車LINE@