

## เมื่อฉันไปปิ่นเขาที่ไต้หวัน ( ตอนจบ )

พญ.สุขจันทร์ พงษ์ประไพ

ตอนที่แล้วได้เกริ่นถึงการเตรียมตัวไปปิ่นเขาที่ไต้หวัน ได้เวลานัดหมายพร้อมที่จะออกเดินทางแล้ว คณะปิ่นเขาของเรามีทั้งหมด 4 ชีวิต คือ Prof.Wang และลูกชายชื่อเจ็ฟฟรี Dr.Chen และฉัน



Dr.Chen   ฉัน   Prof.Wang   เจ็ฟฟรี

เช้าวันที่ 11 พฤศจิกายน 2555 เรานัดเจอกันที่โรงแรม Grand Hyatte Taipei อยู่ตรงใจกลางเมืองติดกับตึก Taipei 101 Dr.Chen ขับรถตัวเองมารับพวกเรา ออกเดินทางกันตั้งแต่แปดโมงครึ่งขึ้น highway ลงใต้ไปแวะทานอาหารกลางวันกันที่เมืองฝูลี่ ( Puli winery ) จังหวัด Nantou



เมืองนี้เป็นเมืองผลิตเหล้าและไวน์ชั้นดีของไต้หวัน แต่ฉันไม่สันทัด จึงไม่ค่อยได้สนใจอะไรมากนัก เท่าที่สืบค้นดู ไวน์ที่นี้ทำมาจากข้าวพันธุ์พื้นเมืองจากประเทศจีน ชื่อ Shaosing จึงได้ชื่อไวน์นี้คือ Shaosing rice wine โดยหมักข้าวนี้กับข้าวบาร์เล่ และน้ำกลั่น ใส่วิโนเอนจินประมาณ 30-60

เดือน จะได้ไวนี่สีเหลืองอ่อนๆที่มีรสชาติและกลิ่นหอมเฉพาะ ฉันไม่ได้ชิมไวนี่เลยไม่สามารถบรรยายอะไรเพิ่มเติมได้ แต่ที่ชอบของที่นี่คือกุนเชียงผสมไวนี่พื้นเมืองเสียบไม้ย่าง เป็น signature อีกอย่างของที่นี่อร่อยมากค่ะ เสียหายไม่ได้ซื้อกลับบ้านเพราะมันหนัก สัมภาษณ์ป็นเขาก็มากอยู่แล้ว ได้เดินชมพิพิธภัณฑ์ไวนี่ของเมืองนี้ด้วย เมื่อปี ค.ศ.1999 เกิดแผ่นดินไหวครั้งรุนแรง 7.3 ริคเตอร์ (921 earthquake) ที่จังหวัด Nantao ผู้คนล้มตายเป็นจำนวนมากถึงสองพันกว่าคน ยังเหลือถึงไวนี่บวบู้บี้จากแผ่นดินไหวเก็บไว้ให้ดู ไว้ระลึกถึงเหตุการณ์ในอดีต



จากเมืองผู่ลี่ พวกเราเดินทางต่อไปยังเมืองชิงจิ่ง ( Cingjing ) เป็นเมืองตากอากาศบนยอดเขาค่ายสวิสเซอร์แลนด์ และเป็นจุดที่เราจะไปปีนเขากัน เพื่อเก็บบริเวณนี้อยู่ในอุทยานแห่งชาติทาโรโกะ ( Taroko national park ) เส้นทางนี้จะเชื่อมเมืองของไต้หวันระหว่างฝั่งตะวันตกกับตะวันออกผ่านขุนเขามากมาย หลายช่วงจะเจออุโมงค์ทะลุเขาไปเลย เมืองที่มีชื่อเสียงทางฝั่งตะวันออกคือเมืองฮวาเหลียน มูลนิธิชื่อจี้ก็ตั้งอยู่ที่เมืองนี้ พวกเราเดินทางจากไทเปทางตอนเหนือ เลียบฝั่งตะวันตก เข้าสู่กลางเกาะไต้หวัน Dr.Chen พาพวกเราไปดูทางหลวงที่สูงที่สุดในไต้หวัน ชื่อ Wuling ผ่านเมืองชิงจิ่ง



