

登上过6000米雪山男子6月西湖边徒步失温

长沙附近这些山,没有想象中好拿捏

潇湘晨报·晨视频记者范盛杰 报道

在你的印象中,爬多高的山可能会失温?是3771米高的太白山,还是海拔超过6000米的四姑娘山幺妹峰?

不论是哪座山,听起来似乎都和平均海拔360多米的湖南没有关系。但首先,千万不要小瞧湖南的山和湖南的冷,雪峰山是第二阶梯与第三阶梯的分界山脉之一,柳宗元也是在湘南的永州写下千古名句“千山鸟飞绝,万径人踪灭,孤舟蓑笠翁,独钓寒江雪”。其次,在这个6月,有人在西湖边徒步时,失温了。

大围山

小心“自然空调”温度调太低

“来大围山过18℃的夏天”,大围山春季以杜鹃花闻名,夏季则以气候凉爽著称。大围山国家森林公园位于湘赣边界,群山逶迤,层峦叠嶂,是浏阳河的发源地,被誉为浏阳生态旅游的“绿色明珠”。公园森林覆盖率99.5%,夏季平均气温18℃左右,素有“自然空调”美誉。浏阳河源头湿地内古井的水温常年保持在9-12℃,龙泉溪景区森林溪谷溪流纵横,瀑布成群,气温较市区低5-8℃,大围山的主峰七星岭还是长沙的第一高峰。2025年,大围山被评为“湖湘十大避暑名山”榜首。

大围山确实是长沙人避暑优选,但同时,这里也更容易面临失温风险。2024年3月,外地小伙周先生独自驾车到大围山国家森林公园,在徒步登山的过程中不慎迷路走失,被困12小时。救援人员找到周先生时,他已浑身挂满冰晶,出现失温症状,好在最后平安回到山下。

近日,大围山国家森林公园官方发布游客安全提示手册,既提醒游客带好防晒品,也提醒游客要准备保暖衣物、防滑鞋,备好口哨、手电、充电宝。

官方还特别提醒,禁入未开放区域,禁爬野山,勿独自深入森林,恶劣天气远离河道、溪谷、陡坡等。每一条提醒背后都有道理。大围山是长沙人的避暑后花园、消夏好去处,但无论什么情况,一定要切记量力而行。

黑麋峰

主峰不到600米,但有人失温

2025年10月24日晚9时40分,一名刘姓驴友在长沙黑麋峰森林公园徒步时,不慎滑坠至悬崖边缘,身体迅速失温。他向长沙市蓝天救援队致电求救,凌晨时分,救援队在一处陡峭的悬崖边发现了被困的刘先生,此时他已出现明显的失温症状。

黑麋峰位于长沙市望城区桥驿镇东北角,主峰海拔590.5米,岗顶平缓延展。它是长沙市区内面积最大的国家级森林公园。作为长沙郊区比较出名的山,加之山腰有水库的特点,黑麋峰吸引了很多长沙市区的游客选择自驾散心,但这并不代表黑麋峰完全没有危险。

黑麋峰山区夜间气温低,尤其是在多雨季节,山区温差大,极易引发失温。此外,还有可能出现迷路与滑坠事故。2023年10月,5名女孩在黑麋峰景区内徒步时迷路被困,民警徒步搜山4小时才找到她们。

当然,在保证安全的前提下,黑麋峰还是很好玩的。作为长沙城区的制高点,这里的野趣带着禅意与诗意。黑麋峰位于望城区桥驿镇,桥驿镇自古以来就以福文化闻名,民国年间名为九福乡。黑麋峰隶属道家三十六洞天的第二十四洞天,自古号称“洞天福地”。来这里,你可沿千年古道登顶,俯瞰“潇湘天池”;探访黑麋古寺,听钟声与松涛合鸣。还能玩桨板、坐滑翔伞,感受速度与激情。

失温只会发生在低气温、高海拔处吗?

日前,徒步爱好者李先生在西湖标毅线徒步,爬至400多米高的天竺山时失温的消息在网上引发讨论。标毅线,是杭州西湖周边群山中的一条经典徒步路线,全程约25公里。

标毅线最高峰天竺山海拔也仅有412米,李先生是一位有着几年徒步经验的老手,今年35岁,曾参加过85公里的越野赛,攀登过6410米高的山峰,还走过10次西湖标毅线。

这并不是难度很高的一条徒步路线,杭州6月的气温也并不低,李先生为何会失温?李先生回忆当时的情况时介绍,前半段他行走速度非常快,高速行驶叠加闷热的天气导致不断出汗,才最终导致失温。

人类的正常体温大约在35.8℃-37.8℃

之间。低于35℃,人体就进入了失温状态。很多人以为,失温只会发生在寒冬,但事实并非如此,失温不一定是由寒冷引起,而是人体产热机制被抑制,热量流失速度远大于补给速度,导致核心体温跌破35℃的生理危机。夏季,在户外极易出现暴汗、淋雨、落水等情况,汗液在蒸发过程中吸收大量热量,会极大地加速体温的流失,再加上风直接吹过皮肤表层,迅速带走身体热量,即“风寒效应”。

长沙全市最高峰是大围山主峰七星岭,海拔1600多米,听起来不是很高。长沙附近最有名的山——衡山的主峰祝融峰海拔1300.2米,还不如七星岭高。但长沙周边有不少山,都传出过登山者非冬季失温的消息,它们可能并不如想象中好拿捏。

衡山 穿短袖的救援人员救失温的游客



南岳衡山自古冷到今。黄庭坚在衡山留下“才到秋初霜已降,每逢春尽雪方消”,朱熹登南岳祝融峰时则写下“重阁一徙倚,霜风利如刀”。衡山的雾凇也是不可错过的美景,每年冬季,都有不少游客裹紧棉衣,踏雪而上,只为一睹这难得的自然美景。而游客在衡山迷路失温的情况也偶有发生。

2025年国庆假期期间,游客胡某在南岳祝融峰遇险被困。据湖南南岳公安消息,警方在经过15小时后终于成功救出胡某,当时胡某正蜷缩在岩壁间,意识模糊,疑似出现失温症状。警方公布的救援资料有个细节——照片中,不少救援人员还穿着短袖,可见当时祝融峰的气温并不低。

2021年9月,11名游客在南岳景区民俗文化城附近迷路被困,因天气突变,温度骤降,有几名游客出现失温情况。救援人员赶到时,发现其中一名老人和一名年轻女子失温已较为严重。最终,所有被困游客平安下山。

近期,南岳衡山天气反复多变,如果打算登山避暑,建议备好保暖装备和应急设备,以备不时之需。

A01

湖湘地理

潇湘晨报

今日4版

湖南出版投资控股集团主管、主办
国内统一连续出版物号:CN 43-0057

第9095期

农历丙午年五月廿一

2026年7月5日 星期日

出品 湖湘地理工作室

统筹 王欢

伍婷婷

记者 钱烨 常立军

唐兵兵 曹宇旋

王丽姣 金林

柏湘粤

编辑 范盛杰

美编 张丽

湖湘地理微信

(xxcbsjx)



► 2025年10月,救援人员在衡山祝融峰找到胡某。

图/南岳公安

▼ 衡山雪景。

图/公开资料