อยู่บนยอดเขาสูง 3,275 เมตร พวกเราพักกันที่โรงแรมแซงกรีล่า เป็น family unit มี 3 ห้องนอน

1 ห้องรับแขก จัดสไตล์แบบยุโรป มีผลไม้ ขนม ชา กาแฟ ให้กินได้เต็มที่ ฉันชอบเครื่องบดกาแฟ และ เครื่องชงกาแฟแบบโบราณ ต้องใช้มือกดเครื่องกาแฟโบราณให้น้ำผ่านกาแฟออกมา คิดเป็นแรงดันไม่น่าจะถึง 5 บาร์

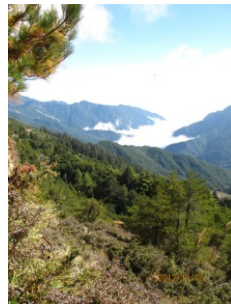
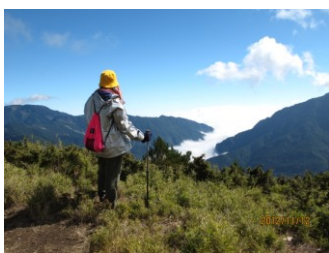


พวกเราไปถึงเกือบค่ำแล้ว จึงนั่งเล่นพักผ่อนในห้องพัก พอได้เวลาอาหารค่ำจึงไปกินกันที่ภัตตาคารของโรงแรม อยู่อีกที่หนึ่ง ต้องนั่งรถตู้โรงแรมไป มีคนได้วันหยุดมาท่องเที่ยวเยอะมากพอควร เจอคนญี่ปุ่นบ้าง ดีที่ไม่เจอทัวร์คนจีน คนได้วันหยุดส่วนใหญ่ไม่ชอบคนจีนเพราะไม่ค่อยมีมารยาท ไม่มีระเบียบวินัย สกปรก คุยส่งเสียงดัง และชอบลัดคิว แต่รัฐบาลได้วันหยุดต้องการเปิดประเทศ ก็เฝ้าดูกันต่อไป อิมหันต์สำราญจากอาหารค่ำ ก็กลับที่พัก เตรียมพักผ่อนร่างกาย เพื่อปีนเขาในวันรุ่งขึ้น **Dr.Chen** บอกว่าขอดูสภาพอากาศพุงนี้ก่อน ถ้าฝนไม่ตก คงจะปีน 2 รอบ คือ **Mt.Hehuan** และ **Mt.Shirmen** ก็ตกลงตามผู้นำที่ซ้ำของในการปีนเขา **Prof.Wang** บอกว่าครั้งนี้ก็เป็นกรปีนเขาครั้งแรกเหมือนฉัน ถ้าฉันไม่ไปได้วัน เขาคงไม่มีโอกาสมาทำกิจกรรมแบบนี้ ฉันแอบดีใจลึกๆในใจ

เช้าวันรุ่งขึ้น พวกเรารับประทานอาหารเช้ากันที่โรงแรม ฉันเริ่มรู้สึกผิดปกติในตัวเอง มีอาการคลื่นไส้ เบื่ออาหาร ขึ้นมาแบบกะทันหัน ฉันกินข้าวต้มร้อนๆแค่ 3-4 คำก็รู้สึกพะอืดพะอม เลยต้องหยุด แต่ก็พกผลไม้และไข่ต้มไป เพื่อหิวกลางทางก็หยิบกินได้ พวกเราทั้ง 4 คน นั่งรถไปที่ฐานแรกที่เป็นจุดเริ่มปีนเขา **Mt.Hehuan , north peak** เช้านี้ท้องฟ้าเปิด อากาศเย็นสบายประมาณ  $12^{\circ}\text{C}$  ลมพัดอ่อนๆ พวกเราเริ่มเดินขึ้นเขาเวลาประมาณ 9.30 น. แควิวตรงจุดเริ่มต้นก็สวยแล้ว เนื่องจากฟ้าเปิด เห็นทะเลหมอกอยู่ไกล เพราะจุดที่เริ่มเดินสูงจากระดับน้ำทะเล 2,600 เมตร ถือว่าเข้านี้โชคดีมาก ลักษณะภูมิทัศน์ เห็นเขาสูงชันๆกันหลายลูก บริเวณนี้ไม่ค่อยมีต้นไม้ใหญ่ ตามทางเดินขึ้นเขา จะมีต้นสนเป็น



ระยะและไปด้วยไผ่แคะต้นเตี้ยๆ เหมือนพรมตลอดเทือกเขา มีดอกหญ้าขึ้นแซมข้างทาง ดีที่ไม่มีแมลงมา กวนตาคอนใจ **Dr.Chen** เดินนำลิวไปก่อนเพื่อน ตามด้วย **Prof.Wang** และเจีฟฟรี ส่วนฉันนั่งท้าย เพราะเดินแค่ 5 นาทีก็เหนื่อยแล้ว ทำให้รู้ว่าตัวเองไม่พีตเลย การเดินในครั้งนี้ได้สติตามรู้ในฐานะกาย ต่อเนื่องได้ยาวจริงๆ ไม่มีเวลาฟุ้งซ่านคิดถึงเรื่องอื่นๆเลย สังเกตเห็นลมหายใจหอบเหนื่อย พร้อมละอองไอน้ำไหลตามรูจมูก ตามความรู้สึกเหนื่อยหอบสลับมาดูที่ขาที่ย่างก้าวอย่างระมัดระวังขึ้นเขา บางช่วงกลับมาสังเกตที่มือจับไม้เท้า ซึ่งไม้เท้านี้ช่วยได้มากจริงๆ ทางเดินบางช่วงเป็นหิน กรวด ต่างระดับ ต้องระวังลื่นไถล จุดที่น่ากลัวคือทางเดินเลียบไหล่เขา ถ้าใครไม่ระวัง หรือหน้ามืดเป็นลม มีโอกาสตกเหวได้ จึงต้องมีสติตลอดเวลา

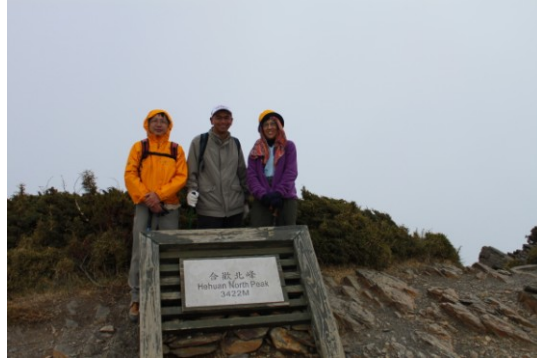


พวกเราพักระหว่างทางเป็นช่วงๆ โดยเฉพาะตัวฉันเพราะรู้สึกเหนื่อยเหลือเกินจนได้ยินเสียงชีพจรเร็วและดังอยู่กลางอก ฉันยังมีอาการคลื่นไส้อยู่ตลอดเวลา โชคดีที่ไม่ถึงขั้นอาเจียนและปวดหัว อาการของฉันเข้าขั้น **high altitude sickness** แบบอ่อนๆ คำแนะนำที่ฉันได้รับมาคือ ให้พักบ่อยๆ เดินช้าๆ ดื่มน้ำมากๆ ซึ่งฉันทำได้แค่ 2 อย่างแรก ฉันจิบน้ำแทบไม่ได้เพราะอยากจะอาเจียนถ้ามีอะไรเข้าปากไป ยอดเขานี้สูง 3,422 เมตร เมื่อเดินมาถึงกลางทางมีป้ายบอกระยะทาง เหมือนกับจะบอกว่าคุณจะเดินขึ้นต่อ หรือจะเดินกลับ พวกเราพักตรงนี้ถ่ายรูป ดื่มน้ำ ทานของว่างนานหน่อย ยกเว้นฉันที่ทานอะไรไม่ได้เลย ได้เวลาพอควรแล้วก็เดินขึ้นต่อไป อยากจะบอกว่าช่วงครึ่งทางแรกฉันยังมีอารมณ์ชมทิวทัศน์ ถ่ายรูป แต่ครึ่งทาง

หลังยิ่งสูงขึ้นรู้สึกตัวเองเหนื่อยหอบมากขึ้น ต้องหยุดพักเป็นช่วงๆมากกว่าเดิม ไม่มีอารมณ์จะถ่ายรูปอีกต่อไป ฉันมาวิเคราะห์ตัวเองทีหลังว่า ฉันมีกำลังขาพอเพียง แต่ที่แย่คือ **aerobic capacity** ไม่ได้เลย ยิ่งมาเจอ **high altitude sickness** ยิ่งแย่ไปใหญ่ ฉันเดินรั้งท้ายไกลโซ นึกในใจค่อยๆเดินไปตามสภาพของเรา ในที่สุดก็มาถึงยอดเขาจนได้ สิ่งแรกที่ทำคือนอนทิ้งตัวแผ่ไปเลย



แล้วค่อยตามไปถ่ายรูปกับกลุ่ม พวกเราใช้เวลาเดินขึ้นถึงยอดเขา 3 ชั่วโมง นั่งพักดื่มน้ำ ทานอาหารว่างกัน 30 นาที แล้วเดินลงต่อ **Dr.Chen** บอกว่าถ้าพักนานไปเดี๋ยวแบตหมด เขาเห็นฉันเหนื่อยมากจึงบอกกับฉันว่า เขาไม่แน่ใจว่าจะเดินนำหน้าหรือรั้งท้ายฉันดี เขากลัวว่าถ้าเดินรั้งท้ายจะกลายเป็นเร่งฉันมากเกินไป เขาจึงตัดสินใจเดินนำหน้า ซึ่งฉันคิดว่าดีแล้ว ที่ฉันค่อยๆเดินตามไปเรื่อยๆ เหนื่อยก็หยุดพัก การเดินครั้งนี้ไม่ได้ทำให้ฉันรู้สึกว่าการปีนเขาเหนื่อย แต่กลับทำให้ฉันต้องเตรียมความพร้อมของร่างกายมากขึ้นในการเดินครั้งต่อไป ช่วงเดินลงพวกเราแวะทะเลสาบเล็กๆข้างทางถ่ายรูป แล้วก็ค่อยๆเดินลง ใช้เวลาขาลงแค่ชั่วโมงครึ่ง เพราะพักน้อยกว่า สถานที่เดินขึ้นจะมีที่พักทานอาหาร เข้าห้องน้ำ และนั่งพักผ่อน มีร้านขายขนม ชา กาแฟ โอวัลติน และบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ฉันลองสั่งโอวัลตินมาดื่ม แต่ปรากฏว่าจิบได้แค่ 2-3 คำ ก็จะอาเจียน เลยต้องเททิ้ง



รอบบ่ายฟ้าเริ่มเปิด อากาศเย็นลง ลมพัดแรงมากขึ้น คล้ายเมฆฝนกำลังจะมา ฉันประเมินสภาพตัวเองแล้วคงไม่ไหว เพราะไม่ได้พลังงานจากอาหารเลยในวันนี้ จึงตัดสินใจนอนพักอยู่ในรถ ที่เหลือไปเดินขึ้น Mt.Shirmen ซึ่งเตี้ยกว่า Mt.Hehuan พวกเขาใช้เวลาเดินขึ้นลงแค่ 2 ชั่วโมง ลมแรงมาก และฝนก็เริ่มโปรยลงมาแล้ว วันนี้พวกเราย้ายไปพักอีกโรงแรมหนึ่ง อาหารเย็นสไตล์สุกี้แบบโต้หัววัน ฉันทดน้ำแกงได้เพียงเล็กน้อย แล้วขอไปนอนพักผ่อนเลย วันรุ่งขึ้นเราเปลี่ยนแผนไปเที่ยวฟาร์มแกะกัน เดินบ้างแต่ไม่มากเหมือนปีนเขา หลังจากนั้นก็กลับถึงไทเปตอนเย็นๆ

ถามว่าฉันได้อะไรจากการปีนเขาครั้งนี้ ขอสรุปได้ดังนี้

1. ทำให้รู้ว่าตัวเองยังไม่ฟิตพอ ทั่วๆที่ออกกำลังกายเป็นประจำพอสมควร แต่ส่วนใหญ่เป็นการออกกำลังกาย แอโรบิกแบบเบาๆ การปีนเขาต้องฝึกหนักกว่านั้น ไม่ต่ำกว่า **12 METs** และนานมากกว่า **2 ชั่วโมง**

2. การปีนครั้งต่อไป ต้องกิน **Diamox** ตามคำแนะนำเรื่อง **high altitude sickness** คราวนี้ฉันติดไปแต่ไม่ได้กินตามคำแนะนำ
3. การปีนเขาก็สามารถฝึกสติตามรู้ได้ อย่างน้อยช่วงที่ปีนก็ไม่ฟังชาน ไม่คิดเรื่องสัพเพเหระ เพราะจะต้องมีสมาธิกับการเดิน และระมัดระวังไม่ให้ลื่นไถล มีสติอยู่กับฐานกายได้นานทีเดียว
4. ได้เห็นธรรมชาติบนเขาอันสวยงาม ทำให้จิตใจเบิกบานเป็นสุข หายใจรับอากาศบริสุทธิ์ได้ พักผ่อนทั้งกายใจไปพร้อมๆกัน
5. เป็นบททดสอบที่เราทำได้ ถึงแม้ว่าจะมาเริ่มปีนเขาตอนอายุมากแล้วก็ตาม トラบไตที่มีความสุข ในกิจกรรมนี้ มีกัลยณมิติที่ดี ทุกคนมีเป้าหมายในการเดินไปสู่ยอดเขาเหมือนกัน แต่จังหวะย่างก้าวต่างกัน ถึงแม้ว่าเราจะเดินช้าตามสภาพของเรา มีอุปสรรคขลุกขลักบ้าง ถ้าเราไม่ถอยเสียก่อน ก็ไปถึงที่หมายได้เช่นเดียวกัน แต่ถ้าเราไม่เริ่มต้นเลย จะรู้ได้อย่างไรว่าเราทำได้หรือไม่ได้

**Prof.Wang** และ **Dr.Chen** บอกว่าปีหน้ามาอีกนะ เพราะถ้าฉันไม่ไป พวกเขาคงไม่ได้ปีนเขาด้วยกัน ปรึกษาเรื่องงานด้วยกันระหว่างปีนเขา และระหว่างการเดินทาง กลายเป็นว่าฉันเป็นตัวเชื่อม บอกได้คำเดียวว่าฉันดีใจมากที่ได้มาปีนเขาครั้งนี้ มิตรภาพที่ฉันไม่มีวันลืม..... แล้วฉันจะกลับไปอีกแน่นอน เพราะมันไม่สำคัญหรอกว่าจะไปปีนเขาถูกไหน ที่ไหน แต่สำคัญอยู่ตรงที่ว่าไปกับใครต่างหาก